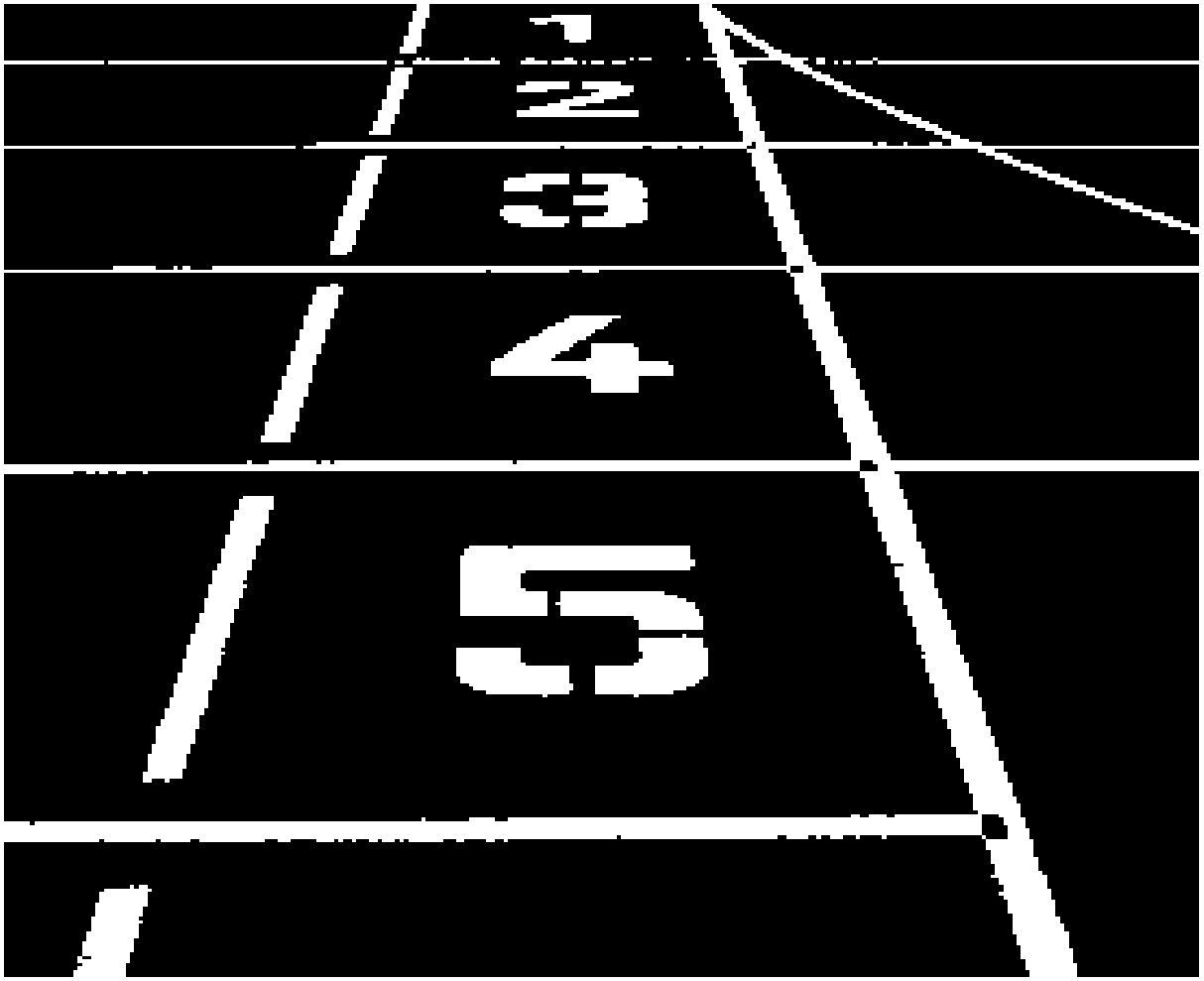
Afz.: H. Verplancke
Passtraat 352
9100 Sint-Niklaas

Tweemaandelijks tijdschrift P916975
Afgiftekantoor 9100 Sint-Niklaas
Oktober - November 2017

bpost
PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

WALO

WASE LOPERS



36e jaargang

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

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

Het eerste woord is aan de voorzitter.

Beste Walo's, Nieuwkerken-Waas, 01/10/2017

Gisteren was ik niet alleen deelnemer aan de aflossingsloop van WALO, maar ook, en in hoge mate, observator.
Het schonk dan ook erg veel voldoening om de talrijke grote en kleine Walo's bezig te zien tussen die eveneens talrijke aanwezigen van andere clubs. Niet minder dan 90 Walo's hebben deelgenomen en dat moet zo wat een record zijn. In totaal liepen 290 atleten onze aflossing uit. Mooi!
Langs de andere kant moet ik een beetje lijdzaam mijn eigen terugval ondergaan. Elk jaar loopt mijn omlooptijd wat op.
En met enige onmacht moet ik toezien hoe de André's, Hermannen en Johannen mij nu te snel af zijn terwijl dat ooit anders is geweest.

Nu, daar kan ik wel mee leven. Mijn enthousiaste inzet blijft en de pret bij de inspanning blijft evenzeer. Ik las trouwens laatst een artikel waarin gesteld wordt dat bij 'ouder wordende mensen' twee dingen zeer belangrijk zijn namelijk geïnteresseerd blijven in van alles en nog wat én regelmatig en gevarieerd bewegen. Vooral dat laatste is ons al ten overvloede gezegd. Het is namelijk zo dat deze twee elementen de hypocampus, een belangrijk centrum in onze hersenen, levendig houdt. Een passieve levenshouding laat de hypocampus eerder verkleinen en verschrompelen. En nu is precies dit centrum verantwoordelijk én voor ons evenwichtsgevoel én voor het geheugen. Maar ook andere mentale functies worden er in positieve zin door gestuurd.

Naast het lezen van boeken, het oplossen van problemen, het blijven leren zullen ook tuinieren, regelmatige seks, en vooral regelmatig en gevarieerd bewegen de conditie van de hypocampus bevorderen.
Interessant is dat niet elke vorm van bewegen hetzelfde gunstig effect heeft. Zo staan dansen en lopen helemaal bovenaan het lijstje van zinvolle bewegingsvormen. Omdat ze beiden, lopen vooral in de natuur, zoveel gevarieerde lichaamsbeweging vergen.

Daarom dat ik blijf zeggen: Leden van WALO, blijf lopen! En aan zij die nog geen lid zijn van ons: Kom erbij, join the club, en blijf zo eeuwig jong...

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

Rik Dhollander.

COLOFON

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

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

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

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

Hans Van Havermaet,
hans_van_havermaet@hotmail.com
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

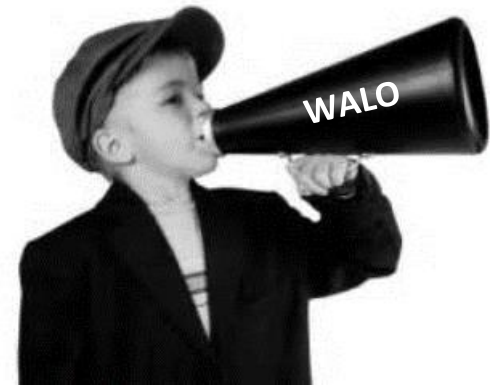
Lidgelden WALO:
voor 2018: 40 EUR, 3e gezinslid: 10 EUR korting
→nieuw lid betaalt 45 EUR,
na 30/09/18 betaal je 50 EUR (lid tot eind 2019)
kansenpas: 15 EUR korting (geen cumul van kortingen)

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
Dag van WALO p. 6
Nieuwjaarscorrida p. 7
Levensloop p. 9
Nieuwsjes p. 10
Cubbing 2017 p. 11
Aflossing van WALO p. 12
Ballonloop p. 13
Uitslagen p. 16
Uitslagen KAVVV p. 18
Punten volwassenen p. 20
Verdienstelijkste WALO p. 23
Pisterecords p. 24
Jeugdverslagen p. 27
Punten jeugd p. 33
Als het moeilijk wordt, dan … p. 34
Marathonnieuws p. 35
WALO in de kijker p. 36
Winterkalender KAVVV p. 37
Kalender buiten KAVVV-circuit p. 38



Mededelingen WALO, 10/10/17

Lidgeld WALO:

Wij zullen onze leden niet (meer) vragen truffels te verkopen.
We trekken dan wel het lidgeld voor komend seizoen op met €5.
De prijzen zijn dan als volgt:

hernieuwing:	€40	
nieuw lid:	€45	
nieuw lid na 1 oktober '17	€50	men is dan wel lid tot en met eind 2018
korting kansenpas	€15	
korting 3de gezinslid	€10	

Walo on Tour 2017

Opnieuw, ondanks wat kanttekeningen, een succesverhaal.
Wordt volgend jaar zeker hernomen.

KUBB en BBQ, zondag 27 augustus: evaluatie

Paul Smet zorgde voor een prima organisatie.
Uiteindelijk waren er 58 deelnemers aan de BBQ en 23 aan de KUBB
Zowel KUBB als BBQ werden positief onthaald.
3 stukken vlees was zeker voldoende. Volgend jaar ook mogelijkheid voor een stuk zalm voorzien.
Ook olie en azijn voor bij de groenten vragen.
Alternatief bij regenweer: wandeling met regenjasje.

Ballonloop, zondag 3 september: evaluatie

Goed weer en veel volk. Zeer aantrekkelijke organisatie.
Rolstoelatleten moeten voorop starten.
We stellen voor de snelheidsballon van 50' en van 60' te behouden. Deze van 70' kende geen volgelingen en wordt beter vervangen door een ballon voor 45'.
De WALO-stand kende veel bijval. Deze zorgt voor een goede promotie van WALO.
Deze stand zal niet dienen om loopkledij in te bergen. Daarvoor voorziet de organisatie zelf mogelijkheden.

Aflossing, zaterdag 30 september

Voor WALO schreef een record aantal deelnemers in:
8 herenploegen, 5 damesploegen en nog eens 5 jeugdploegen, telkens 5 personen.

WALO-kalender seizoen 2017 en 2018

zon 15 oktober	Buitenlandse Reis	zat 30 december	Corrida
zat 11 november	Dag van WALO	vrij 19 januari ’18	Nieuwjaarsreceptie
zat 17 februari	Stercross	4 tot 6 mei ‘18	Weekend Reigersnest.
zat en zon 21 en 22 oktober	Levensloop.		

Dag van WALO 2017 zat. 11 nov.

1) Alle Walo's worden uitgenodigd voor deelname aan de

Loopactiviteiten voor de Walo van het Jaar

Aan de cafetaria van sporthal Nieuwkerken, om 8.45u (stipt)

We vergasten u na afloop op koffie (of een biertje) met boterkoeken

We stellen er absoluut prijs op dat u voor deze organisatie uw deelname bevestigt bij Rik Dhollander (03/7768502) of op rikdhollander@msn.com

2) Alle Walo's worden op dezelfde dag uitgenodigd op het

fantastische clubfeest

We gaan terug naar de ROXY
We worden daar ontvangen in de feestzaal. Deuren om 18.30 u.
Schepen van Sport om 19.00 u
Na het aperitief schuiven we aan voor een schitterend menu (19.20 u)
Alles overgoten met drank naar keuze (excl !)
Er zal op vraag een aangepast menu zijn voor vegetariërs en mensen met diabetes.

Wij brengen passend hulde aan alle verdienstelijke Walo's.
Maar in het bijzonder aan de clubkampioen, de verdienstelijkste Walo, onze verdienstelijkste dame en aan de Walo van het Jaar

We verwelkomen op het feest als speciale gast Ria van Landeghem, ooit een marathonfenomeen.
Een gerenomeerde DJ luistert na de maaltijd de avond muzikaal op.

