

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

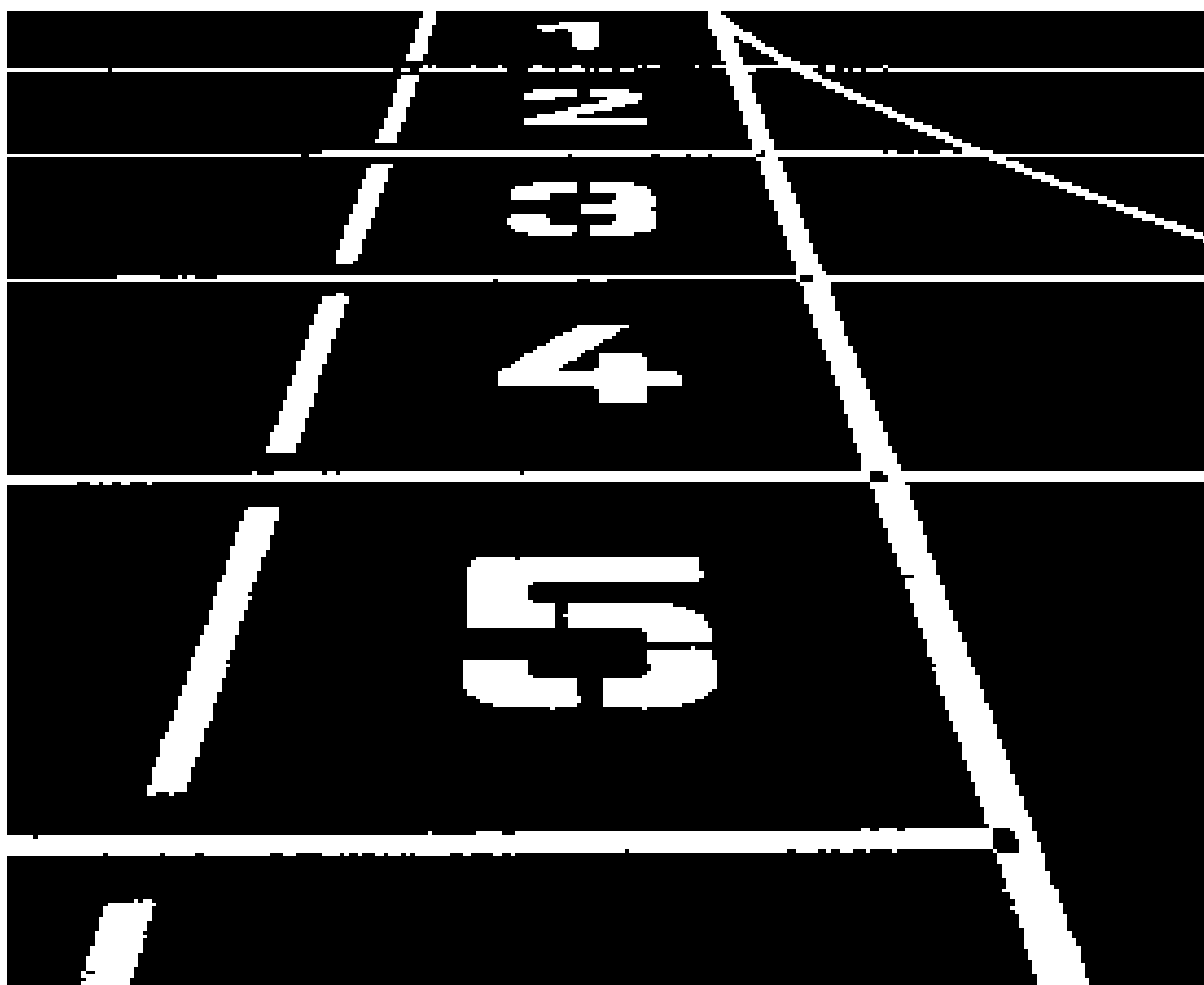
Tweemaandelijks tijdschrift P916975
Masspost Sint-Niklaas Europark Noord 31C
9100 Sint-Niklaas
December 2018 - Januari 2019



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

WALO

W A S E L O P E R S



37^e jaargang

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

Het eerste woord is aan de voorzitter.



Beste Walo's,

16/12/2018 Nieuwkerken-Waas,

Gisterennacht zijn wij thuis gekomen van de Kaapverdische Eilanden. Tenminste van 3 ervan die wij bezocht hebben. Ik had mij goed voorgenomen om daar om de 2 dagen een uur te gaan lopen en dat is mij perfect gelukt. Ik wil u, beste leden, deze ervaring niet onthouden. Het is als het ware lopen op een andere planeet. Op het ene eiland ging het parcours voortdurend (steil) bergop en bergaf. Geen kleintje om er tegenop te gaan. Op het ander eiland waaide de wind, die striemend zandkorrels meevoerde, gierend om je heen, plezant in de meewind, maar een hele opgave om de wind in het nadeel te hebben. En op het derde eiland hield het parcours voortdurend bochten en afslagen in zodat het risico op verloren lopen, groot was. Wat dat laatste betreft was ik al geleerd van vroegere uitstappen. Ik had dan ook de naam en plaats van onze verblijfplaats goed van buiten geleerd en ook enkele zinnestukjes in het Portugees uit het hoofd geleerd zoals 'Waar vind ik de weg naar hotel...?' en 'Ik versta geen Portugees'. Nog goed dat ik geen krokodillen of slangen tegenkwam, want dat is ook al gebeurd.

Hoe dan ook, lopen op de vreemden garandeert fun en verrassingen.

Deze morgen stond de academische zitting van de sportraad op het programma. In een ver verleden heb ik daar ook eens de prijs voor sportverdienste gewonnen. De herinnering daaraan koester ik nog steeds. Gastspreker van dienst was Ann Wouters, jullie weten wel, de basketspeelster. Gelukkig had de sportdienst een zitkrukje voor haar voorzien zodat de interviewer op gelijke hoogte met haar kon converseren. Maar wat Ann vertelde, en zeer helder en in mooi Nederlands, was meer dan zinvol, rijk aan boodschappen. Zo zei ze dat sporters altijd een doel voor ogen moeten hebben, een droom moeten najagen. Dat was meer in het bijzonder haar boodschap aan de jeugd. En haar gevraagd, naar de reden voor ons nationale individuele en teamsuccessen zei ze dat dit aan de spirit lag. Onze topsporters hebben dat op heden voor op de concurrentie. Dat maakt hen zo goed.

Ook Nina Lauwaert, woont rechtover de sporthal in Nieuwkerken, was aan het feest met de prijs voor sportprestatie. Haar boodschap was veel trainen, oefening en ervoor gaan.

Voegen we daar zelf nog de goede genen, het talent en de goed ontwikkelde coördinatie aan toe en we halen de top.

Voor al onze walo-leden, houden we het evenwel bij de wens voor nog veel loopse pret.

Rik Dhollander

COLOFON

Bestuur WALO:

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

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

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

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

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

Herman Verplancke,
hermanverplancke@hotmail.com
0485/38.19.26

Bankrekeningnummer:

BE68 6526 5016 6834
WALO Dhollander

WALO-Jeugd:

Andre Martens,
amarten460@gmail.com
0475/98.34.74



Website:
www.walo.tk



Facebook:
WALO volwassenen
WALO jeugd



Twitter:
#walo #sintniklaas

WALO-kledij (Bij Hans):

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

Lidgelden WALO:

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

Advertenties:

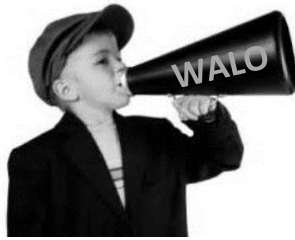
1/8 blz 50 EUR, 1/4 blz 80 EUR, 1/2 blz 120 EUR

WALO redactie:

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

Inhoud:

| | |
|-----------------------------------|-------|
| Voorwoord | p. 3 |
| <i>Rik Dhollander</i> | |
| Mededelingen | p. 5 |
| <i>WALO-bestuur</i> | |
| Nieuwjaarscorrida | p. 7 |
| <i>WALO-bestuur</i> | |
| Stercross | p. 8 |
| <i>WALO-bestuur</i> | |
| Baisieux | p. 9 |
| <i>Martine V. & Herman V.</i> | |
| Walofeest. | p. 11 |
| <i>Hans Van Havermaet</i> | |
| Onze Kampioenen | p. 12 |
| <i>Rik Dhollander</i> | |
| WALO van het Jaar | p. 13 |
| <i>Rik Dhollander</i> | |
| WALO-titels | p. 14 |
| <i>Rik Dhollander</i> | |
| KAVVV-Uitslagen | p. 15 |
| <i>Herman Verplancke</i> | |
| Uitslagen | p. 16 |
| <i>Herman Verplancke</i> | |
| Puntenklassement Volwassenen | p. 18 |
| <i>Rik Dhollander</i> | |
| Climbing for Life | p. 23 |
| <i>Jean-Pierre Verbraeken</i> | |
| WALO-sprokkels | p. 24 |
| <i>Herman Verplancke</i> | |
| Brugge – Brussel – Bottrop | p. 25 |
| <i>Rudy Van Daele</i> | |
| Geldrop, 't is (voor) niks | p. 26 |
| <i>Walter Senaeve</i> | |
| Jeugdverslagen | p. 27 |
| <i>André Martens</i> | |
| Puntenklassement Jeugd | p. 35 |
| <i>André Martens</i> | |
| Mededelingen Jeugd | p. 36 |
| <i>André Martens</i> | |
| Opleiding initiator Atletiek | p. 37 |
| <i>Bert Martens</i> | |
| WALO in de kijker | p. 38 |
| <i>Rik Dhollander</i> | |
| Kalender KAVVV&FEDES | p. 39 |
| <i>KAVVV&FEDES</i> | |
| Kalender buiten KAVVV-circuit | p. 41 |
| <i>Walter Senaeve</i> | |



Mededelingen WALO, 08/12/2018

Jeugd:

- Joris en Diewer zullen de cursus aspirant-trainer atletiek volgen in Edegem.
- Alle trainingen van de jeugd gaan door op de piste en het voetbalplein op de Witte Molen in Sint-Niklaas.
Tijdstip van de trainingen is: 18.30h – 19.45h op woensdagavond
 10.15h – 11.30h op zaterdagmorgen (als er in het weekend geen wedstrijd is)

Er komen nu om en bij de 40 jeugdigen naar de training.

- Doorstroming.
De oudste leden zijn nu 15 jaar. De eerst komende jaren moet er van die kant nog geen doorstroming verwacht worden.
- Opvang van de ouders.
Wij vatten het plan op om 'tegen de uitkom' op de trainingsuren van de jeugd een begeleide training voor de ouders die dat willen, te voorzien.
- Op vrijdag 28 december kampioenviering.

Pistemeetings 2019:

Op zondag 7 juli, start 13.30 u.

600 m i.p.v. 800 m Horden: vanaf kadet
kogel voor alle volwassenen en ver voor kinderen

Op zaterdag 3 augustus

De meeting start om 13.00 u met eerst aflossingen (4 x 200 m), en daarna steeple kogel voor kinderen en volwassenen, ver voor volwassenen

Aflossing van WALO, 2019:

Er is aan de jeugdleiders gevraagd in te staan voor de planning en organisatie van de opstelling in rijen voor de aflossingsloop bij de kinderen.

Levensloop 20 en 21 oktober:

WALO zal terug deelnemen. En weerom een tent aanvragen. De inschrijvingsprocedure is ingewikkeld. Toch vragen wij onze leden die wensen deel te nemen, zelf in te schrijven. Op vraag kan Herman hen alsnog inschrijven. Onze aanwezigheid op de levensloop blijft niet onopgemerkt. Dat op zich is al belangrijk.

Buitenlandse reis:

Op zondag 28 oktober gingen we naar "La Course du chicon" in Baisieux. (Fr). Net geen 30 gegadigden. De tijdsplanning was perfect. Het programma was zeer goed.
Het feit dat de lopers een medisch attest moesten voorleggen wordt als een hinder voor deelname gezien.

Clubfeest, 10 november:

Er was 46 man, iets minder dan vorig jaar. Zeer lekker, maar al te veel eten. Volgend jaar laten wij het voorgerecht wegvallen. Dat laat ons ook toe de vraagprijs met 10 euro te verminderen.
's Avonds kan de dans dan ook een uur vroeger beginnen. Volgend jaar zal Walter voor de muziek zorgen
In 2019 op zaterdag 9 november.

Nieuwjaarscorrida:

Op zondag 30 december.

Streeklopen en 5 punten:

Voor de komende periode zijn dat:

zaterdag 24 november: Winterloop, Beveren

zondag 23 december: Kerstcorrida Stekene

zaterdag 5 januari: Jef Thuy-loop, Heikant, Nederland

Nieuwjaarsreceptie:

Op zaterdag 19 januari 2019 om 20.00u, in het oud gemeentehuis in Nieuwkerken.

Lidgeld 2019

Blijft onveranderd: 40 euro

Het is onze bedoeling om uiterlijk tegen 15 december met de herinschrijvingen rond te zijn.

Betalingen op WALO-Dhollander, BE68 6526 5016 6834

WALO-kalender

seizoen 2018 en 2019

Vrijdag 28 december: Nieuwjaarsfeest jeugdafdeling

Zondag 30 december: Nieuwjaarscorrida

Zaterdag 16 februari 2019: Stercross.

Zaterdag 16 maart 2019: Kampioenschapscross van KAVVV.

Vrijdag 10 tot zondag 12 mei: WALO-weekend in Koksijde

Vrijdag 31 mei tot zondag 2 juni 2019: jeugdweekend Herentals



NIEUWJAARSRECEPTIE

Partner en sympathisanten zijn welkom.

WALO
WALD LOPPERS

ZATERDAG
19 JANUARI 2019
20u00



IN HET OUD-GEMEENTEHUIS
DORPSPLEIN,
NIEUWKERKEN-WAAS.



2^e memorial Jean Van Eetvelt.

Zondag 24 maart 2019 om 14u.

Ook bij deze editie zijn er weer 2 afstanden, 5 en 10 km doorheen de prachtige polders van Sint-Pauwels / Puivelde.

Start-uur: 5km 14u - 10km 15u

Er is tijdsregistratie + digitale uitslag

Prijsuitreiking in de tent: 5 km 15u10

10 km om 16u45

Voorinschrijving via:

<http://peekaboomedia.be/memorialvaneetvelt>

Daginschrijving op Lijkveldestraat 22,

Sint-Pauwels 5km tot 13u30 - 10km tot 14u30

Let op max. 100 deelnemers per afstand

Start en aankomst voorzien in de Groenstraat.

Prijs: €5 Napraten kan nadien aan de bar.

organisatie in handen van Melissa & Joakim.



zon 30 december
2018

Dorpsplein
NIEUWKERKEN-WAAS

Nieuwjaarscorrida

37ste MAAL

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

Programma en reeksen:

| | | | |
|---------|------|--|----------------|
| 13.45 u | benj | jong's en meis'js 450 m | 2 kl.r. |
| | Pup | jong's en meis'js 675 m | 3 kl.r. |
| | Min | jong's en meis'js 900 m | 1x Kalverweide |
| | | jong's en meisjes lopen telkens samen. | |

| | | | | |
|---------|-----------|-----------|--------|---------|
| 14.15 u | K,S,J,S,M | Dam & Her | 5000 m | 2 gr.r. |
|---------|-----------|-----------|--------|---------|

| | | | | |
|---------|-----------|-----------|----------|---------|
| 15.00 u | K,S,J,S,M | Dam & Her | 10.000 m | 4 gr.r. |
|---------|-----------|-----------|----------|---------|

Inschrijvingen: Polyvalente zaal, Gijsselstr. te Nieuwkerken (12.45 u)
€5 vanaf kadet, €2,5 voor kinderen (KAVVV gratis)

Naturaprijzen: Voor ALLE deelnemers

Omkleden en douches: Sporthal, Gijsselstraat, Nieuwkerken

Verzorging: De Wase Hulpdienst

met aanwezigheidstombola

Informatie: Rik Dhollander

☎ 03/776 85 02

✉ rikdhollander@msn.com

www.walo.tk



Zaterdag 16 februari 2019

Terrein AC. Waasland
Lange Rekstraat, St-Niklaas

STERCROSS van WALO

Parcours: deels op de piste, deels op het recreatieoord 'de Ster'

Programma en reeksen:

| | | | | |
|-------|------------|-------------------|--------|----------------|
| 13.30 | Benj | jong's en meis'js | 700 m | 2 kl.r. |
| | Pup | jong's en meis'js | 1050 m | 3 kl.r. |
| | Min | jong's en meis'js | 1400 m | 1 kl r +1050 m |
| | Kad &Schol | meisjes | 2200 m | 2 kl + 1 gr r |
| | Kad | Jong's | 2550 m | 3 kl + 1 gr r |
| | Schol | jong's | 3700 m | 2 kl + 2 gr r |
| | J. S. Mast | dames | 3350 m | 1 kl + 2 gr r |
| | Jun & Sen | Heren | 6200 m | 4 gr r |
| | Masters | Heren | 6200 m | 4 gr r |

Inschrijvingen: Cafeteria AC Waasland (12.45 u)
€5 vanaf kadet, €2,5 voor kinderen (KAVVV gratis)

Naturaprijzen: Voor ALLE deelnemers
Omkleden en douches: kleedkamers AC. Waasland
Verzorging: De Wase Hulpdienst

met aanwezigheidsstombola

Informatie: Rik Dhollander ☎ 03/776 85 02 ✉ rikdhollander@msn.com
www.walo.tk

't is naar links, mannen!