Inkomprijs:

- Basisprijs 55 €
- Walo's met 70+ ptn 30 € korting als jaarprijs
- Walo's met 50+ ptn 20 € korting als jaarprijs
- Walo's met -50 ptn 10 € korting

Inschrijven op WALO-Dhollander, BE68 6526 5016 6834 liefst tegen 1 nov.

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	jongens en meisjes	450 m	2 kl.r.
	Pup	jongens en meisjes	675 m	3 kl.r.
	Min	jongens en meisjes	1000 m	1 ronde
14.15 u	K,S,J,S,M	Dames & Heren	5000 m	2 gr.r.
15.00 u	K,S,J,S,M	Dames & Heren	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

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

In 1985 organiseert dr. Gordy Klatt, een darmchirurg, de eerste *Relay for Life* in Tacoma (Washington, Verenigde Staten). 24 uur lang loopt hij rondjes rond de piste om geld in te zamelen voor de American Cancer Society.

Meer dan 30 jaar later vindt Levensloop in meer dan 20 landen buiten de Verenigde Staten plaats (Frankrijk, Nederland, Ierland, Groothertogdom Luxemburg, Zuid-Afrika, Nieuw-Zeeland, ...). Miljoenen vrijwilligers wereldwijd zetten zich in voor de strijd tegen kanker.
Het doel van *Levensloop* is om fondsen te werven ten voordele van de strijd tegen kanker. Het geld gaat integraal naar de missie van de Stichting tegen Kanker:

- het wetenschappelijk kankeronderzoek financieel steunen;
- een gezonde levensstijl en preventieboodschappen promoten;
- sociale hulp bieden aan de mensen getroffen door kanker en hun naasten.
- het mobiliseren van alle beschikbare middelen en diensten ten voordele van de strijd tegen kanker.

WALO neemt voor de derde opeenvolgende keer deel als team aan de *Levensloop* te Beveren. Elke deelnemer betaalt minstens €10. Op het grote middenplein van AC Volharding krijgt WALO zijn teamtent of -barak. Elk WALO teamlid loopt of wandelt zijn rondjes wanneer het hem/haar best uitkomt.

Wil je nog inschrijven dan moet je er vlug bij zijn. Vervoeg het WALO-team vandaag nog op de website: *https://www.levensloop.be/relays/beveren-2017* of stort onverwijld (minstens) €10 op de rekening van WALO D'hollander BE68 6526 5016 6834 met vermelding: *Levensloop.*

Stichting tegen Kanker en WALO dankt je bij voorbaat.

WALO on Tour succesvol afgesloten te Nieuwkerken.

Woensdag 31 augustus vonden nog 18 WALO's de weg naar Nieuwkerken voor de laatste WOT van het zomerseizoen.

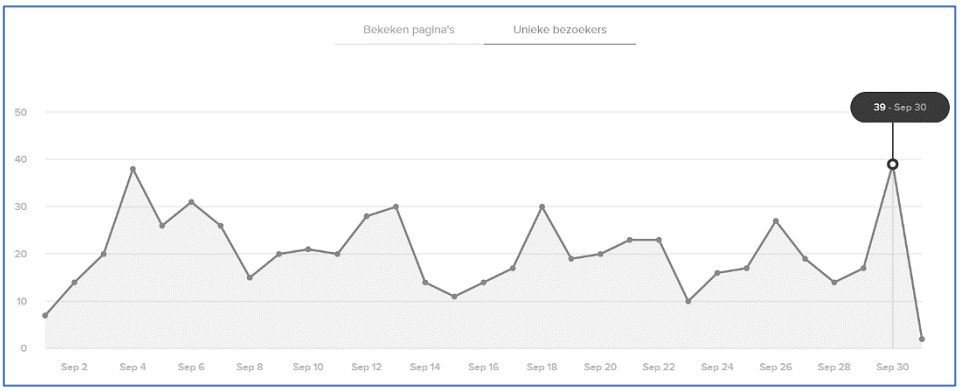
Het weer was wat minder, het deelnemersveld ook. Maar globaal gezien over de 4 WOT's van 2017, blikken we terug op een zeer geslaagd concept: een nieuw terrein verkennen aan een voor elk aangepast tempo, douchegelegenheid èn een gezellig terrasje met z'n allen achteraf.

We kijken al uit naar de editie van WOT 2018.

---

www.walo.tk

Onze vertrouwde website: www.walo.tk blijkt dagelijks heel wat geïnteresseerden te lokken. Hiernaast een grafiekje voor september 2017.
We mogen minstens 10 unieke bezoekers per dag verwelkomen. De pieken van 4 (38 bez.) september en 30 (39 bez.) september hebben alles te maken met de Ballonloop en Aflossing van WALO.



Twitter

Sinds kort is WALO ook actief op *Twitter,* zij het met iets minder succes. Vier "volgers" en 12 Tweets sinds de opstart op 1 juni 2017

#WALO #sintniklaas

Like us on Facebook

facebook: WALO volwassenen

Onze facebookpagina heeft dan weer meer succes…

Maar het aantal volgers en "*vind ik leuks*" mag nog hoger!

Cubbing 2017

Als afsluiter van de zomer werd dit jaar de alternatieve 5-kamp vervangen door een kubb-tornooi. Rekening houdend met de gestegen gemiddelde leeftijd van WALO, werd een rustiger en veiliger alternatief gevonden.

Kubb is Zweeds en is vermoedelijk een oud Vikingspel. Het spel met de stokken is de laatste jaren heel populair geworden. Reden te meer voor WALO om hiervan eens te proeven.

Paul en Christine waren de organisatoren van dienst. Op het grasplein van de atletiekpiste werden de verschillende speelvelden aangeduid. Er daagden 23 enthousiaste spelers op zodat er 8 ploegen van 3 personen gevormd konden worden. Enkel ploeg 8 bleek een duo. Ook de zon was van de partij, zodat alle ingrediënten aanwezig waren voor een toffe namiddag.

De spelregels werden door Paul met handen en voeten uitgelegd. Het was geen sinecure en tijdens de eerste spelletjes moest onze spelleider regelmatig ter hulp springen. De onzekerheid van de regels werd aardig misbruikt. Beetje bij beetje, kregen we de regels onder de knie en werd het spel serieuzer gespeeld. De stokken vlogen in het rond en de koning was niet meer veilig. De 4 speelvelden waren getuige van geconcentreerde gooipogingen en verwoede kansen om de concentratie te breken.

Uiteindelijk werd er een finale gespeeld tussen een trio en een duo. Herman, Inge en Bart mochten voor een tweede keer aantreden tegen Patrick en Hans. Het werd een herkansing na het verloren eerste spelletje. Het trio ging furieus van start en namen gezwind de leiding. Het duo hapte even naar adem. Beetje bij beetje kantelde de wedstrijd. Met een drieklapper bracht Patrick het duo op voorsprong. Het trio haalde nog alles uit de kast, maar uiteindelijk werd de koning door Patrick neergelegd. De terechte winnaars van het eerste cubb-tornooi waren gekend.

Na een verkwikkende douche, werd de aperitief op het terras gesmaakt. Langzaam werd de houtskool ontstoken en werden de voorbereidingen getroffen voor de BBQ. Na de onvermijdelijke speech van Rik werd er aangeschoven voor de heerlijke vleesjes en groentjes. Ook aan de vegetariërs was er gedacht.

Met een calorierijk ijsje van Foubert, werd deze mooie dag afgesloten.

© Marc Van Hove

Op de volgende, Jacques Trappist.

Aflossing van WALO op zaterdag 30 september.

We hebben binnen de vriendenclubs echt wel een stevige plaats op de kalender gekregen voor onze aflossing. Het bewijs daarvan is dat er veel clubs waren en dat er echt een “wij” gevoel is onder de deelnemers. Alleen was er dit jaar echt wel iets anders. Het weer… Waar we de voorbije jaren nog steeds een mooie nazomerdag hadden was er nu regen. Maar niet voor lang. Op het einde van de namiddag was het alweer gezellig vertoeven onder een heerlijk zonnetje. Er was wel een zekerheid: de hectische toestanden bij de inschrijvingen. Wie had zich opgegeven om mee te doen? Wie was er al? Zal die er doorkomen? Enzovoort. Maar dat is een element waar elke club wel mee te kampen heeft denk ik. Als dan het startschot gegeven wordt en iedereen is op post gaat het er fijn en aangenaam aan toe.

Eerst waren het de kinderen. Er stonden 16 jeugdploegen aan de startlijn. Na de nodige instructies van de begeleiders: waar moet ik starten, waar moeten we aflossen,… konden ze van start. Het is telkens prachtig om te zien hoe die jonge gastjes alles geven bij de start, het is toch maar één rondje. Een beetje later komen ze tot de vaststelling dat het toch nog ver is. Nog even volhouden en als echte atleten kan dan “ handje klap” gedaan worden om de volgende van hun ploeg op pad te sturen. De jeugd is de toekomst, dus we blijven de jeugdwedstrijden aanmoedigen. Fijn werk van de jeugdcoaches!

Wanneer de volwassenen dan aan de start stonden werd het weer beter. Ik had begrepen dat bij de ploegen die aan de start moesten staan er 30 heren – en 12 damesploegen waren. Echt wel een zeer mooi aantal. Dus de aflossing lokt nog steeds veel atleten naar Sint-Niklaas, de clubs kunnen nog steeds hun atleten “warm” maken om er bij te zijn. Van “warm” gesproken. Ook bij ons is dit een wedstrijd waar iedereen bij wil zijn. Ik denk dat er geen wedstrijd is in de ruime omgeving waar zoveel van onze eigen leden naar toe komen. Er is een bewijs dat we met zeer velen waren: de knappe groepsfoto van Marc. WALO is springlevend, voor wie er nog aan mocht twijfelen. Het “warm” maken kwam dan vooral van Rik en Hans. Prima gedaan en bedankt aan iedereen!

Tijdens de wedstijd werd er gestreden op het scherp van de snee… Ook hier wordt fel gestart, is er de nodige dosering nodig en kan er op de piste nog gespurt worden om er een paar seconden af te doen. Dat iedereen het beste van zichzelf geeft zie je na de aflossingsbeurt: atleten zijn uitgeput, moeten flink uithijgen en sommigen gaan uitgeteld op de piste liggen. Atletiek van de bovenste plank!

Op welke plaats elke ploeg uitkwam ga je hier niet terug vinden. Alles kon gelezen worden op de goed opgemaakte uitslag (bedankt Marc). Ook op de site van WALO kan dit nagelezen worden.

Voor 2018, noteer maar al in jullie agenda: op de laatste zaterdag van september is het weer aflossing. Natuurlijk komen er binnenkort nog mooie activiteiten: buitenlandse reis en clubfeest met Ria Van Landeghem !

Tot binnenkort.

Jempi

Ballonloop - Sint-Niklaas 03/09/2017

De vijfde editie van onze stadsloop was alweer een voltreffer. De Ballonloop is dit jaar zodanig een vast onderdeel van het vredesfeestweekend geworden dat men geen vredesfeesten meer kan voorstellen zonder deze organisatie.

Meer dan een wedstrijd is dit een evenement, een sociaal gebeuren, en gelijkaardige initiatieven in andere steden tonen aan dat de echte wegatletiek (het klassieke stratenloopcircuit) plaats moet ruimen voor deze sportbeleving voor allen. “Sporters beleven meer” is het motto en de Ballonloop past perfect in dit plaatje. Echte wedstrijdatleten kunnen nog altijd hun gading vinden op de piste of in kleinere organisaties maar je kan heden ten dage geen hele stad meer platleggen voor enkele toplopers. Daarvan zijn er in onze contreien – helaas – te weinig, en het aanwezige publiek blijkt liever de eigen vrienden en familie of Jan en Mieke van achter de hoek te steunen dan één of andere onbekende Keniaan, hoewel diens kwaliteiten uiteraard niet ter discussie staan. De hele omkadering voor de meeste mensen blijkbaar belangrijker dan de wedstrijd zelf: in het park vrienden tegenkomen die je al lang uit het oog bent verloren, je collega’s op het werk eens van een andere kant leren kennen, samen trainen om toch eens die 10 km uit te lopen, en wat doet die eindtijd er dan nog toe? 90% van de mensen die af en toe eens de loopschoenen aantrekken liggen niet wakker van prestaties, iets wat wij bij WALO of ACW wel eens uit het oog durven verliezen bij onze andere organisaties: deze laten we dus maar over aan die andere 10%...Patrick, Tim en Kristof hebben ook dit jaar hun pluimen weer ruimschoots verdiend: zij coördineerden de ACW- en WALO-crew, konden het stadsbestuur en vele sponsors warm maken voor hun project en benaderden zo de perfectie organisatie die ook de volgende jaren een vervolg zal krijgen, zeker weten.

Samen met onze vrienden van ACW en met de bereidwillige medewerking van vele WALO-leden, staat het WALO-bestuur garant dat dit een feestje dat nog lang kan doorgaan.

Walter

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

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

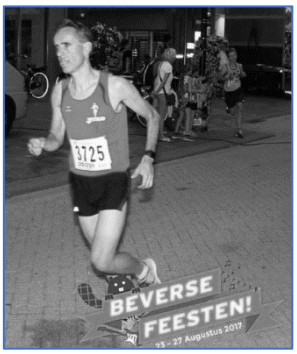
www.burotec.be

UITSLAGEN

Kemelrun, Kemzeke, vrijdag 11/08/17			
5km 93 dln	Ronny Wagenaer	18:17.659	8e
	Melissa Van Eetvelt	20:16.506	18e
	Joakim Van Gasse	20:18.941	19e
	Saskia Vercammen	21:13.161	26e
	Patrick Bogaert	22:37.827	29e
	Francine Rottier	40:51.955	93e
10km 114 dln	Geert De Keyser	36:09.417	8e
	Christophe De Grande	37:19.071	12e
	Patrick Roelandt	38:30.322	16e
	Bert Foubert	39:16.447	19e
	Veerle Hofman	42:29.447	36e
	Bart Roelant	42:41.693	39e
	Danny Van Damme	42:54.471	42e
	Joakim Van Gasse	44:08.694	50e
	Albert Van Bunder	46:25.762	58e
	Els Van Daele	46:52.623	64e
	Pascal Herwegh	50:01.313	85e

8e Beverse 5 mijl, Beveren woe 23/08/2017			
1 mijl 27 dln	Ronny Wagenaer	0:05:34	2e
	Yente Syvertsen	0:05:44	3e
	Jozef Claessens	0:06:45	7e
	Freddy Verstichele	0:08:04	22e
	Roger Nys	0:08:09	23e
	Silvano Herwegh	0:09:41	25e
	Francine Rottier	0:12:54	27e
5 mijl 207 dln	Herman D'Hondt	0:30:57	3e
	Patrick Roelandt	0:32:33	11e
	Mario Ysewyn	0:32:35	12e
	Bruno Wittock	0:32:46	13e
	Bert Foubert	0:32:49	14e
	Yannick Rottier	0:35:49	34e
	Sara Wuytack	0:36:05	35e
	Roland Syvertsen	0:36:27	38e
	Melissa Van Eetvelt	0:36:42	39e
	Joakim Van Gasse	0:36:43	40e
	Kris Vercauteren	0:37:35	45e
	Marc Bosman	0:38:37	57e
	Albert Van Bunder	0:38:54	59e
	Herman Verplancke	0:39:08	63e
	Luc Smet	0:39:14	65e
	Els Van Daele	0:40:41	76e
	Pascal Herwegh	0:41:32	82e
	Ingrid Senaeve	0:46:37	131e
5 mijl Aflos 10plg	WALO1 Ronny Wagenaer (3x) Jozef Claessens (2x)	0:33:06	3e

Vlaschaard jogging, Zele, vrij 25/08/17			
4,4km 80dln	Jozef Claessens	19:39	14e
	Sandrina Smet	23:46	28e
8,8km 132dln	Pieter Verbraeken	39:50	21e
	Benny Van Geeteruyen	51:34	107e



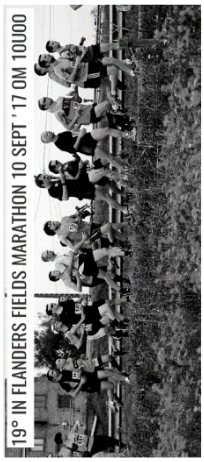
Ballonloop, Sint-Niklaas, zondag 3/09/2017			
5km 976 dln	Jasper De Grave	16:38	3e
	Yente Syvertsen	18:50	14e
	Joakim Van Gasse	18:52	15e
	Cedric Haentjens	18:59	17e
	Yannick Rottier	19:37	30e
	Jozef Claessens	19:53	34e
	Melissa Van Eetvelt	19:56	36e
	Guy Van Damme	20:09	37e
	Guy De Caluwé	21:28	60e
	Annemie Leemans	22:11	71e
	Nancy D'Hont	23:33	99e
	Ingrid Senaeve	25:34	175e
	Lorien Aelbrecht	25:58	200e
	Rita Van Beek	29:56	439e
	Senta Vanderghote	29:57	442e
	Chloë Vanderghote	31:00	503e
	Marianne De Vleeshouwer	31:21	531e
	Patrick Van Gysel	35:22	807e
	Nathalie Van Gysel	35:22	808e
	Roger Nys	41:49	950e
10km 1076 dln	Dirk Brynaert	34:25	5e
	Filip Mortier	36:14	14e
	Geert De Keyser	36:16	15e
	Herman D'Hondt	36:28	17e
	Bart Meireleire	37:13	22e
	Hans Van Havermaet	37:22	24e
	Ronny Wagenaer	37:46	29e
	Rudy Van Daele	37:51	31e
	Patrick Roelandt	38:21	36e
	Christophe De Grande	38:27	39e
	Bruno Wittock	38:53	45e
	Mario Ysewyn	38:59	47e
	Stein Vermeulen	39:21	50e
	Bert Foubert	40:16	61e
	Roland Syvertsen	42:45	108e
	Walter Senaeve	42:49	112e
	Filip Van Goethem	43:05	117e
	Pieter Verbraeken	43:22	131e
	Sara Wuytack	43:50	139e
	Saskia Vercammen	43:56	140e
	Veerle Hofman	43:59	141e
	Bart Roelant	44:54	166e
	Luc Smet	45:25	179e
	Catherine De Moor	46:00	198e
	Albert Van Bunder	47:22	240e
	Els Van Daele	48:50	310e
	Joris Van Bladel	49:35	346e
	Luc Mingeroet	49:49	356e
	Vif De Jonghe	50:53	403e
	Pascal Herwegh	53:28	508e
	Michel De Grande	54:29	542e
	Cecile Boel	58:01	710e
	Herman Verplancke	58:27	736e
	Dirk Adriaenssens	1:09:55	1031e

Dwars door Grijsloke, zat 26/08/2017			
18,9km 135dln	Filip Mortier	1:13:17	10e
	Christophe De Grande	1:17:33	22e
	Rudy Van Daele	1:19:34	26e
12,8km 108dln	Els Van Daele	1:15:31	79e

Kruibeeksepolderloop, Kruibeke, zon 27/08/17 Geen tijdsopname wegens technisch defect			
6,6km	Ronny Wagenaer	2e	1e M2
	Melissa Van Eetvelt	11e	1e V1

Bollekesloop, Berchem, zondag 10/09/2017			
5km 310 dln	Guy Van Damme	20:18	20e
	Jozef Claessens	20:24	21e
	Patrick Bogaert	22:02	40e
	Nancy D'Hont	22:32	46e
	Kristien Servotte	26:59	123e
	Francine Rottier	39:28	308e
10km 714 dln	Dirk Brynaert	35:10	6e
	Herman D'Hondt	36:08	12e
	Patrick Roelandt	39:26	30e
	Sara Wuytack	42:23	77e
	Albert Van Bunder	46:12	143e

In Flanders Fields, Ieper, zondag 10/09/2017		
Marathon 409 dln	Roland Syvertsen	3:26:20
	Rudy Van Daele	3:26:27



Briqville Classic, Temse, zondag 17/09/2017			
5km	Dirk Brynaert	18:47	1e
10km 113 dln	Herman D'Hondt	37:52	3e
	Veerle Hofman	43:28	8e
	Sara Wuytack	45:54	17e
	Bart Roelant	47:00	22e
21km 56 dln	Sophie De Keersmaeker	1:54:39	26e
	Luc Smet	1:59:30	35e
	Catherine De Moor	2:01:40	38e

KAVVV UITSLAGEN

AVI Beveren, Pistekampioenschap dag 1, zat 12/08/17			
400m	Jari De Nocker	1:16.62	Sen
	Guy Van Damme	1:02.56	M50+
	André Martens	1:13.28	M60+
	Jozef Claessens	1:14.13	M65+
	Freddy Verstichel	1:24.03	M65+
	Roger Nys	1:30.27	M70+
1500m	Joke David	6:14.28	Jun
	Inge Van Bogaert	7:27.94	Jun
	Bert Martens	4:49.15	Sen
	André Martens	6:08.03	M60+
	Jozef Claessens	5:38.03	M65+
5000m	Dirk Brynaert	16:39.65	M50+
Discus	Jana Van Houte	36m79	Jun
	Joke David	14m97	Jun
	Inge Van Bogaert	8m95	Jun
	Bert Martens	20m63	Sen
	Bart Van Bogaert	18m88	M45+
	André Martens	24m18	M60+
	Jozef Claessens	24m06	M65+
Hoog	Guy Van Damme	1m35	M50+

ZWAT Burcht, Pistekampioenschap-dag-3, zat 26/08/17			
200m	Annemie Leemans	35.69	M35+
	Guy Van Damme	27.68	M50+
	Jozef Claessens	33.68	M65+
800m	Joke David	2:57.63	Jun
	Kristien Servotte	4:01.68	M45+
	Nancy D'Hont	3:19.83	M50+
	Guy Van Damme	2:26.62	M50+
	Herman D'Hondt	2:27.55	M55+
	André Martens	2:45.50	M60+
	Jozef Claessens	2:48.71	M65+
	Freddy Verstichel	3:09.59	M65+
3000m	Bert Martens	11:25.62	Sen
	Dirk Brynaert	9:39.44	M50+
Kogel	Jana Van Houte	8m52	Jun
	Joke David	5m09	Jun
	Bert Martens	7m30	Sen
	Bart Van Bogaert	8m49	M45+
	André Martens	8m03	M60+
	Jozef Claessens	7m54	M65+

ACSS-Stabroek, Pistekampioenschap dag 2, zat 19/08/17			
100m	Jana Van Houte	15.63	Jun
	Annemie Leemans	17.65	M35+
	Guy Van Damme	13.27	M50+
	Roger Nys	17.72	M70+
3000m	Joke David	13:51.18	Jun
	Inge Van Bogaert	17:12.28	Jun
	Annemie Leemans	13:44.78	M35+
	Nancy D'Hont	13:57.78	M50+
10000m	Herman D'Hondt	39:10.57	M55+
Speer	Jana Van Houte	31m11	Jun
	Joke David	9m65	Jun
	Inge Van Bogaert	9m32	Jun
	Bart Van Bogaert	27m87	M45+
	Guy Van Damme	25m40	M50+
	André Martens	21m27	M60+
ver	Inge Van Bogaert	2m67	Jun
	Guy Van Damme	4m27	M50+
	André Martens	3m82	M60+

Uurloop, AVI-KLP Beveren, zaterdag 09/09/2017			
Uurloop	Guy Van Damme	13 221m	
	André Martens	12 233m	
	Kristien Servotte	9 581m	
1000m	Bert Martens	3:01.62	Sen
	Jef Claessens	3:32.68	M60+