Maar nee Pat, 't is naar rechts.



BAISIEUX 24/10

Ah, le roi Albert II



Er waren atleten en er waren supporters

't zijn zotten die lopen in deze kou

en eentje beklom het podium

Moi, je m'apelle Albert... Non je ne suis pas le roi des Belges je suis Albert de Francine.

Daarna vielen we Doornik binnen.

Gotiek, Romantiek ..., komaan beste vrienden we gaan een pint drinken

Aux armes, citoyens de Tournai. Le WALO est là!



...en vriendinnen!

maar onze leider had alleen vredelievende bedoelingen.

Ja Bartje, vier pintjes?



voor ons 'n choco en pannenkoek!



Alsjevrou, de regen komt hier uit de grond, en er wordt nog een toren bijgebouwd aan die kerk.



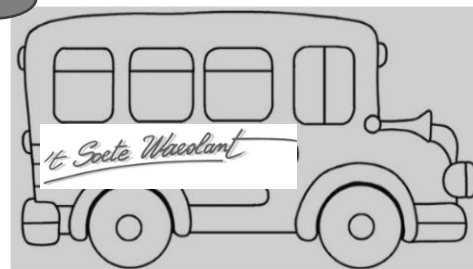
Na de 'verbroederingsfoto' met Christine de la inc prinsesse des Pinoy, gingen we 'konijn met pruimen' eten bij De Keizerin.



Lekkere frietjes bij mijn buurman.



Francine, ik vind geen pruimen!



Foto's Martine V., tekst Herman V.



© Marc Van Hove

WALO clubfeest 2018

Op de dag voor wapenstilstand werden de wapens gekruist in Nieuwkerken. Onze atleten streden voor de felbegeerde titel 'WALO van het jaar'. Het betrof het sportieve voorgerecht van het WALO-feest.

Een 20-tal lopers wachtten geduldig de start van de alternatieve loopprouwen totdat Jozef C. aan kwam gereden. Er werd gestart met een loopje naar Turkyen met een tussenstop aan het Hazepad (genoemd naar de kreupele haas die onheil zou brengen). Vervolgens werd de weg naar het Populierenhof ingezet. De eerste proef was een feit. Melissa (hoogzwanger) en Walter (licht geblesseerd) noteerden de geschatte snelheid met uiterste nauwkeurigheid.

In de woonwijk, gevormd door de Gerry Helderbergstraat en de Klompenmakerstraat, werd een persoonlijk opgegeven snelheid zo dicht mogelijk benaderd. Deze snelheid werd tactisch bepaald, wetende dat Rik deze waarde wel eens zou kunnen aandikken voor een volgende proef.

De derde proef was een oriëntatieweg met een warrige uitleg van onze voorzitter. Diegene die onvoldoende opgelet hadden, waren (letterlijk) het noorden kwijt. Gelukkig werd een tweede kans geschonken aan de ongelukkige. Met enige vertraging kwamen de schapjes terug samen in de kudde. Rik richtte de steven naar het woonzorgcentrum. Is dit een teken voor de toekomst van WALO? Er werden koppeltjes gevormd en de duo's liepen het uitgestippeld rondje volgens hun berekende snelheid. Na deze koppelloop werd het bosje van het rusthuis verkend. Je kan maar beter voorbereid zijn, niet waar? Met de voorlaatste proef werd de weg terug naar de sporthal ingezet, echter met 2 minuten vertraging.

De laatste proef was verrassend. Zoveel mogelijk pompen in 30 seconden. Er werd in allerlei stijlen gepompt. Zelfs de vrouwen lieten zich niet onbetuigd. Met het betere heupenwerk van Francine werd het euh hoogtepunt bereikt. Fitnessking Pieter maakte uiteindelijk zijn favorietenrol waar. Na dit hilarisch intermezzo wachtte een verkwikkende douche. Bij koffie en boterkoeken werd er nagekaart. De eerste speculaties stegen op. Er wachtte Rik nog een drukke rekenmiddag.

Bij het vallen van de duisternis, was de tijd gekomen om de Roxy te bezoeken. De traditionele receptie en de al even traditionele fotoshoot schoten het WALO-feest in gang. Na alweer een geslaagde editie van de Ballonloop kon WALO uit de handen van Patrick rekenen op een financiële bijdrage. En zo werden we met een positieve vibe naar de feestdis geleid. Met een soepje werd de viergangenmenu aangesneden. Tussen de gangen door werden enkele tipjes van de sluier gelicht. Met winst in proef 1 en 2 stegen de winstkansen van Hans. Eindelijk een terechte winnaar?

Willy Van Hoof bracht dankzij moderator Jempi warmte in de atletiekharten. Zijn rijk gevulde carrière als looper en omroeper (of speaker) werden naar waarde geschat. Na dit diepte-interview werden de oververdiende prijzen uitgereikt. Ondertussen brokkelde de voorsprong van Hans af. Met een anticlimax werd Kristof de winnaar van dit onbenullig spelletjes. Gelukkig zijn er nog sportieve verliezers. ☺. De hoofdprijs van de tombola werd geschonken door Kärcher. En naar gewoonte werd deze prijs (ruitenwasser) meegenomen naar over 't water...

De dj zocht naar liedjes om onze atleten aan het dansen te brengen maar met wisselend succes. Wordt het publiek kritischer?

Het WALO-feest werd in schoonheid afgesloten en het nieuwe seizoen is nu definitief op gang geschoten.

Op de volgende, Jacques Trappist.

Een idee voor het WALO-feest 2019?

Eind met Whisky

Benodigdheden:

Een eend van ca. 2,5kg 2 grote flessen whisky
500gr speklapjes, 1 fles olijfolie

Bereiding:

- De eend laderen (omwikkelen met spek) en de binnenkant inwrijven met peper en zout.
- De oven 10 minuten voorverwarmen op 180 graden
- Een longdrinkglas voor de helft vullen met whisky.
- De whisky opdrieken gedurende het voorverwarmen van de oven.
- De eend op een vuurvaste schotel leggen en een tweede glas whisky inschenken.
- Het tweede glas whisky leeg drinken en de eend in de oven zetten.
- Na twintig minuten de oven op 200 graden zetten en twee glazen met whisky vullen.
- Beide glazen opdrieken en de scherven van het eerste glas oplaapen.
- Nog een halff glas insjenke en opdlinke.
- Na een half uur de hoven opedoen om deend te sjekke
- Blandwondesalf in de batkaamer gaan naale en op de de bovekent van de linkehand doenn
- Deh hove een sgop geve
- Twee glave wiski insjenke ent middelste glas leegdwinke.
- De nove opedoen naadatte eerste glas leeggis en sjotel vastpakke.
- Blantwondesalf op binnekant van de regthand doenn en deend oprape.
- Deend noggis oprape en met een handdoek de bwantwondesalf van deend vege.
- De hane ontfette med viskey en de tupe salff weerr oprape.
- Tkapotte glazzepevege enn deent trug in de hove duuwe.
- De tweede flez wiki opedoen en wee ofereindsette.
- Opstaan fan de floer en de zpekreepjus onder de kaast veege.
- Noggis plobeern opstaan wan de vjoer en ... togmaa blijfe sitte.
- Ui vless dlinke wandte glave sijn kabot.
- Denoven afsette, dooge sluite en omfalle

SMALLEKEL EETZEN

met dank aan ir. Lieven De Temmerman (ABO) voor de culinaire tip.