AVI Wilrijk, stratenloopkampioenschap, zat 16/09/17			
5km	Ingrid Senaeve	25:24	Sen
	Kristien Servotte	27:34	M45+
	Sandrina Smet	26:36	M50+
	Kristel De Souter	27:15	M50+
	Rita Van Beek	30:48	M65+
	Albert Van Bunder	22:33	M70+
10km	Christof Van Geeteruyen	40:50	Sen
	Yannick Rottier	42:51	Sen
	Ronny Wagenaer	37:59	M45+
	Guy Van Damme	43:34	M50+
	Luc Van Wolvelaer	41:57	M55+
	Benny Van Geeteruyen	43:04	M55+

Aflossing WALO, zat. 30/09/2017		
2500m Heren	Dirk Brynaert	08:10
	Jasper De Graeve	08:17
	Bart Coppens	08:27
	Herman D'Hondt	08:29
	Bert Martens	08:29
	Hans Van Havermaet	08: 36
	Bert Foubert	08:40
	Vincent Belpaire	08:41
	Ronny Wagenaer	08:47
	Yente Syvertsen	08:58
	Patrick Roelandt	09:02
	Frederic Lesdanon	09:05
	Geert De Keyser	09:09
	Rudy Van Daele	09:14
	Christof Van Geeteruyen	09:15
	Christophe De Grande 1	09:17
	Christophe De Grande 2	09:30
	Yannick Rottier	09:30
	Joachim Van Gasse	09:33
	Pieter Verbraeken	09:34
	Laurens Ally	09:36
	Luc Van Wolvelaer	10:03
	Jozef Claessens	10:03
	Bart Roelant	10:08
	Benny Van Geeteruyen	10:13
	Marc Bosman	10:20
	Danny Van Damme	10:26
	André Martens	10:32
	Kris Vercauteren	10:39
	Roland Syvertsen	10:43
	Patrick Bogaert	10:47
	Guy De Caluwe	10:50
	Johan Hebbinckhuys	11:00
	Herman Verplancke	11:09
	Albert Van Bunder	11:13
	Rik Dhollander	11:18
	Kris Van Daele	11:26
	Pascal Herwegh	11:28
	Jean Pierre Dullaert	11:29
	Luc Smet	11:37
	Freddy Verstichele	12:34
Dames	Veerle Hofman	09:51
	Melissa Van Eetvelt	10:10
	Sara Wuytack	10:13
	Saskia Vercammen	10:31
	Malou Van Hooste	10: 38
	Joke David	10:59
	Irina Pieters	11:12
	Annemie Leemans	11:17
	Nancy D'Hondt	11:52
	Vif De Jongh	12:04
	Anke Van Bogaert	12:33
	Shari Courtens	12:36
	Ingrid Senaeve	12:46
	Inge Van Bogaert	13:07
	Sandrina Smet	13:16
	Kristien Servotte	13:36
	Marijke Goedeme	13:38
	Kristel De Souter	13:48
	Senta Vandergoote	14:19
	Sonja Van Hul	14:27
	Chloe Vandergoote	14:42
	Rita Van Beek	14:46
	Marianne De Vleeshouwer	14:51
	Nicole Verheyen	18:01
	Francine Rottier	20:27

Aflossing WALO, ploegenklassement			
Dames 12 ploegen	Gazelles	Sara – Saskia - Malou Melissa - Veerle	2e 0:51:23
	Amazones	Joke – Nancy - Annemie Ingrid - Irina	6e 0:58:06
	Roodborstjes	Sandrina – Kristien - Kristel Vif - Sonja	9e 1:07:11
	Jeugd	Shari – Anke - Chloë Senta - Inge	10e 1:07:17
	Ladies	Rita – Marianne - Marijke Nicole - Francine	12e 1:21:43
Heren 30 ploegen	Elite	Dirk – Jasper – Herman Geert - Hans	5e 0:42:41
	Select	Bart – Vincent – Bert Bert - Ronny	6e 0:43:04
	Wase Wolven	Patrick – Christophe (2x) Joachim – Frederic	8e 0:46:27
	Jokers	Yente – Yannick – Marc Christo – Pieter	12e 0:47:37
	Dynamiet	Jean Pierre – Rudy – Benny Luc – Jozef	14e 0:51:02
	Special Ones	Bart – Laurens – Kris Roland – Kris	16e 0:52:32
	FC De Kampioenen	André – Luc – Albert Herman – Danny	20e 0:54:57
	Knuffels	Guy – Pascal – Freddy Rik - Johan	22e 0:57:10

PUNTEN	Kemelrun, Kemzeke, 11/08/17	KWB Tielrode, 17/03/17	KWB Lokeren, 06/05/17	KWB Elversele, 20/05/17	Pistekamp Beveren, 12/08/17	Pistekamp. Stabroek, 19/08/17	Beverse 5 Mijl, 23/08/17	Pistekamp. Burcht, 26/08/17	KUBB, WALO, 27/08/17	Jogging Zele, 25/08/17	Ballonloop, 04/09/17	piste Beveren, 09/09/17	straten kamp 5 km Wilrijk, 16/09/17	id 10 km	KWB Hamme, 24/09/17	Bricqueville Run, Steendorp, 17/09/1	Tom van Hooste, 24/09/17	Aflossing WALO, 30/09/17	Aantal wedstrijden	PUNTEN
Jun. Her	**110**																	**30**		
Belpaire Vincent																		6	1	
																		8		8
De Grave Jasper																		5	1	
																		8		8
Syvertsen Yente																		12	1	
																		6		6
Van Hooste Timon																			1	
																				5
Sen. Her														**8**						
Ally Laurens																		16	2	
																		5		10
Coppens Bart					0						0							6	4	
					5						5							8		23
De Nocker Jari																			5	
																				25
Foubert Bert	0										0							6	4	
	5										5							8		24
Martens Bert					0			0				0						6	10	
					5			5				6						8		58
Mortier Filip																			10	
																				56
Reynaert Mathias																			3	
																				21
Rottier Yannick		0					0		0		0			4				12	15	
		5					5		5		5			6				6		81
Van Gassen Joakim	0						0				0							8	21	
	5						5				5							7		103
Van Geeteruyen Chr		0	0	0										3				12	27	
		5	5	5										6				6		151
Van Havermaet Hans			0						0		0							5	18	
			5						5		5							8		107
Verbraeken Pieter										0	0							12	4	
										5	5							6		21
Willockx Erwin																			2	
																				10
Wittock Bruno							0				0								11	
							5				5									60
Vet. Her, 40+																				
De Keyser Geert	0	0	0	0							0							5	6	
	5	5	5	5							5							8		33
De Grande Christophe																		8	1	
																		7		7
Herwegh Pascal	0						0				0							22	14	
	5						5				5							5		72
Roelant Bart	0								0		0					0		16	9	
	5								5		5					5		5		41
Stas Pieter																			2	
																				12
Swinnen kristof											0								6	
											5									34
Van Bogaert Bart			0			0		0	0										20	
			5			6		6	5											109
Vercauteren Kris							0				0							16	4	
							5				5							5		20
Wagenaer Ronny	0	0		0			0				0			1			0	6	22	
	5	5		5			5				5			6			5	8		134
Yewyn Mario	0						0				0								4	
	5						5				5									23
Vet 50+														**5**						
Bogaert Patrick	0								0		0								11	
	5								5		5									55
Bosman Marc		0		0			0											12	18	
		5		5			5											6		96

PUNTEN	Kemelrun, Kemzeke, 11/08/17	KWB Tielrode, 17/03/17	KWB Lokeren, 06/05/17	KWB Elversele, 20/05/17	Pistekamp Beveren, 12/08/17	Pistekamp. Stabroek, 19/08/17	Beverse 5 Mijl, 23/08/17	Pistekamp. Burcht, 26/08/17	KUBB, WALO, 27/08/17	Jogging Zele, 25/08/17	Ballonloop, 04/09/17	piste Beveren, 09/09/17	straten kamp 5 km Wilrijk, 16/09/17	id 10 km	KWB Hamme, 24/09/17	Bricqueville Run, Steendorp, 17/09/1	Tom van Hooste, 24/09/17	Aflossing WALO, 30/09/17	Aantal wedstrijden	PUNTEN
Brynaert Dirk		0		0	0			0			0							5	20	
		5		5	10			10			5							8		150
De Caluwe Guy																		22	1	
																		5		5
D'hondt Herman				0		0	0	0			0				0	0		5	37	
				5		7	5	6			5				5	5		8		277
Dullaert Jean-Pierre																		14	1	
																		6		6
Hebbinckuys Johan									0		0							22	7	
									5		5							5		36
Lesdanon Fréderic									0									8	18	
									5									7		140
Reynaert Rudy		0		0															27	
		5		5																135
Roelandt Patrick	0	0	0	0			0				0							8	14	
	5	5	5	5			5				5							7		84
Senaeve Walter									0		0								11	
									5		5									56
Smet Luc							0				0					0		20	6	
							5				5					5		5		30
Syvertsen Roland			0				0		0		0						0	16	13	
			5				5		5		5						5	5		65
Van Daele Kris																		16	1	
																		5		5
Van Daele Rudy		0	0															14	5	
		5	5															6		29
Van Damme Danny	0			0							0							20	8	
	5			5							5							5		30
Van Damme Guy		0	0	0	0	0		0			0	0		3					46	
		5	5	5	7	9		8			5	5		5						319
Van Geeter. Benny		0	0	0						0				4				14	17	
		5	5	5						5				5				6		97
Van Haver Bo											0								2	
											5									10
Van Wolvelaer Luc									0		0			2				14	17	
									5		5			6				6		97
Verbraeken Jempi									0		0								10	
									5		5									50
Vet 60+																				
Bartholomeeussen																			3	
																				16
Bracqué Marc																			1	
																				5
Claessens Jozef			0	0	0			0		0	0	0						14	31	
			5	5	7			5		5	5	6						6		221
De Grande Michel											0								2	
											5									10
Dhollander Rik									0		0							22	17	
									5		5							5		104
Maes Joseph		0		0							0								10	
		5		5							5									50
Martens André					0	0		0				0						20	29	
					6	6		6				5						5		191
Smet Paul		0		0					0		0								19	
		5		5					5		5									132
Van Gysel Patrick											0								3	
											5									16
Verplancke Herman							0		0		0							20	18	
							5		5		5							5		94
Verstichele Freddy								0										22	14	
								5										5		65

PUNTEN	Kemelrun, Kemzeke, 11/08/17	KWB Tielrode, 17/03/17	KWB Lokeren, 06/05/17	KWB Elversele, 20/05/17	Pistekamp Beveren, 12/08/17	Pistekamp. Stabroek, 19/08/17	Beverse 5 Mijl, 23/08/17	Pistekamp. Burcht, 26/08/17	KUBB, WALO, 27/08/17	Jogging Zele, 25/08/17	Ballonloop, 04/09/17	piste Beveren, 09/09/17	straten kamp 5 km Wilrijk, 16/09/17	id 10 km	KWB Hamme, 24/09/17	Bricqueville Run, Steendorp, 17/09/1	Tom van Hooste, 24/09/17	Aflossing WALO, 30/09/17	Aantal wedstrijden	PUNTEN
Vet 70+													**5**							
Nys Roger					0	0	0												32	
					7	7	5													185
Van Bunder Albert	0										0		2				0	20	30	
	5										5		6				5	5		185
Dam Jun																		**12**		
David Joke					0	0		0										6	19	
					6	6		5										6		99
Christiaens Charlotte	0																		3	
	5																			16
Courtens Shari																		10	1	
																		5		5
Van Bogaert Anke																		10	1	
																		5		5
Van Bogaert Inge					0	0			0									10	16	
					5	5			5									5		80
Vandergoote Chloë																		10	1	
																		5		5
Vandergoote Senta																		10	1	
																		5		5
Van Haute Jana					0	0		0											7	
					7	7		7												42
Dam Sen													**2**							
Senaeve Ingrid		0					0		0		0		2					6	12	
		5					5		5		5		5					6		62
Van Daele Els	0		0				0				0								5	
	5		5				5				5									27
Van Eetvelt Melissa	0						0				0							2	22	
	5						5				5							8		138
Van Hooste Malou																		2	1	
																		8		8
Vlaminck Caroline																			3	
																				13
Wuytack Diewertje																			2	
																				12
Dam Mas																				
De Keersmaecker Sophie																0			1	
																5				5
Hofman Veerle	0								0		0					0		2	12	
	5								5		5					5		8		69
Leemans Annemie						0		0			0							6	15	
						7		7			5							6		88
Martens Marijke																			2	
																				12
Vercammen Saskia	0								0		0							2	7	
	5								5		5							8		39
Dam 45+													**3**							
De Souter Kristel													2					9	22	
													5					5		126
D'hont Nancy		0	0	0		0		0	0		0				0			6	22	
		5	5	5		6		5	5		5				5			6		131
Goedeme Marijke																		12	1	
																		5		5
Pieters Irina											0							6	11	
											5							6		79
Servotte Kristien								0	0		0	0	2					9	38	
								5	5		5	5	5					5		195
Smet Sandrina	0	0	0	0						0			1					9	29	
	5	5	5	5						5			7					5		164
Van Hul Sonja									0									9	18	
									5									5		96
Verheyen Niclole																		12	1	
																		5		5
Wuytack Sara	0	0	0	0			0				0				0	0		2	21	
	5	5	5	5			5				5				5	5		8		128

PUNTEN	Kemelrun, Kemzeke, 11/08/17	KWB Tielrode, 17/03/17	KWB Lokeren, 06/05/17	KWB Elversele, 20/05/17	Pistekamp Beveren, 12/08/17	Pistekamp. Stabroek, 19/08/17	Beverse 5 Mijl, 23/08/17	Pistekamp. Burcht, 26/08/17	KUBB, WALO, 27/08/17	Jogging Zele, 25/08/17	Ballonloop, 04/09/17	piste Beveren, 09/09/17	straten kamp 5 km Wilrijk, 16/09/17	id 10 km	KWB Hamme, 24/09/17	Bricqueville Run, Steendorp, 17/09/1	Tom van Hooste, 24/09/17	Aflossing WALO, 30/09/17	Aantal wedstrijden	PUNTEN
Dam 55+																				
De Vleeshouwer M																		12	2	
																		5		10
Rottier Francine	0						0				0							12	16	
	5						5				5							5		80
Syvertsen Viviane			0																5	
			5																	25
Dam 65+													**2**							
Boel Cecile																			1	
																				5
De Jong Viv																		9	1	
																		5		5
Van Beek Rita											0		2					12	14	
											5		5					5		70

Verdienstelijke WALO 2016-2017

Wij hebben nu van alle KWB-joggings de deelnamelijst van WALO's binnen gekregen.
Van de Tom Van Hoosteloop hebben wij de uitslag maar ten dele. Deze verscheen niet op de website.
Voor alle KAVVV-wedstrijden worden punten toegekend volgens uitslag of volgens prestatie. Voor een aantal streekwedstrijden krijgt men 5 punten, rekening houdend met een aantal voorwaarden. Wie op deze manier de meeste punten behaalt, wordt onze verdienstelijkste WALO.
Bij de heren is dat ***Guy Van Damme*** voor ***Herman D'Hondt*** en ***Jozef Claessens***. Bij de dames is dat ***Kristien Servotte*** voor ***Sandrina Smet***.
36 WALO's behalen 70 punten of meer. Deze krijgen voor het clubfeest een korting van €30. Nog eens 11 andere WALO's behalen 50 punten of meer. Zij krijgen een korting van €20. Alle andere leden van WALO krijgen €10 korting voor het clubfeest. Uiteraard komen zij bij deelname aan de voormiddagactiviteiten alle in aanmerking voor de titel "WALO van het jaar"

1	**Van Damme Guy**	314
2	D'hondt Herman	277
3	Claessens Jozef	221
4	**Servotte Kristien**	200
5	Martens André	191
6	Nys Roger	185
7	Van Bunder Albert	185
8	Smet Sandrina	154
9	Van Geeteruyen Chr	151
10	Brynaert Dirk	145
11	Lesdanon Fréderic	140
12	Van Eetvelt Melissa	138
13	D'hont Nancy	136
14	Wagenaer Ronny	134
15	De Souter Kristel	126
16	Reynaert Rudy	125
17	Wuytack Sara	123
18	Smet Paul	122
19	Van Bogaert Bart	109
20	Van Havermaet Hans	107
21	Dhollander Rik	104
22	Van Gassen Joakim	103
23	David Joke	99
24	Van Wolvelaer Luc	97

25	Van Hul Sonja	96
26	Verplancke Herman	94
27	Van Geeter. Benny	92
28	Bosman Marc	91
29	Leemans Annemie	88
30	Rottier Yannick	86
31	Van Bogaert Inge	80
32	Rottier Francine	80
33	Roelandt Patrick	79
34	Pieters Irina	79
35	Herwegh Pascal	72
36	Van Beek Rita	70
37	Hofman Veerle	69
38	Verstichele Freddy	65
39	Senaeve Ingrid	62
40	Wittock Bruno	60
41	Syvertsen Roland	60
42	Maes Joseph	60
43	Martens Bert	58
44	Mortier Filip	56
45	Senaeve Walter	56
46	Bogaert Patrick	55
47	Verbraeken Jempi	50

WALO Recordverbeteringen Piste

AVI Beveren, 12/08/17

-1-	-2-	-3-	-4-	-5-	-6-	-7-	-8-	-9-	-10-
60 m	Dam Ben	Pauline Martens	2	6	9;50	10	W2	Lorien Aelbrecht	2014
5000 m	Her50+	Dirk Brynaert	1		16;39;65	5	WR!	zz	2017
1500 m	Her60+	André Martens	2	2	6;08;03	5	W3	Roger Nys	2008
kogel	Her pup	Owen Nkoranigwa	1	5	8;33 m		WR!	Land v Eynde	1997
Discus	Her sen	Bert Martens	3	3	20;63 m		W3	zz	2017

Stabroek, 19/08/17

speer	Dam Min	Lorien Aelbrecht	1	2	12.06 m		W3	Ruth De Smet	2008
	Dam Jun	Jana van Houte	1	3	31.11	7	WR	zz	2016

Burcht, 26/08/17

200 m	Her Pup	Owen Nkoranigwa	1	5	31;04		W2	= Landerik van Eynde	1997!
	Dam31+	Annemie Leemans	1	1	35:69		WR!	Monique de Laender	1994!
5000	Dam31+	Annemie Leemans	2	2	23;59;68		WR!	Sandr Smet	2010
3000	Her 50+	Dirk Brynaert	1	3	9;39;44		WR!	Jozef	
Kogel	Dam Jun	Jana van Houte	1	3	8:52 m	7	WR!	Claessens J	2003
	Her Sen	Bert Martens	4	5	7;30 m	5	W3	zz	2014
								Jasper De Grave	

Beveren, 09/09/17

Kogel	Pup meis	Julie Martens			7,03 m		WR!	Zz	2017
	pup jong	Stef Jacobs			8,60 m		WR!	Land v Eynde	1997
ver	Pup jong	Stef Jacobs			3,97 m		WR!	Dom Rutten	2004
uurloop	Her mas++	André Martens	9	16	12233 m	5	W1		
	Her mas+	Guy van Damme	3	4	13211 m	5	W1		
	Dam mas45	Kristien Servotte			9581 m	5	W1		
3-kamp	Benj jong	Lars Vonck			493 p		W1		
		Jesse Stappers			219 p		W2		
	Benj meis	Pauline Martens			833 p		W1		
	Pup meis	Manon Thoen			911 p		W1		
		Julie Martens			753 p		W2		
		Jente Aelbrecht			708 p		W3		
	pup jong	Stef Jacobs			1408 p		W1		
		Jens Vonck			974 p		W2		
		Nicola Thoen			866 p		W3		
	Min jong	Cedric Haentjens			995 p		W1		
	Kad Meis	Vanderghote Senta			1138 p		W1		
		Vanderghote Chloë			1064 p		W2		
	Schol Meis	Anke van Bogaert			1084 p		W1		

Legende:
1: nummer
2: categorie
3: nieuwe recordhouder
4: plaats in de wedstrijd
5: aantal deelnemers
6: prestatie
7: punten
8: WR! WALO record
W1 eerste WALO prestatie
W2 2e beste WALO prestatie
W3 3e beste WALO prestatie
9: Vorige recordhouder
10: datum oud record

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

DRANKENHANDEL
B.V.B.A.

KRIS JACOB

Pastorijstraat 17 • 9100 NIEUWKERKEN • Tel. 03.766.20.09

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

DE KÄRCHER SPECIALIST

N.V. KARCHER CENTER L. VAN MOL

Nieuwe Steenweg 109 • 9140 Elversele-Temse

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

www.karchervanmol.be

Bloemsierkunst Guylène

Van Landeghem Helena

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

LEVENSLOOP
Stichting tegen Kanker

WALO
WASE LOPER

Beveren 2017 - 21 okt & 22 okt 2017

Sportzone / Atletiekterrein - De Meerminnen Klapperstraat 103 - 9120 Beveren

Van zaterdag 21/10/2017, 15u00 tot zondag 22/10/2017, 15u00

Inschrijvingsbedrag als teamlid € 10.00 | Vrije toegang

Schrijf je in als teamlid van WALO: stort €10
en vermeld "Levensloop"
op rek.nr.: WALO Dhollander BE68 6526 5016 6834

Jeugdverslagen

Meeting WALO: 6 augustus 2017.

Ondanks de vakantieperiode waren toch 16 jeugdleden present op de 2 WALO meeting van het jaar: een goede opkomst!
Voor alle reeksen stond er een 200m op het programma als kortste sprintnummer en verder kogelstoten, een 800m voor de benjamins, pupillen en miniemen en een 1000m voor de kadetten en scholieren.
WALO-blikvangers op de meeting waren Sem Lippens en Owen Nkoranigwa: beiden slaagden er immers in om alle 3 de disciplines waarin ze aantraden overtuigend te winnen. Dat Sem snel kon lopen (34.78 op de 200m als benjamin!) wisten we al, maar nu hij ook in het kogelstoten uitpakte met 6,93m bewees hij van vele markten thuis te zijn.

Sem (9595) en Nicola (8080) finishen de 800!

Dat geldt ook voor Owen: hij stootte de kogel 7,93m ver en liep een uitstekende tijd van 2.45.47 op de 800m.
Verder zagen we een mooie overwinningen van Manon in de 800m en dat na een spannende strijd met Elise. Manon liep 3.12.60 en Elise 3.14.81. Verder kon Julie opnieuw een WALO-record laten optekenen met een stoot van 7,00m met de 2kg zware kogel; zij werd hiermee mooi 2de.
Cisse behaalde een zelfde plek in het kogelstoten met een stoot van 7,26m en bevestigde daarmee zijn eerder goede prestatie in het discuswerpen. Noah Nkoranigwa sprintte als jongste van de benjamins (6j) naar een sterke 2de plaats in 36.59 op de 200m. Van hem kunnen we in de toekomst nog veel verwachten. Paulien liep eveneens een mooie 200m (38.19) en Ava deed er 40.00 over. Daarnaast zette Ava een mooie tijd neer op de 800m: 3.28.75.

Julie (6973) en rechts van haar Ava in de 800.

Ook Jo Abbeel, Jesse Stappers en nieuweling Lander Van Daele startten in de 200m: zij sprintten respectievelijk 40.28, 47.71 en 48.48.
Nicola en Tibault maken er altijd een mooie onderlinge strijd van.

Tibault aan het werk!