Lore, Irina



Herman, Jozef, Voorzitter Rik, Bestuurslid Jempi, Frederik

Onze **KAMPIOENEN**

2017-2018

Kampioen is hij of zij die op zijn/haar tien beste wedstrijden de meeste punten scoort.

Herman D'Hondt is, toch wel met grote voorsprong, kampioen geworden van het seizoen '17-'18.

Op de tweede en derde plaats stranden Jozef Claessens en Frederic Lesdanon ex-aequo. Dat is ook zo voor Guy Van Damme en Hans Van Havermaet die daarmee samen de vierde plaats bekleden.

Met 81 punten uit haar tien beste wedstrijden is Irina Pieters kampioen bij de dames. Ook hier op de tweede plaats een ex-aequo voor Nancy D'Hont en Lore Gheeraert.

Proficiat!

| plaats | naam | punten | aant. wedstr |
|--------|-------------------|--------|--------------|
| 1 | D'hondt Herman | 97 | 10 |
| 2 | Clæssens Jozef | 86 | 10 |
| 2 | Lesdanon Frédéric | 86 | 10 |
| 4 | Van Damme Guy | 83 | 10 |
| 4 | V. Havermaet Hans | 83 | 10 |
| 1 | Pieters Irina | 81 | 10 |
| 6 | Martens André | 77 | 10 |
| 2 | D'hont Nancy | 77 | 10 |
| 6 | Van Bunder Albert | 77 | 10 |
| 2 | Gheeraert Lore | 77 | 10 |
| 4 | De Souter Kristel | 73 | 10 |
| 8 | Wagenaer Ronny | 73 | 10 |
| 8 | Brynaert Dirk | 73 | 10 |
| 8 | Smet Paul | 73 | 10 |
| 5 | Smet Sandrina | 72 | 10 |
| 11 | Dhollander Rik | 68 | 10 |
| 6 | Van Beek Rita | 68 | 10 |

| | | | |
|----|-----------------------|----|----|
| 12 | Verstichele Freddy | 67 | 10 |
| 13 | Roelandt Patrick | 66 | 10 |
| 14 | V Geeteruyen Benny | 65 | 10 |
| 7 | Wuytack Sara | 65 | 9 |
| 8 | De Nil Chantal | 64 | 10 |
| 15 | Mortier Filip | 62 | 10 |
| 15 | Van Bogaert Bart | 62 | 10 |
| 9 | Van Eetvelt Melissa | 60 | 10 |
| 17 | Nys Roger | 59 | 10 |
| 17 | V Geeteruyen Christof | 59 | 10 |
| 19 | Van Wolvelaer Luc | 57 | 6 |
| 10 | Hofman Veerle | 57 | 10 |
| 20 | Martens Ruben | 56 | 10 |
| 11 | Servotte Kristien | 55 | 10 |
| 11 | Van Daele Els | 55 | 10 |
| 21 | Rottier Yannick | 54 | 10 |
| 13 | Senaeve Ingrid | 54 | 10 |
| 13 | David Joke | 54 | 10 |
| 21 | Bosman Marc | 54 | 10 |
| 21 | Martens Bert | 54 | 10 |
| 24 | Bogaert Patrick | 53 | 10 |

| | | | |
|----|-------------------|----|----|
| 25 | Van Gasse Joakim | 52 | 10 |
| 15 | Van Hul Sonja | 52 | 10 |
| 15 | Rottier Francine | 52 | 10 |
| 25 | Verplancke Herman | 52 | 10 |
| 25 | Ally Laurens | 52 | 10 |
| 25 | Moons Elias | 52 | 10 |
| 29 | Smet Luc | 51 | 10 |
| 30 | Van Daele Rudy | 50 | 9 |
| 17 | Syvertsen Viviane | 50 | 10 |
| 30 | Maes Joseph | 50 | 10 |
| 17 | Van Bogaert Inge | 50 | 10 |
| 30 | De Nocker Jari | 50 | 10 |
| 33 | Stas Pieter | 49 | 8 |
| 34 | Verbraeken Pieter | 47 | 9 |
| 34 | Van Damme Danny | 47 | 9 |
| 36 | Herwegh Pascal | 45 | 9 |
| 19 | Leemans Annemie | 43 | 8 |
| 20 | Blommaert Kim | 42 | 6 |
| 20 | Van Houte Jana | 42 | 7 |
| 37 | Senaeve Walter | 41 | 8 |
| 38 | Verbraeken Jempi | 40 | 8 |



| | Proef 1 groepsnelheid inschatten | | Proef 2 ingeschatte snelheid | | Proef 3 zelf gekozen snelheid | | Proef 4 duoproef: gem. snelheid+2 | | Proef 5 2wachten + opgegeven. snelheid | | Proef 6 pompen | | Som v.d. plaatsen | Eindplaats | Walopunten |
|-------------------------|--|----|------------------------------------|----|-------------------------------------|----|---|----|---|----|-------------------|----|----------------------|------------|------------|
| Swinnen Kristof | 0,37 | 8 | -0,66 | 9 | 0,21 | 6 | 0,32 | 1 | -0,04 | 1 | 28 | 4 | 29 | 1 | 10 |
| Smet Sandrina | 0,27 | 4 | -0,54 | 7 | -0,21 | 6 | -0,43 | 5 | -0,98 | 14 | 21 | 10 | 46 | 2 | 9 |
| Gheeraert Lore | 0,72 | 17 | 0,46 | 3 | 0,10 | 3 | 2,80 | 17 | -0,32 | 6 | 27 | 5 | 51 | 3 | 8 |
| Van Gasse Joakim | 0,45 | 12 | -0,91 | 13 | 0,09 | 2 | 2,80 | 17 | 0,40 | 8 | 44 | 1 | 53 | 4 | 8 |
| Moons Elias | 0,62 | 16 | -0,48 | 4 | 0,38 | 9 | 1,75 | 15 | -0,11 | 3 | 26 | 7 | 54 | 5 | 7 |
| Van Havermaet Hans | 0,12 | 1 | -0,32 | 1 | 0,85 | 14 | 3,42 | 19 | 1,14 | 16 | 34 | 3 | 54 | 5 | 7 |
| Claessens Jozef | 0,22 | 3 | -2,25 | 20 | 1,00 | 17 | 0,32 | 1 | -0,21 | 5 | 21 | 10 | 56 | 7 | 6 |
| Lesdanon Fredrik | -0,38 | 10 | -0,80 | 11 | -0,23 | 8 | -0,43 | 5 | 0,35 | 7 | 17 | 15 | 56 | 7 | 6 |
| Verbraeken Pieter | -0,13 | 2 | -0,72 | 10 | 0,48 | 12 | 1,70 | 13 | 1,16 | 18 | 44 | 1 | 56 | 7 | 6 |
| Verplancke Herman | 0,27 | 4 | -0,90 | 12 | 0,47 | 11 | 1,18 | 9 | 0,70 | 12 | 22 | 8 | 56 | 7 | 6 |
| Van Geeteruyen Benny | 1,77 | 19 | -1,10 | 15 | 0,06 | 1 | 0,39 | 3 | -0,43 | 9 | 21 | 10 | 57 | 11 | 5 |
| Rottier Francine | 0,52 | 13 | -0,50 | 5 | 0,43 | 10 | 0,39 | 3 | 0,66 | 11 | 16 | 17 | 59 | 12 | 5 |
| Dhollander Rik | 0,72 | 17 | -0,34 | 2 | 0,16 | 5 | 0,67 | 7 | 1,15 | 17 | 18 | 14 | 62 | 13 | 5 |
| Maes Joseph | -0,38 | 10 | -1,06 | 14 | 0,91 | 15 | 1,18 | 9 | -0,65 | 10 | 27 | 5 | 63 | 14 | 5 |
| Van Hul Sonja | 0,53 | 14 | -1,48 | 18 | 0,11 | 4 | 1,75 | 15 | -0,14 | 4 | 22 | 8 | 63 | 14 | 5 |
| Ally Laurens | 0,31 | 7 | -0,51 | 6 | 1,36 | 20 | 1,67 | 11 | 0,75 | 13 | 21 | 10 | 67 | 16 | 5 |
| Herwegh Pascal | 0,27 | 4 | -1,16 | 16 | 1,00 | 17 | 1,70 | 13 | 0,08 | 2 | 14 | 19 | 71 | 17 | 5 |
| Smet Paul | 0,37 | 8 | -1,31 | 17 | 0,76 | 13 | 0,67 | 7 | 1,26 | 19 | 15 | 18 | 82 | 18 | 5 |
| De Souter Kristel | 1,85 | 20 | 0,56 | 8 | 0,93 | 16 | 3,42 | 19 | 1,95 | 20 | 17 | 15 | 98 | 19 | 5 |
| Nijs Roger | 0,57 | 15 | -1,52 | 19 | 1,11 | 19 | 1,67 | 11 | 1,02 | 15 | 14 | 19 | 98 | 19 | 5 |



Bij elke proef de afwijking (positief of negatief) t.o.v. de werkelijke snelheid én de behaalde plaats.