Deze keer was Nicola net iets beter of sneller dan Tibault in zowel het kogelstoten, de 200 en de 800m.
Senta en Chloë wierpen de kogel (3kg) respectievelijk 6,58m en 5,87m ver en sprintten

34.25 en 35.25 op de 200m. Anke die omwille van een kwetsuur nog niet kon lopen nam enkel aan het kogelstoten deel: zij overbrugde afstand van 5,87m. 't Was een succesvolle namiddag voor onze Vliegende Schoenen.
Hier nog eens de uitslagen:

Naam	200m	800m	1000	Kogel
Paulien	38.19			5,27
Manon	33.44	3.12.60		4,68
Jesse	47.71			2,82
Julie				7,00
Lander	48.48			
Elise	35.05	3.14.81		
Noah	36.59			4,82
Senta	34.25			6,58
Chloe	35.25		5.00.16	5,87
Jo	40.18			4,97
Anke				5,66
Tibault	38.43	3.20.81		5,70
Ava	40.00	3.28.75		
Nicola	35.03	3.12.28		5,96
Owen	31.19	2.45.47		7,93
Sem	34.48	3.09.36		6,93
Cisse	35.46			7,26

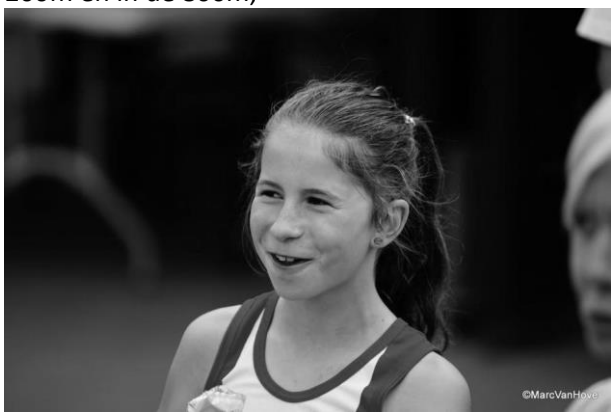
Op naar de kampioenschappen!

Pistekampioenschappen 2017.

Tijdens de laatste 3 zaterdagen van augustus gingen de pistekampioen-schappen gingen door in respectievelijk Beveren, Stabroek en Burcht. Onze Vliegende Schoenen gaven weer het beste van zichzelf met als knap resultaat 7 gouden, 7 zilveren en een karrevracht – want 18 - bronzen medailles. Absolute uitblinker was Owen die met niet minder dan 4 gouden (60m, 200m, 800m en kogelstoten) en 1 zilveren medaille (verspringen) naar huis kon. Andere 'gouden' prestaties werden geleverd door Lorien in het speerwerpen, Paulien in de 100m sprint en Stef Jacobs in het verspringen. Het zilver was dan weer weggelegd voor Lorien (100m, 200m, 800m en verspringen), Paulien (60m) en Nicola in het hoogspringen.
Ik vermoed dat er ondertussen ten huize Haentjens een bronzen borstbeeld van Cedric in de tuin onthuld mag worden; immers Cedric slaagde er in om in 7 verschillende disciplines de bronzen medaille te behalen. Daarbij was de wedstrijd verspringen in Burcht wel memorabel. Cedric sprong er een persoonlijk record van 3,90m en kwam daarmee op een bepaald moment aan de leiding in deze discipline

Owen met goud en Nicola met brons in het hoogspringen.

Maar nog 2 atleten slaagden er uiteindelijk in om net als Cedric 3,90m ver te jumpen. Vermits de 2de beste sprong van die atleten ook iets verder was dan Cedric's tweede beste sprong werd het opnieuw brons voor onze pappenheimer! Hij was natuurlijk ontgoocheld, maar moet terugkijken op zeer goed kampioenschap.
Elise wist ook 2 bronzen medailles te behalen; in de 200m en in de 800m,



Elise heeft er schik in!

Julie werd 3de in het kogelstoten, Stef in de 200m, Tibault sprong naar een bronzen medaille in het

hoogspringen en Paulien werd ook 3de in het kogelstoten. Trainer Bert heeft sterke dochters!
Tot slot wist ook Anke een mooie bronzen medaille te lopen op de 1500m.
Een aantal WALO atleetjes namen deel aan een aantal kampioenschapswedstrijden maar konden geen medaille behalen; hun inzet en moed is er daarom niet minder om. Integendeel, zij verdienen evenveel, zoniet meér respect voor hun prestaties.
Is daar Manon, die toch wel veel vooruitgang heeft geboekt het voorbije jaar en die met een paar 4de plaatsen net buiten de medailles viel. Zo is er ook Noah, die met een zeer mooie 60m sprint ook 4de werd. Hij is nog jong en volgend jaar zitten er zeker medailles in voor hem!
Zo ook Jesse en Liesl: klein maar dapper en altijd met veel inzet en goede moed opgewekt aan de start; 't zijn duidelijk atleetjes die echt plezier aan hun sport beleven!!

Jesse heeft de techniek onder de knie!

De boodschap voor hen is volhouden!
Al bij al kunnen we dus heel tevreden zijn over de voorbije kampioenschappen waar vaak de sterkste atleten aan de start komen. Onze rood-witte Vliegende Schoenen staan hun mannetje of vrouwtje!

Drie- en vierkamp meeting in Beveren: 9 september 2017

Onze vrienden van KLP en AVI organiseerden nu voor de 2de keer een pistemeeting met voor de jeugdreeksen een meerkamp op het programma: een goed initiatief!
Voor de benjamins en pupillen staat er een 3-kamp op het programma met een 60m, verspringen en kogelstoten, voor de miniemen eveneens een 3-kamp met de 80m i.p.v. de 60m en voor de kadetten en scholieren is er een 4-kamp voorzien met 100m – verspringen – kogelstoten – en 800m.
Onze jeugd was goed vertegenwoordigd; wellicht had de knalprestatie op de WK atletiek in Londen van rolmodel Nafissatou Thiam er mee te maken?
Bij de benjamins meisjes was Paulien onze enige vertegenwoordigster, maar verdedigde onze kleuren uitstekend; zij won het verspringen, verbeterde haar PR in het kogelstoten en werd 2de in de totaalstand met 833 punten. Hiermee zet ze een beste WALO-prestatie neer in die reeks.
Bij de jongens zagen we Jesse en Lars aan het werk; ze deden hun uiterste best, maar moesten toch vrede nemen met plaatsen 5 (Lars) en 6 (Jesse). Ze zijn echter beiden bij de jongsten van hun reeks, dus dat komt wel goed.
De pupillen meisjesreeks was gestoffeerd met 4 WALO-meisjes en 1 ACSS-ertje. Manon bevestigde opnieuw haar grote progressie de voorbije maanden en won verdiend de 3-kamp; ze won de sprint en het verspringen en werd 2de in het kogelstoten. Hiermee zette ze ook een beste WALO prestatie neer. Julie werd knap 2de in de eindstand en dat was vooral te danken aan haar mooie overwinning in het kogelstoten met een WALO-record erbovenop: 7,03m. Dan volgde Jinte Vaerewyck die ook 3de werd in al de individuele nummers. Jente eindigde knap 4de, maar in de 60m sprint werd ze mooi 2de in een goede tijd van 10.38!
Zeven van de negen pupillen jongens waren van WALO of would-be WALO's (nog niet aangesloten, maar wel al een paar trainingen meegedaan).
Ondanks goede tegenstand kon Stef deze 3-kamp op zijn naam schrijven. In het kogelstoten landde de kogel na 8,60m (een nieuw WALO-record), hij sprong 3,97m ver (een evenaring van het WALO-record) en dankzij een mooie 2de plaats in de spring totaliseerde hij 1408 punten en dat was meteen goed voor een WALO- en een KAVVV-record!
Jens Vonck werd 3de in de totaalstand: hij behaalde het meeste punten met zijn voortreffelijke sprintprestatie.
Dan volgde Nils Bruynseels (1ste would be WALO) op plaats 4, Nicola Thoen werd 5de, Sander D'Hooge (2de would- be WALO) 6de en Tibault Thoen 7de.

Op de 9de plaats eindigde dan ons pas nieuw aangesloten lid Mohamed Meguid. Ook zij leverden mooie prestaties en voor 4 van hen was het voor de eerste keer een aangename kennismaking met de piste!
Lorien was de enige minieme aan de start en was dus tegelijkertijd 1ste en laatste. Haar prestaties waren uitstekend in alle 3 de nummers; ze totaliseerde 1125 punten en ook dat is een beste WALO prestatie.
Cedric deed hetzelfde bij de jongens – hier waren ze met 3 – zijn verspringen en sprint waren uitstekend; en met het kogelstoten heeft hij een haat-liefde verhouding. Hij haalde 995 punten.
3de werd hier Stef D'Hooge (ook een nieuweling) met 628 punten. Maar voor hem was het ook de eerste keer dat hij een kogel in de hand had; dat is dus niet evident. Goed om weten is dat al die would-be WALO's ondertussen aangesloten zijn en dat we hen nog wel vaker in een wedstrijdje aan het werk zullen zien.
Senta, Chloë en Anke traden aan in de 4-kamp bij de kadetten en scholieren. Senta kon de 4 nummers winnen voor tweelingzus Chloë en werd dus ook eindwinnaar. Anke liep een goede afsluitende 800m en werd 2de in de eindstand.
Het is nu uitijken naar de laatste zomerwedstrijd van het pisteseizoen: de aflossing van WALO op 30 september!

Aflossing van WALO: 30 sept. 2017

Een onverdeeld succes: daar kunnen we zeker van spreken bij de voorbije aflossingswedstrijd. Een goede organisatie en een zeer goede opkomst van onze jeugd. We konden immers niet minder dan 31 jeugdleden verwelkomen.
Trainer André had de ploegen opgesteld en het was een gespannen drukte van jewelste: er waren immers ook een paar atleetjes bij die voor het eerst aan een wedstrijd deelnamen: extra stress natuurlijk.
Onze eerste ploeg met Cedric, Lise, Lorien, Jens en Tijn kon een prachtige 3de plaats lopen op 16 ploegen.

Jens op weg!

Ploeg 2 met een sterk lopende Cisse als koploper en verder Jinte, Paulien, Vince en nieuweling Mohamed Meguid werd knap 8ste.

Sander Thielman (8) en links van hem Liesl!

De volgende ploeg werd aangevoerd door Nicola, gevolgd door Linde, Jente, Jesse en nieuweling Sander Thielman werd 10de. Manon, met een puike tijd van 1;19 op de pisteronde werd amen met nieuwelingen Nils Bruynseels en Milan Jevenois, Lars Vonck en Liesl werden 12de en Tibault, Julie, Jo en nieuwelingen Lander Van Daele en Anais Vandeleur tot slot 15de.

Anaïs Vandeleur begint aan haar ronde!

De snelste WALO-tijden werden neergezet door Cedric (1'11"), Tijn (1'13"), Lorien (1'14"), Cisse en Manon (beiden 1'19").

Lorien stijlvol op weg naar een mooie tijd!

In de grote aflossing waarbij elke atleet een rondje ronde de vijver op het Ster moet afleggen zagen we Malou Van Hooste aan het werk in de 1ste damesploeg en deze ploeg kon een 2de plaats behalen. Knap werk. Onze 2de jaars scholier Jasper De Grave liep van alle deelnemende WALO's de 2de snelste tijd: 8'17" en werd met zijn team 5de.
Verder was er nog een team met Shari (lange tijd geleden dat we haar nog eens aan het werk zagen), Anke en de zusjes Senta en Chloë en juniore Inge Van Bogaert. Ook zij deden het uitstekend en wisten een 10de plaats te behalen op 12 ploegen. Anke was de snelste van deze ploeg en werd met haar goede tijd van 12'33" beloond met de benoeming van Vliegende Schoen van de week! Na afloop kreeg iedereen nog een prijsje en dat kon alleen de pret maar verhogen.
Met deze wedstrijd komt er ook een einde aan het zomerseizoen; vanaf oktober kunnen we dan weer de lange pinnen in de spikes draaien voor de veldlopen.
Rest me tot slot nog even een woordje van dank uit te spreken aan KAVVV-atletiek voorzitter Luc Bastenie met zijn team van officiëlen, scheidsrechters, starters, mensen die verantwoordelijk zijn voor de inschrijvingen en voor het opmaken van de uitslagen; voor hun wekelijkse gedreven en gepassioneerde inzet om al die wedstrijden in goede banen te leiden! Heel veel dank!

Cisse (15) zet Jinte op weg voor haar 400m

Vince (vooraan) wordt nagezeten door Jesse!

Mohamed Meguid komt aan!

Jente (8) vertrekt iets voor Paulien(15)

Eindstand klassement jeugd seizoen 2016-2017.

Alea jacta est! De teerling is geworpen! Met de aflossing van WALO op 30 september kwam het wedstrijdseizoen 2016-2017 tot een einde en is onze jeugdkampioen gekend. Paulien behaalde uiteindelijk nog een riante overwinning mede dank zij een uitstekend zomerseizoen waarin ze op 9 wedstrijden 76 punten kon behalen; een gemiddelde van 8,5 punten per wedstrijd! Op de 2de plaats, en meteen ook kampioen bij de jongens vinden we Cedric terug: hij presteerde over het hele jaar zeer gelijkmatig. Lorien werd 3de op amper 1 puntje van Cedric. Zij behaalde zowel in het cross- als in het pisteseizoen telkens 56 punten met haar 9 beste prestaties. Owen en Manon vervolledigen de top 5 met beiden 105 punten. Owen behaalde zijn punten vooral in een sterk zomerseizoen – in de winter ligt de klemtoon voor hem op het voetbal – en Manon bevestigt met dit resultaat wat we al een tijdje zagen: ze maakte heel veel progressie! Niet minder dan 24 atleten behaalden 40 punten of meer in ons klassement en zullen dus op onze kampioenenviering op 29 december 2017 gepast in de bloemetjes worden gezet!
Met de eerste cross in Berendrecht op 14 oktober start een nieuw wedstrijdseizoen en beginnen we dus met een nieuw puntenklassement. We kijken er naar uit!

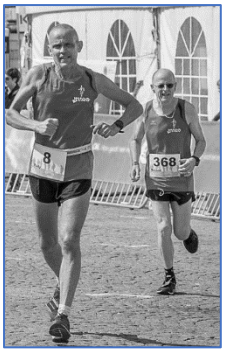
Mededelingen:

- **Nieuwe aansluitingen:** september is traditioneel de maand waarop we vaak nieuwe jeugdleden kunnen inschrijven in onze club. Zo ook deze keer. Met **Milan Jevenois, Sander, Stef en Helena D'Hooge, Anaïs Vandeleur, Mohamed Meguid, Mirthe Stockaer, Nils Bruynseels, Toon Lippens en Lander Van Daele** is ons aantal jeugdleden weer flink toegenomen. We heten hen allen van harte welkom en we hopen dat we ze allemaal af en toe eens op een wedstrijdje mogen begroeten, maar vooral van belang is dat ze zich goed voelen in onze club!
- **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. Hou de datum vrij!
- **Wijnverkoop:** onze jaarlijkse wijnverkoop is weer achter de rug. Alhoewel we iets minder verkochten dan vorige jaren zijn we toch heel tevreden. Bij deze wil ik ook alle jeugdleden en ouders die op een of andere manier hebben geholpen met de verkoop, of zelf wijn kochten heel hartelijk bedanken. Ook heel wat volwassenen WALO leden deden een bestelling; ook daarvoor dank!
  Zo veel steun doet, voor ons jeugdbegeleiders, deugd!
- **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!

Wedstrijd	9 Beste winterseizoen	Zandhoven 22/4	Nieuwkerken 1/5	Schoten 13/5	Burcht 24/5	Deurne 27/5	Burcht 18/6	Beveren 1/7	Sint- Niklaas 9/7	Sint- Niklaas 6/8	Beveren 12/8	Stabroek 19/8	Burcht 26/8	Beveren 9/9	Sint- Niklaas 30/9	9 beste zomerseizoen	TOTAAL 9 BERSTE
Martens Paulien	59			9		9	8	8		6	10	10		9	7	76	135
Haentjens Cedric	51	6	5	8	9		7				7	5	7	6	7	62	113
Aelbrecht Lorien	56	5		7	9		7	5				5	6	5	7	56	112
Nkoranigwa Owen	29			5	10	10	9	9	9	7	9		8			76	105
Thoen Manon	40		7	6	5	7	8	8	6	5	8	5		8	7	65	105
Vankerkhove Elise	46		5	5	5	8	9		5	5	9		5			56	102
Martens Julie	45		5	5	5	5	7	6		6	6	7		6	7	55	100
Aelbrecht Liesl	45	5	8		5		7	5	6			5	5		7	53	98
Thoen Nicolai	43		5	5	5	5	7	5	5	5	6	5		6	7	51	94
Thoen Tibault	41		5	5	5	6	7	6	5	5	5	5		5	7	51	92
Aelbrecht Jente	45			5	6		7	5	6			5		5	7	46	91
Vonck Lars	51	5					7	6	7					6	7	38	89
Stappers Jesse	45				5	5		5	5	5	5			5	7	42	87
Vonck Jens	47						8	8	7					7	7	37	84
Vaerewijck Jinte	49		5		5		7							5	7	29	78
Van Bogaert Anke	35	5			5	5				5	5	5		5	7	42	77
De Grave Jasper	76		5												7	-	76
Nkoranigwa Naoh	14			5	5	9	9	9	8	5	9					59	73
Van Hooste Tijn	24	9	8		10										7	34	58
Jacobs Stef	0					9	9	9	8				8	9		52	52
Poppe Marie	36	5					7									12	48
Vankerkhove Gilles	11		7		10	9	8									34	45
Vanderghote Chloe	10				5	5			6	5				5	7	33	43
Schelfaut Linde	10		5		6		7		5						7	30	40
Lippens Sem	16				9					9						18	34
Vanderghote Senta	0				5	5			7	5				5	7	34	34
De Gent Maxim	16		6					7								13	29
Verhulst Vince	10		5				7								7	19	29
Courtens Shari	21														7	7	28
Van Cotthem Lise	6						10								7	17	23
Smet Hanna	12		8													8	20
Jacobs Merel	5					5		5	5							15	20
Smet Arne	13		6													6	19
Abbeel Jo	0						7			5					7	19	19
Abbeel Cisse	0						5			6					7	18	18
De Jonghe Noa	11		6													6	17
D'Hooghe Inthe	10		5													5	15
Van Den Bossche Luna	0							7	7							14	14
Van Hooste Malou	7														7	7	14
Bruynseels Nils	0													7	7	14	14
Heeman Lars	5						7									7	12
Brys Ava	0				5					7						12	12
Mohamed Meguid	0													5	7	12	12
Van Den Bossche Lars	0							6	5							11	11
Van Landeghem Matthias	5			5												5	10
D'hooge Sander	0													7		7	7
Jevenois Milan	0														7	7	7
Van Daele Lander	0														7	7	7
Thielmas Sander	0														7	7	7
Vandeleur Anais	0														7	7	7
Van Mullen Emma	5															0	5
D'hooge Stef	0													5		5	5
Deelnemers per wedstrijd		7	18	12	21	15	24	18	18	16	11	10	6	20	31		

Als het niet meer gaat… (Rik zijn woorden zouden profetisch blijken)…dan begint het pas…

In Flanders fields 10 september 19de editie…de week voorafgaand aan de wedstrijd onheilspellende weerberichten…, hier en daar wat onwillige spieren…



Wat vooraf ging: de marathon in Antwerpen april 2017 met een nieuw gezamenlijke P.R., wandelvakantie Hadrians Wall in England goed voor 170 km wandelplezier, de voorbereidende trainingen (een 700 km) voor de marathon In Flanders Fields. En om het met de woorden van mijn 80 jarige moeder te zeggen…"ge zijt toch niet meer van de jongste, zou je dat wel doen". ja, toch wel…

De dag zelf:

's morgens na het ontbijt gaan we (ik, Saskia en Yente en vriendin Chadia) Rudy Van Daele oppikken bij hem thuis rond 8u. Hij gaat mij hazen in de wedstrijd, zo hadden we afgesproken op één van onze gezamenlijke trainingen met wat WALO's. Bedoeling zo dicht mogelijk bij de 3u25 te geraken. Het familierecord ten huize Syvertsen-Vercammen staat immers op 3u27:38 en dit sinds onze gezamenlijke marathon in Antwerpen in het voorjaar 2017.

In Nieuwpoort voor het vertrek. Maar eerst nog nog allemaal op de foto! en daarna opschuiven richting vertrek.

Een snelle start, de eerste kilometer 4:45, en daarna klokvast 4:50 danzij Rudy. Op km 9 zien we dan Saskia, Yente en Chadia langs het parcours, en ze zien ons gezwind aangekomen staat Joseph Maes (schoonbroer en tevens WALO) ons op te wachten met de fiets. De fietsers mogen inschuiven vanaf kilometer 18. De weergoden zijn ons gunstig gezind, dus dat valt mee…en met een dreamteam (haas, fietser, supporters) klaar

passeren. Stilaan worden groepjes gevormd, en de wind steekt af en toe venijnig de kop op. Geen nood, want Rudy doet teken om pal achter hem te lopen om de scherpe wind wat te milderen. De kilometers worden afgemaald aan het tempo dat we voorop hadden gesteld 4min50 de kilometer en haas Rudy zorgt voor de tussenstand per 5 km. Vanaf kilometer15 tot 25 km is er een groepje dat zich rond Rudy heeft gevormd en zit er een gelijkmatige cadans in het lopen…geeft een goed gevoel.

Op 25 kilometer moet het groepje lossen en lopen Rudy en ik verder in het gezelschap van nog een andere loper die voor onze tijd wil gaan. En dan op kilometer 30 komt de verzuring opzetten…Ik tracht de vermoeidheid te verbijten en geef een eerste keer (en zeker niet de laatste keer) aan dat het te snel gaat en ik niet meer kan. De slagzin van Rik in gedachte "als

het niet meer gaat dan begint het pas" probeer ik me vast te bijten in de cadans van Rudy. Ik krijg het steeds moeilijker…en begin te klagen (sterker dan mezelf - moet ik proberen vanaf te geraken). Rudy laat het tempo een beetje zakken (ook niet te veel) want Saskia had hem op het hart gedrukt dat ik in Antwerpen ook aangegeven had dat het te snel ging en ik niet meer sneller kon, maar toch was blijven lopen. Op kilometer 37 geven Rudy en Joseph aan dat het "slechts nog een halfuurtje is" en dat de aankomstlijn dan in zicht is. Het worden hectische kilometers… De laatste gel, de laatste slok…en dan…de Menenpoort doemt op! De aankomst flitst door mijn hoofd. Maar ai, we moeten nog een klein lusje doen, Rudy loopt voorop en spoort mij verder aan, ik probeer die laatste meters te verdapperen, Yente en Chadia lopen een klein eindje mee. En dan de meet! Saskia

die me opwacht… De eindtijd 3u26:20 ! Ik besef het niet op dat moment want ik ben leeg…de energievoorraad opgebruikt. De T Shirt- de medaille, Rudy bedanken, Joseph bedanken, bekomen en nog eens op de foto met zijn allen. Daarna richting douches en dan zoals het hoort napraten in een fijn café in de buurt van de markt van Ieper. De voorbereiding, de wedstrijd, andere wedstrijden alles passeert de revue. Ik kom stilaan terug op mijn positieven en begin te genieten van de prestatie en de daarbij horende tijd. De lezer kan zich wel inbeelden dat ten huize Syvertsen-Vercammen, nieuwe doelen worden gesteld, en nu is het aan Saskia om het familierecord scherper te stellen.

En ik…ik geniet van de welgekomen rust en het fijne gevoel dat zoveel vriendschap onder lopers bestaat!

Roland Syvertsen

Bikse Natuurmarathon, Hilvarenbeek Nederland, zondag 17/09/2017

Eigenlijk is het niet 17 september dat ik de wedstrijd loop. Bij een goede voorbereiding worden eerst wat km gelopen, volgt een minder(?) aangenaam aspect nl intervaltrainingen, er volgt een test op 10km , en daarna weet je waar je aan toe bent voor die ene wedstrijd.