WALO-TITELS 1982 – 2018

KAMPIOEN:

De WALO-dame of -heer die in haar/zijn 10 beste wedstrijden van het jaar de meeste punten totaliseert.

VERDIENSTELIJKSTE WALO:

De WALO-dame of -heer die in het seizoen over alle gelopen wedstrijden het hoogste puntentotaal scoort.

JEUGDKAMPIOEN:

Het jeugdlid dat in het seizoen over alle gelopen wedstrijden het hoogste puntentotaal scoort.

WALO VAN HET JAAR:

Een opgegeven snelheid moet in 5 looptrajecten zo dicht mogelijk benaderd worden. De naam is gekozen omdat hij zo attractief klinkt en een belangrijke betekenis suggereert.

| | Kampioen | ptn | verdienselijste Walo | ptn | | Jeugdkampioen | ptn | Walo van het jaar |
|------|-------------------|-----|-------------------------|-----|--|---|------------|---------------------|
| 1982 | Antoine V Buynder | 90 | Romain Geleyn | 130 | | Yvan Steels | 42 | |
| 1983 | Jules de Kimpe | 81 | Gino v.d. Bosch | 204 | | Natasha Behiels | 151 | |
| 1984 | René De Boom | 99 | Gilbert Pieters | 272 | | Irina Pieters | 92 | |
| 1985 | René De Boom | 104 | Ant. De Westelinck | 241 | | Heidi Kluskens | 88 | |
| 1986 | L. Brusselmans | 104 | Gilbert Pieters | 281 | | Heidi Kluskens | 84 | |
| 1987 | L. Brusselmans | 108 | J. Claessens | 228 | | Heidi Kluskens | | |
| 1988 | J. Claessens | | J. Claessens | | | Geert D'Hooghe | | |
| 1989 | L. Brusselmans | 109 | J. Claessens | 281 | | Geert D'Hooghe | 100 | |
| 1990 | L. Brusselmans | 106 | Gino De Paepe | 176 | | Jenny Smet | 84 | |
| 1991 | J. Claessens | 101 | Albert. Van Bunder | 258 | | Bianca Jansen | 54 | |
| 1992 | P. Bogaert | 102 | M. De Looze | 235 | | Evi Baetens | 45 | |
| 1993 | J. Claessens | 104 | P. Bogaert | 244 | | | | |
| 1994 | J. Claessens | 96 | P. Bogaert | 367 | | Liesb. V. Steelandt | 90 | |
| 1995 | P. Bogaert | 94 | P. Bogaert | 286 | | Land. V. Eynde | 111 | |
| 1996 | L. Brusselmans | | P. Bogaert | 223 | | Stijn Kluskens | 141 | |
| 1997 | P. Bogaert | 103 | P. Bogaert | 317 | | Melissa Bettens | 207 | Francine Rottier |
| 1998 | J. Claessens | 104 | P. Bogaert | 309 | | Kevin v. Gulck | 162 | Peter Joos |
| 1999 | P. Bogaert | 104 | P. Bogaert | 420 | | Stijn Kluskens | 165 | Sandrina Smet |
| 2000 | P. Bogaert | 89 | P. Bogaert | 194 | | Laurens D'Haen | 135 | Ronny Janssens |
| 2001 | J. Claessens | 103 | Ann De Muynck | 221 | | Stijn Kluskens | 159 | Fred. Lesdanon |
| 2002 | J. Claessens | 104 | Maarten Roggeman | 288 | | Kevin v. Gulck | 129 | Chr Vandermeulen |
| 2003 | P. Bogaert | 93 | Andy De Weese | 267 | | Sam De Prekel | 157 | Jempi Verbraeken |
| 2004 | J. Claessens | 101 | Ettienne Ringoot | 242 | | Dominique Rutten | 153 | Sandrina Smet |
| 2005 | P. Bogaert | 101 | Patrick Bogaert | 291 | | Sam De Prekel | 142 | Patrick Van Gijssel |
| 2006 | J. Claessens | 100 | Guy van Damme | 333 | | Simon Gyselinck | 124 | Betty Bats |
| 2007 | J. Claessens | 103 | Guy van Damme | 407 | | Cedric Beck | 133 | Louis vd Broeck |
| 2008 | J. Claessens | 101 | Guy van Damme | 448 | | Sam De Prekel | 142 | Ronny Janssens |
| 2009 | J. Claessens | 99 | Guy van Damme | 337 | | Sam De Prekel | 136 | Francine Rottier |
| 2010 | J. Claessens | 100 | Guy van Damme | 309 | | Joke David | 126 | Eddy Samyn |
| 2011 | J. Claessens | 95 | Guy van Damme | 262 | | Jens van Damme | 114 | Pascal Herwegh |
| 2012 | Herman D'hondt | 100 | Herman D'hondt | 409 | | Inthe D'Hooghe | 123 | Rik Dhollander |
| 2013 | Herman D'hondt | 100 | Guy van Damme | 332 | | Gilles van Kerckhove | 148 | Jozef Claessens |
| 2014 | Tommy Kinders | 101 | Guy van Damme | 367 | | Gilles van Kerckhove | 175 | Sandrina Smet |
| 2015 | Herman D'hondt | 100 | Guy van Damme | 343 | | Owen Nkora | 160 | K. Dehandschutter |
| 2016 | Herman D'hondt | 102 | Herman D'hondt | 315 | | Elise van Kerckhove Lorien Aelbrecht | 153 153 | Melissa V Eetvelt |
| 2017 | Dirk Brynaert | 100 | Guy van Damme | 314 | | Paulien Martens | 135 | Moons Elias |
| 2018 | Herman D'hondt | 97 | Guy van Damme | 308 | | Cedric Haentjens | | Kristof Swinnen |





| ACSS Berendrecht, veldloop, zaterdag 13/10/18 | | | |
|---|----------------------|-------------------|-------------------------|
| 3000m | Inge Van Bogaert | 18:02 | Sen 12 ^e /14 |
| | Nancy D'Hont | 15:11 | M45+ 7 ^e /17 |
| | Sandrina Smet | 15:38 | M45+ 8 ^e |
| | Kristel De Souter | 17:17 | M45+ 11 ^e |
| | Kristien Servotte | 21:16 | M45+ 16 ^e |
| | Francine Rottier | 26:19 | M65+ 6 ^e /6 |
| 6000m | Joakim Van Gasse | 26:19 | Sen 11 ^e /19 |
| | Herman D'Hondt | 22:45 | M50+ 1 ^e /18 |
| | Frederic Lesdanon | 23:37 | M50+ 2 ^e |
| | Benny Van Geeteruyen | 26:11 | M50+ 5 ^e |
| | Guy Van Damme | 27:08 | M50+ 7 ^e |
| | Luc Van Wolvelaer | 27:34 | M50+ 8 ^e |
| | Patrick Bogaert | 31:56 | M50+ 15 ^e |
| | Jozef Claessens | 26:05 | M60+ 4 ^e /16 |
| | Paul Smet | 26:22 | M60+ 5 ^e |
| | 4500m | Albert Van Bunder | 21:54 |

| SAV Schoten, 2 ^e KAVVV-criteriumcross, Zat. 27/10/2018 | | | |
|---|-------------------|-------------------------|-------------------------|
| 3200m | Sara Wuytack | 13:40 | M45+ 1 ^e /21 |
| | Nancy D'Hont | 16:03 | M45+ 12 ^e |
| | Sandrina Smet | 16:14 | M45+ 14 ^e |
| | Kristel De Souter | 17:44 | M45+ 17 ^e |
| | Kristien Servotte | 22:37 | M45+ 20 ^e |
| | 6400m | Christof Van Geeteruyen | 26:53 |
| Hans Van Havermaet | | 24:31 | M40+ 5 ^e /16 |
| Herman D'Hondt | | 21:51 | M50+ 1 ^e /26 |
| Frederic Lesdanon | | 23:37 | M50+ 4 ^e |
| Benny Van Geeteruyen | | 25:15 | M50+ 10 ^e |
| Luc Van Wolvelaer | | 25:16 | M50+ 11 ^e |
| Guy Van Damme | | 25:50 | M50+ 15 ^e |
| Lieven Van Eynde | | 29:55 | M50+ 24 ^e |
| Jozef Claessens | | 22:57 | M60+ 3 ^e /25 |
| André Martens | | 36:20 | M60+ 23 ^e |
| Albert Van Bunder | | 26:04 | M70+ 4 ^e /15 |

Heren Masters krijgen op elke criteriumcross tijdsvoordeel volgens de regel:

vanaf 41-jaar krijgen ze per jaar 5" voorsprong
 vanaf 50- jarigen krijgen ze per jaar 10" extra voorsprong
 vanaf 60-jarigen krijgen ze per jaar 15" extra voorsprong
 vanaf 70-jarigen krijgen ze per jaar 20" extra voorsprong
 80-jarigen, krijgen per jaar 30" extra voorsprong op de 40-jarigen.

Voorbeeld:

Rik is 68 jaar en krijgt dus 9x5" + 10x10" + 8x15" (= 265" = 4'25") voorsprong op de start van de 40-jarigen.

Op de 4^e crit. cross liep Rik volgens de uitslag 26:50
 zijn "real time" is dus 26:50 + 4:25 = 31:15

| GAV Gooreind, cross Zaterdag 3/11/2018 | | | |
|--|---------------------------|-------|-------------------------|
| 3200m | Nancy D'Hont | 15:32 | M45+ 8 ^e /17 |
| | Sandrina Smet | 15:58 | M45+ 10 ^e |
| | Kristien Servotte | 20:38 | M45+ 14 ^e |
| 6140m | Christophe Van Geeteruyen | 25:42 | Sen 15 ^e /23 |
| | Herman D'Hondt | 22:46 | M50+ 1 ^e /24 |
| | Guy Van Damme | 25:33 | M50+ 5 ^e |
| | Benny Van Geeteruyen | 26:02 | M50+ 6 ^e |
| | Patrick Bogaert | 30:54 | M50+ 19 ^e |
| | Jozef Claessens | 26:27 | M60+ 3 ^e /15 |
| | Herman Verplancke | 29:36 | M60+ 9 ^e |
| | Rik Dhollander | 30:46 | M60+ 10 ^e |
| 4670m | Roger Nys | 26:21 | M70+ 4 ^e /9 |

| WAV Wommelgem, 1 ^e KAVVV-criteriumcross, Zat. 20/10/18 | | | |
|---|-------------------------|-------|-------------------------|
| 3000m | Lore Gheeraert | 12:59 | Sen 5 ^e /16 |
| | Diewertje Wuytack | 15:46 | Sen 13 ^e |
| | Sara Wuytack | 13:08 | M45+ 1 ^e /16 |
| | Sandrina Smet | 15:21 | M45+ 5 ^e |
| | Kristien Servotte | 19:04 | M45+ 13 ^e |
| | Francine Rottier | 25:46 | M65+ 6 ^e /6 |
| 6200m | Christof Van Geeteruyen | 26:37 | Sen 16 ^e /23 |
| | Herman D'Hondt | 21:12 | M50+ 1 ^e /26 |
| | Frederic Lesdanon | 22:54 | M50+ 5 ^e |
| | Patrick Roelant | 23:36 | M50+ 9 ^e |
| | Luc Van Wolvelaer | 23:50 | M50+ 11 ^e |
| | Benny Van Geeteruyen | 24:44 | M50+ 14 ^e |
| | Guy Van Damme | 25:57 | M50+ 17 ^e |
| | Patrick Bogaert | 30:03 | M50+ 24 ^e |
| | Jozef Claessens | 22=36 | M60+ 3 ^e /23 |

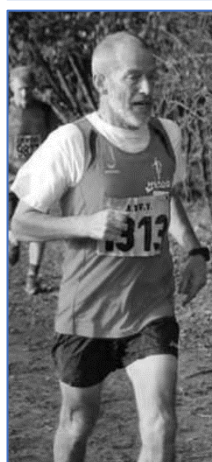
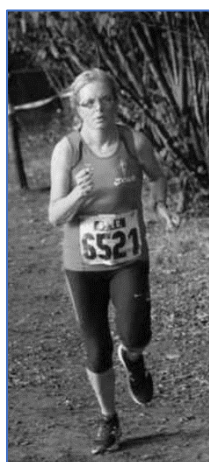
| APSO Zandhoven, veldloop Zaterdag 10/11/2018 | | | |
|--|-------------------|-------|--------------------------|
| 3000m | Kristien Servotte | 18:06 | 10 ^e /12 M45+ |
| 6000m | Herman D'Hondt | 22:13 | 1 ^e /22 M50+ |
| | Guy Van Damme | 24:53 | 9 ^e M50+ |
| | Luc Van Wolvelaer | 25:14 | 10 ^e M50+ |
| | Paul Smet | 25:48 | 3 ^e /19 M60+ |
| | André Martens | 29:37 | 11 ^e M60+ |

| Jaak Schramm-Parkloop (Stratenloop), Hoboken, Zaterdag 17/11/2018 | | | |
|---|-------------------|-------|-------------------------|
| 5km | Guy Van Damme | 22:19 | 1 ^e /4 M50+ |
| | Jozef Claessens | 21:29 | 3 ^e /12 M60+ |
| 10km | Luc Van Wolvelaer | 42:50 | 2 ^e /5 M50+ |
| | Paul Smet | 43:51 | 1 ^e /4 M60+ |

| ACSS Stabroek, 3 ^e criteriumcross, Zaterdag 24/11/2018 | | | |
|---|-------------------------|----------------------|-------------------------|
| 3000m | Joke David | 13:20 | 7 ^e /13 Sen |
| | Diewertje Wuytack | 16:09 | 11 ^e Sen |
| | Sara Wuytack | 12:58 | 1 ^e /18 M45+ |
| | Sandrina Smet | 15:33 | 11 ^e M45+ |
| | Kristel De Souter | 17:32 | 12 ^e M45+ |
| 6100m | Kristien Servotte | 18:07 | 15 ^e M45+ |
| | Christof Van Geeteruyen | 25:28 | 18 ^e /22 Sen |
| | Herman D'Hondt | 20:38 | 1 ^e /26 M50+ |
| | Frederic Lesdanon | 22:11 | 5 ^e M50+ |
| | Benny Van Geeteruyen | 23:27 | 10 ^e M50+ |
| | Guy Van Damme | 23:39 | 11 ^e M50+ |
| | Patrick Bogaert | 27:47 | 24 ^e M50+ |
| | André Martens | 24:44 | 8 ^e /16 M60+ |
| Rik Dhollander | 27:14 | 12 ^e M60+ | |

| ZWAT Burcht 4e criteriumcross, Zaterdag 1/12/2018 | | | |
|---|--------------------|-------|-------------------------|
| 3080m | Lore Gheeraert | 13:03 | 7 ^e /17 Sen |
| | Joke David | 13:52 | 10 ^e Sen |
| | Diewertje Wuytack | 16:38 | 13 ^e Sen |
| | Saskia Verccammen | 13:17 | 2 ^e /6 M35+ |
| | Nancy D'Hont | 15:19 | 8 ^e /15 M45+ |
| | Kristel De Souter | 17:40 | 9 ^e M45+ |
| | Kristien Servotte | 19:11 | 13 ^e M45+ |
| | Sonja Van Hul | 21:23 | 14 ^e M45+ |
| 6160m | Laurens Ally | 25:05 | 19 ^e /27 Sen |
| | Hans Van Havermaet | 23:38 | 2 ^e /11 M40+ |
| | Herman D'Hondt | 21:29 | 1 ^e /23 M50+ |
| | Frederic Lesdanon | 23:19 | 4 ^e M50+ |
| | Luc Van Wolvelaer | 24:10 | 6 ^e M50+ |
| | Guy Van Damme | 24:26 | 10 ^e M50+ |
| | Patrick Bogaert | 28:46 | 22 ^e M50+ |
| | André Martens | 25:32 | 8 ^e /21 M60+ |
| | Rik Dhollander | 26:50 | 11 ^e M60+ |
| | Herman Verplancke | 27:38 | 15 ^e M60+ |