Ik heb deze timing voor een groot deel gerespecteerd. Tijdens de zomer (juni-augustus) een 450km/maand gelopen. Ok , da's best veel maar het voelde niet belastend. Vervolgens de drie intervalreeksen die ik afwerkte met Joris: telkens 5 x 1km in 3'45". Ok, da's snel, maar het viel uiteindelijk mee. En dan die test in de ballonloop : dié viel pas mee. Die drie uur op de marathon in handbereik. De weegschaal geeft het gewicht weer van >15 jaar geleden.

Eerst nog mijn 19e In Flanders Fields marathon (we zijn nog met 7 die alle edities liepen), als persoonlijke haas van Roland die zijn tijd met een minuut verbeterde als 59jarige : il faut le faire! Die marathon liep ik duidelijk onder mijn niveau, maar tot mijn verbazing was de versnelling die Roland nog kon volgen op het einde toch een minder vlotte inspanning voor mij. De hartslag liep op naar 158 , en dàt had ik niet verwacht. De laatste week had ik beloofd (Marc weet wel wie) het rustig te houden en liep slechts 30km. Het is precies op zo'n moment dat de rechterkuit blokkeert in één van de weinige en rustige training die week. Van waar komt dit nu vandaan ??? Woensdag weet ik dat Hilvarenbeek een DNS wordt.

Gaandeweg verbetert die kuit, en in de vrijdagtraining besluit ik toch door te zetten, je hebt trouwens al die inspanningen gedaan.

De weerberichten waren (en zijn effectief zo gebleken) accuraat: 2 BF en zon , en dan start die dag waar àlle kaarten goed lagen.

Jean Pierre Dullaert rijdt mee met de fiets, dus zelfs de bevoorrading is perfect geregeld. En dus starten we tegen tempo van 4'10" , met een voorbeeldige hartslag van 151 (ik ging tot 174 in de intervallen) en krijg jammer genoeg opnieuw af te rekenen met kuitproblemen na 10 km. Op één of andere manier stabiliseert de situatie en kan ik toch nog lopen, maar ik blijf alert (=conservatief).

De halve marathon in 1h29 maar besef dat het moeilijk zal worden ; Mijn begeleidende sportcommentator stopt met "je bent op schema" , maar ik wist het al langer. Nummer Twee in de marathon loop ik nog voorbij na 28k en even denk ik aan een podiumplaats. Ik zie zelf in de verte de leider met zijn begeleider. Het wordt echter allemaal moeilijker, langzamer. De ondergrond gaf al vanaf het begin problemen: vaak wisselend beton-klinkers-kiezel-aarde en ook JP beaamt het. Uiteindelijk is dat in de tweede helft "killing" en valt het tempo terug naar 4'35"/km op het einde.

In de 41ste km word ik jammer genoeg nog voorbijgestoken, en ik eindig op de derde plaats en op net-iets-minder dan 3 minuten van mijn doel. 3h02'59" zowat de limiet die ik gezet had op een "goede wedstrijd.

En dan beginnen de bedenkingen: een betere voorbereiding zat er niet in. Had ik IFF moeten lopen een week voor Hilvarenbeek (natuurlijk, je hebt alle edities al gelopen!)? Had ik sowieso met de kuitproblemen moeten starten (da's een terecht vraag)? Is het wijs om als pacer voor 3h15 te vertrekken in Brussel (die vraag zal ik binnen 14d kunnen beantwoorden)? Had ik dààr niet liever op drie uur aangekomen, want die wedstrijd ligt mij bijzonder goed (slechtste tijd in 10 deelnames 3h13)

Ik veeg het allemaal weg: ben tevreden met de tijd, heb me geamuseerd en genoten van de natuur en natuurlijk ook van de après met JP. Stond voor het eerst op een podium dat deze keer eens niet leeftijdsgebonden is. Deze wedstrijd geldt voor de ultra-en marathon cup en scoor sowieso en ik zie me dit jaar in een top 5 (maar dat wordt nipt) aankomen. Na 18 jaar ultralopen vind ik dit allemaal bevestigend (als dat het juiste woord is). Dit jaar loop ik nog Brussel in oktober (pacer), Bottrop in november (50K) en Spijkenisse in december (pacer in 3h15 of 3h30), om 15 wedstrijden te lopen in 2017. Ik milder met de jaren want het zijn er tien minder dan in andere jaren.

Daarna wordt de teller opnieuw op nul gezet, en loop ik sinds lang opnieuw een marathon samen met dochter Els en schoonzoon Joeri in 03/2018. How bright can life be.

Naschrift: *liep als haas, op zondag 10/09 in Brussel Marathon voor 3h15. Ben daar in geslaagd in 3h13'27" en heb vooral genoten van het hazen van de eerste dame. Fijn was echter dat ik Roland Syvertsen tegen kwam in de samenloop wanneer halve en hele marathon samenkomen, net aan de stijging aan de Tervuurse Steenweg, een traject dat menig loper nog kent van de 20km van Brussel.*

Ik herkende hem aan zijn (opvallende) ademhaling bij inspanning. Fijn dat ook hij de afstand niet uit de weg ging, na De WALO Aflossing. Eega Saskia kwam ik ook nog hazend tegen.

Rudy VD

WALO In de kijker: *Mario Ysewyn*

1) Wie is je (sport)idool? Waarom?
Alles is destijds toch begonnen door Lance Armstrong, wereldkampioen, 7 tourzeges, winnaar van verschillende ½ marathons enz… Was destijds toch een voorbeeld van professionalisme en doorzettingsvermogen. Terug op topniveau komen na overwinnen van kanker enz …
Helaas wisten we destijds nog niet hetgeen we nu weten.

2) Voor welke sporttak heb je het meeste/minste bewondering? Waarom?
In beide gevallen is er niet één bepaalde sport die eruit springt maar heb vooral bewondering gekregen voor turnen . De reden hiervoor is dat mijn beide kinderen op sportschool zitten en ook daar een aantal uren turnen en dan vooral toestelturnen krijgen. Als ik zie hoeveel pijn die hebben en afzien op de trainingen niet normaal, komen thuis met bv binnenkant van de bovenarmen niet blauw maar paars. Handen liggen volledig open van de liggers en er is geen € mee te verdienen en komt nooit in beeld.

Iets minder bewondering voor de media populaire sporten waar dikwijls toch astronomische bedragen in rondgaan die niet in vergelijking zijn met de geleverde prestaties.

3) Wat is je beste sportprestatie ooit?
Het hoogste ooit behaald is tijdens mijn jeugdjaren deel uitmaken van de Nationale selectie in het baseball.
De meest onverwachte was wel dit jaar (na een jaar geleden gestart te zijn met lopen) de 1e plaats in mijn age group bij de 10km van Nieuwkerken, ik hoor ploeggenoten nu al lachen " in onzen tijd was je met die tijd 30e " ☺

4) Heb je nog andere hobby's/talenten? Welke?
Als je als sport triathlon beoefend is er echt geen tijd meer voor andere hobby's. Toch heb ik daar iets op gevonden! ik heb het geluk om fietsbegeleiding te mogen geven in het buitenland en zo kunnen we op regelmatige basis een andere hobby (reizen) combineren met trainen.

5) Welke (sportieve) uitdaging wil je ooit nog aangaan?
Voor mijn 50e wil ik een volledige IRONMAN doen (4km zwemmen – 180km fietsen en een marathon na elkaar wel te verstaan)

6) Welke positieve/negatieve gebeurtenis in de wereld is je het beste bijgebleven? Waarom?
- De steeds aanhoudende terreur aanslagen en dergelijke. Denk niet dat hier veel meer over verteld moet worden.
+ Hoewel we één van de kleinere landen van de wereld zijn presteren we in heel veel sporten op wereldtop niveau! wielrennen , hockey , atletiek , zeilen en zelfs in snooker enz…

7) Beschrijf je ideale droom/dag…
Opstaan om 06.00u in Mallorca 15km gaan lopen op de fiets springen en 150km op de teller zetten en daarna even loszwemmen in de zee. Beentjes omhoog en recovery time! (ondertussen geen droom meer ☺)

8) Wie is je ideale date? Bij uitzondering mag je je partner niet vernoemen…
Sophie Goos : Professioneel triatlete en vorig jaar nog neergestoken in Antwerpen, nu opnieuw op top niveau aan het presteren.

9) Wat zijn voor jou de positieve eigenschappen van WALO?
De familiale ingesteldheid en toch competitief tijdens de wedstrijden zonder haantjes gedrag, heb dit in het fietsmilieu wel anders gezien. Ook als nieuw lid ben ik heel goed door de ploeggenoten ontvangen en met raad en daad bijgestaan.

10) Wat wil je veranderd zien bij WALO?
Misschien zou het voor sommige deelnemers aan de walo on tour leuk zijn als men zich aan de vooropgestelde gem. km/u zou houden? Horen waaien in de wandelgangen hé? Misschien kunnen we op vrijdagavond een beetje meer lopers meekrijgen, momenteel lopen we meestal met ons drie (Pacer Walter, Kristof en ikzelf)

➔ **Welke WALO-atleet wil je volgende keer in 'WALO in de kijker'?**
Els van Daele: Jong vrouwelijk talent en de dochter van Mr Marathon Rudy.

Winterkalender KAVVV

Datum		Club	Plaats	Uur
Zaterdag 14 okt	Cross	ACSS	Camping De Watertoren Steenovenstraat 137 2040 Berendrecht	13.30u
Zaterdag 21 okt	1ste KAVVV criteriumcross	WAV	Recreatiedomein Fort II Fort II straat Wommelgem	13.30u
Zaterdag 28 okt	2e KAVVV criteriumcross	SAV	Gemeentepark Braamstraat Schoten	13.30u
Zaterdag 4 nov	Medaillecross	GAV	Wijkhuis Sterbos Molenheide 1 2290 Wuustwezel	13.30u
Zaterdag 11 nov	43e veldloop van Zandhoven	APSO	Voetbalstraat Zandhoven	13.30u
Zaterdag 18 nov	40ste Jaak Schramm-"cross" Parkloop van 5 en 10km op hoofdzakelijk verharde wegen.	KAVVV	Marneflaan Hoboken	13.30u
Zaterdag 25 nov	3e KAVVV criteriumcross	ACSS	Pito Laageind Stabroek	13.30u
Zaterdag 02 dec	4e KAVVV criteriumcross	ZWAT	De Wallen Burcht	13.30u
Zaterdag 09 dec	Cross 7e GP Marcel Pickup	KAVVV	Hemeldreef Brasschaat	13.30u
Zondag 10 dec	1e criterium stratenloop Kerstloop 2,5 – 5 – 10 km	ZWAT	Broederschool Idsteinlaan Burcht	14.15u
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

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
zaterdag 21 oktober 2017	Levensloop*	***Beveren***	24u	15u00
woensdag 1 november 2017	Donkmeerloop	***Berlare***	6 Km 12 Km 21,1 Km	13u00 13u00 14u30
zaterdag 11 november 2017	Jef Thuy Memorial	***Heikant***	3 Km 5,4 Km 12,2 Km	15u00 15u00 15u00
zondag 12 november 2017	Les 4 Cîmes du Pays de Herve	***Battice***	33 Km	11u00
zondag 12 november 2017	Marathon van Kasterlee	***Kasterlee***	21,1 Km 42,195 Km	10u00 10u00
zaterdag 18 november 2017	Juul Van De Walleloop*	***Kieldrecht***	4 Km 8Km 12 Km	15u00 15u00 15u00
zaterdag 25 november 2017	Winterloop*	***Beveren***	5 Km 8 Km 12 Km	14u30 14u30 15u00
zondag 26 november 2017	t is voor Niks	***Geldrop (NL)***	6 km tot 42,195 km	10u00 - 11u00
zondag 17 december 2017	Kerstloop*	***Stekene***	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.