| KAVVV&FEDES Brasschaat, Mem. Marcel Pickup, parkloop, zaterdag 15/12/2018 | | | |
|---|-------------------------|-------|---------------------------|
| 3325m | Lore Gheeraert | 15:01 | 4 ^e /7 Sen |
| | Irina Pieters | 15:49 | 3 ^e /13 Mas45+ |
| | Nancy D'Hont | 16:58 | 8 ^e Mas45+ |
| | Sandrina Smet | 18:17 | 9 ^e Mas45+ |
| | Sonja Van Hul | 24:11 | 13 ^e Mas45+ |
| | Francine Rottier | 30:54 | 4 ^e /4 Mas65+ |
| 5990m | Laurens Ally | 21:52 | 9 ^e /16 Sen |
| | Christof Van Geeteruyen | 22:40 | 11 ^e Sen |
| | Ronny Wagenaer | 22:11 | 7 ^e /12 M40+ |
| | Herman D'Hondt | 20:01 | 2 ^e /20 M50+ |
| | Frederic Lesdanon | 21:24 | 7 ^e M50+ |
| | Guy Van Damme | 22:40 | 11 ^e M50+ |
| | Jozef Claessens | 23:10 | 4 ^e /18 M60+ |
| | Paul Smet | 23:37 | 5 ^e M60+ |
| 4470m | Herman Verplancke | 26:20 | 11 ^e M60+ |
| | Albert Van Bunder | 24:40 | 9 ^e /12 M70+ |



© GAV, Gooreind

© Stabroek

UITSLAGEN

| Marathon van Brugge, zondag 21/10/2018 | | | |
|--|-------------------|---------|--------------------------|
| 42,195km | Rudy Van Daele | 3:13:17 | 7 ^e M55 pacer |
| | Elias Moons | 3:35:49 | 120 ^e SEH |
| | Pieter Verbraeken | 3:45:48 | 166 ^e SEH |
| | Els Van Daele | 4:12:00 | 47 ^e SEF |

| Course du Chicon, Baisieux (Frankrijk), zondag 28/10/2018 | | | |
|---|------------------------|---------|--|
| 15km 894 dln | Albert Van Bunder | 1:21:32 | 535 ^e 3 ^e /4 V4M |
| 10km 1205dln | Hans Van Havermaet | 0:39:41 | 28 ^e 7 ^e /204 V1M |
| | Luc Van Wolvelaer | 0:43:58 | 87 ^e 8 ^e /121 V2M |
| | Herman Verplancke | 0:48:13 | 225 ^e 5 ^e /34 V3M |
| | Rik Dhollander | 0:50:38 | 323 ^e 10 ^e /34 V3M |
| | Jean-Pierre Verbraeken | 0:54:34 | 509 ^e 21 ^e /34 V3M |
| | Michel De Grande | 0:54:50 | 525 ^e 22 ^e /34 V3M |
| 5km 425dln | Patrick Bogaert | 0:25:41 | 83 ^e 4 ^e /28 V2M |
| | Marc Bosman | 0:26:55 | 104 ^e 7 ^e /28 V2M |
| | Roger Nys | 0:29:40 | 145 ^e 2 ^e /3 V4M |
| | Joseph Maes | 0:32:14 | 202 ^e 7 ^e /16 V3M |
| | Viviane Syvertsen | 0:32:15 | 203 ^e 3 ^e /4 V3F |
| | Kristien Servotte | 0:35:08 | 292 ^e 31 ^e /62 V1F |
| | Francine Rottier | 0:45:03 | 415 ^e 1 ^e /1 V4F |



Winterloop, Beveren, 24/11/18

| Donkmeerloop, Berlare donderdag 1/11/2018 | | | |
|---|-------------------|---------|-------------------------------------|
| 12km | Laurens Ally | 0:50:43 | 31 ^e / 390 |
| 21km 718 dln | Saskia Vercammen | 1:34:08 | 106 ^e 8 ^e D |
| | Pieter Verbraeken | 1:37:31 | 146 ^e |
| | Sara Wuytack | 1:43:13 | 223 ^e 26 ^e D |
| | Bart Roelant | 1:46:38 | 274 ^e |
| | Luc Smet | 1:47:19 | 288 ^e |
| | Andy De Meyer | 1:52:10 | 375 ^e |
| | Veerle Hofman | 2:02:59 | 553 ^e 107 ^e D |

| Jeff Thuy Memorial, Heikant, zaterdag 10/11/2018 | | | |
|--|------------------|-------|--|
| 3km | Roger Nys | 17:17 | 1 ^e VetG |
| 5km | Joakim Van Gasse | 22:54 | 5 ^e /26 4 ^e HSen |
| 12km 74 dln | Rudy Van Daele | 49:54 | 12 ^e 1 ^e HVetD |
| | Saskia Vercammen | 53:15 | 17 ^e 1 ^e DVetB |
| | Roland Syvertsen | 58:12 | 28 ^e 2 ^e HVetE |



Winterloop, Beveren, 24/11/18

| Winterloop Beveren, zaterdag 24/11/2018 | | | |
|---|-------------------|-------|---------------------------------------|
| 4km 82 dln | Yente Syvertsen | 14:54 | 6 ^e 1 ^e SCH M |
| | Paul Smet | 16:23 | 13 ^e 5 ^e MAS M |
| | Jozeff Claessens | 17:13 | 19 ^e 11 ^e MAS M |
| | Els Van Daele | 17:41 | 25 ^e 3 ^e V |
| | Nancy D'Hont | 19:10 | 33 ^e 7 ^e V |
| | Sander Wagenaer | 21:04 | 46 ^e 2 ^e SCH M |
| | Roger Nys | 22:08 | 56 ^e |
| | Viviane Syvertsen | 24:12 | 69 ^e |
| 8km 62 dln | Joseph Maes | 24:14 | 70 ^e |
| | Ruben Martens | 23:51 | 2 ^e 2 ^e SEN M |
| | Dirk Brynaert | 25:00 | 5 ^e 1 ^e MAS M |
| | Ronny Wagenaer | 26:40 | 7 ^e 3 ^e MAS M |
| | Joakim Van Gasse | 27:54 | 11 ^e 5 ^e MAS M |
| | Roland Syvertsen | 32:38 | 23 ^e 11 ^e MAS M |
| 12km 61 dln | Johan Hebbinckuys | 37:15 | 36 ^e |
| | Rudy Van Daele | 40:42 | 16 ^e 11 ^e MAS M |
| | Pieter Verbraeken | 42:27 | 21 ^e 4 ^e SEN M |
| | Veerle Hofman | 43:17 | 23 ^e 1 ^e MAS V |
| | Saskia Vercammen | 43:30 | 25 ^e 2 ^e MAS V |
| | Bart Roelant | 46:54 | 33 ^e |

| 't is (voor) niks, Geldrop (NL), zondag 25/11/2018 | | | |
|--|-----------------|---------|---------------------|
| 30km | Mario Ysewyn | 2:35:41 | 2 ^e M45 |
| 21km | Pieter Stas | 1:41:51 | 10 ^e M40 |
| | Kristof Swinnen | 1:41:54 | 6 ^e M45 |
| | Walter Senaev | 1:53:10 | 9 ^e M55 |

| PUNTEN- KLASSEMENT 2018-2019 | Bosloop De Klinge, 7 okt | Cross Berendrecht, 13/10/18 | Critcross Fort II, 20/10/18 | Cross Schoten, 27/10/18 | Baisieux, 28/10/18 | Cross Gooreind, 03/11/18 | Levensloop, 14/10/18 | Walo van het Jaar 10/11/18 | Cross Zandhoven, 11/11/18 | Cross Hoboken, 17/11/18 | Juul vd Walleloop, 17/11/18 | Winterloop, Beveren, 24/11/18 | Crit.cross, Stabroek, 24/11/18 | Crit.cross, Burcht, 01/12/18 | aantal wedstrijden | Totaal Punten |
|------------------------------------|--------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-------------------------|--------------------|--------------------------|----------------------|----------------------------|---------------------------|-------------------------|-----------------------------|-------------------------------|--------------------------------|------------------------------|--------------------|---------------|
| | 19 | 23 | 28 | 23 | 20 | | | | | | 22 | 27 | | | | |
| Ally Laurens | | | | | | | 16 | | | | | | 19 | 2 | | |
| | | | | | | | 5 | | | | | | 5 | | | 10 |
| Moons Elias | 0 | | | | | | 5 | | | | | | | | 2 | |
| | 5 | | | | | | 7 | | | | | | | | | 12 |
| Mortier Filip | 0 | | | | | | | | | | | | | | 1 | |
| | 5 | | | | | | | | | | | | | | | 5 |
| Van Gasse Joakim | 0 | 11 | | | | | 4 | | | 0 | 0 | | | | 5 | |
| | 5 | 5 | | | | | 8 | | | 5 | 5 | | | | | 28 |
| Van Geeteruyen Christof | | | 16 | 20 | | 15 | | | | | | | 18 | | 4 | |
| | | | 5 | 5 | | 5 | | | | | | | 5 | | | 20 |
| Verbraeken Pieter | | | | | | | 7 | | | | 0 | | | | 2 | |
| | | | | | | | 6 | | | | 5 | | | | | 11 |
| Vet. Her, 40+ | | | 16 | | | | | | | | | | | | | |
| De Grande Christophe | | | | | | | | | | 0 | | | | | 1 | |
| | | | | | | | | | | 5 | | | | | | 5 |
| Herwegh Pascal | | | | | | | 17 | | | | | | | | 1 | |
| | | | | | | | 5 | | | | | | | | | 5 |
| Swinnen Kristof | | | | | | | 1 | | | | | | | | 1 | |
| | | | | | | | 10 | | | | | | | | | 10 |
| Van Havermaet Hans | | | 5 | 0 | | 0 | 5 | | | | | | | 2 | 5 | |
| | | | 7 | 5 | | 5 | 7 | | | | | | | 8 | | 32 |
| Vercauteren Kris | | | | | | | 0 | | | | | | | | 1 | |
| | | | | | | | 5 | | | | | | | | | 5 |
| Wagenaer Ronny | 0 | | | | | | 0 | | | 0 | 0 | | | | 4 | |
| | 5 | | | | | | 5 | | | 5 | 5 | | | | | 20 |
| Ysewyn Mario | | | | | | | 0 | | | | | | | | 1 | |
| | | | | | | | 5 | | | | | | | | | 5 |
| Vet 50+ | 18 | 26 | 26 | | 24 | | | 22 | x | | | 26 | 23 | | | |
| Bogaert Patrick | 15 | 24 | | 0 | 19 | | | | | | | 24 | 22 | 6 | | |
| | 5 | 5 | | 5 | 5 | | | | | | | 6 | 5 | | | 31 |
| Bosman Marc | | | | 0 | | | | | | | | | | | 1 | |
| | | | | 5 | | | | | | | | | | | | 5 |
| Brynaert Dirk | | | | | | | | | | 0 | 0 | | | | 2 | |
| | | | | | | | | | | 5 | 5 | | | | | 10 |
| D'hondt Herman | 0 | 1 | 1 | 1 | | 1 | | 1 | | | | 1 | 1 | 8 | | |
| | 5 | 9 | 10 | 10 | | 10 | | 10 | | | | 10 | 10 | | | 74 |
| Hebbinckuys Johan | 0 | | | | | | | | | 0 | | | | | 2 | |
| | 5 | | | | | | | | | 5 | | | | | | 10 |

| PUNTEN- KLASSEMENT 2018-2019 | Bosloop De Klinge, 7 okt | Cross Berendrecht, 13/10/18 | Critcross Fort II, 20/10/18 | Cross Schoten, 27/10/18 | Baisieux, 28/10/18 | Cross Gooreind, 03/11/18 | Levensloop, 14/10/18 | Walo van het Jaar 10/11/18 | Cross Zandhoven, 11/11/18 | Cross Hoboken, 17/11/18 | Juul vd Walleloop, 17/11/18 | Winterloop, Beveren, 24/11/18 | Crit.cross, Stabroek, 24/11/18 | Crit.cross, Burcht, 01/12/18 | aantal wedstrijden | Totaal Punten |
|------------------------------------|--------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-------------------------|--------------------|--------------------------|----------------------|----------------------------|---------------------------|-------------------------|-----------------------------|-------------------------------|--------------------------------|------------------------------|--------------------|---------------|
| | Lesdanon Frédéric | | 2 | 5 | 4 | | | | 7 | | | | | 5 | 4 | 6 |
| | | 8 | 8 | 8 | | | | 6 | | | | | 8 | 8 | | 46 |
| Roelandt Patrick | | | 9 | | | | | | | | 0 | | | | 2 | |
| | | | 6 | | | | | | | | 5 | | | | | 11 |
| Roelant Bart | | | | | | | | | | | | 0 | | | 1 | |
| | | | | | | | | | | | | 5 | | | | 5 |
| Smet Luc | | | | | | | | | | | 0 | | | | 1 | |
| | | | | | | | | | | | 5 | | | | | 5 |
| Stevens Patrick | 0 | | | | | | | | | | 0 | | | | 2 | |
| | 5 | | | | | | | | | | 5 | | | | | 10 |
| Van Daele Rudy | | | | | | | | | | | 0 | 0 | | | 2 | |
| | | | | | | | | | | | 5 | 5 | | | | 10 |
| Van Damme Guy | 0 | 7 | 17 | 15 | | 5 | | | 9 | 1 | | | 11 | 10 | 9 | |
| | 5 | 6 | 5 | 5 | | 7 | | | 6 | 7 | | | 6 | 6 | | 53 |
| Van Eynde Lieven | 0 | | | 24 | | | | | | | | | | | 2 | |
| | 5 | | | 5 | | | | | | | | | | | | 10 |
| Van Geeter. Benny | | 5 | 14 | 10 | | 6 | | 11 | | | 0 | | 10 | | 7 | |
| | | 7 | 5 | 6 | | 7 | | 5 | | | 5 | | 6 | | | 41 |
| Van Wolvelaer Luc | | 8 | 11 | 11 | 0 | | | | 10 | 2 | | | | 6 | 7 | |
| | | 6 | 6 | 6 | 5 | | | | 6 | 6 | | | | 7 | | 42 |
| Verbraeken Jempi | | | | | 0 | | | | | | | | | | 1 | |
| | | | | | 5 | | | | | | | | | | | 5 |
| Vet 60+ | | 16 | 23 | 25 | | 15 | | | 19 | x | | | 16 | 21 | | |
| Claessens Jozef | | 4 | 3 | 3 | | 3 | 0 | 7 | | 3 | | | | | 7 | |
| | | 7 | 8 | 8 | | 8 | 5 | 6 | | 7 | | | | | | 49 |
| De Grande Michel | | | | | 0 | | | | | | | | | | 1 | |
| | | | | | 5 | | | | | | | | | | | 5 |
| Dhollander Rik | | | | | 0 | 11 | | 13 | | | | | 12 | 11 | 5 | |
| | | | | | 5 | 5 | | 5 | | | | | 5 | 5 | | 25 |
| Maes Joseph | | | | | 0 | | 0 | 14 | | | | 0 | | | 4 | |
| | | | | | 5 | | 5 | 5 | | | | 5 | | | | 20 |
| Martens André | 0 | | | 23 | | | | | 11 | | 0 | | 5 | 8 | 6 | |
| | 5 | | | 5 | | | | | 5 | | 5 | | 7 | 6 | | 33 |
| Smet Paul | | 5 | | | | | | 18 | | 1 | | | | | 3 | |
| | | 7 | | | | | | 5 | | 7 | | | | | | 19 |
| Verplancke Herman | | | | | 0 | 10 | 0 | 7 | | | | | | 15 | 5 | |
| | | | | | 5 | 5 | 5 | 6 | | | | | | 5 | | 26 |
| Vet 70+ | | 12 | | 15 | | 9 | | | | | | | | | | |
| Nys Roger | 0 | 5 | | | 0 | 4 | | 19 | | | 0 | 0 | | | 7 | |
| | 5 | 6 | | | 5 | 6 | | 5 | | | 5 | 5 | | | | 37 |
| Van Bunder Albert | 0 | 1 | | 4 | 0 | | | | | | | | | | 4 | |
| | 5 | 9 | | 7 | 5 | | | | | | | | | | | 26 |

| PUNTEN- KLASSEMENT 2018-2019 | Bosloop De Klinge, 7 okt | Cross Berendrecht, 13/10/18 | Critcross Fort II, 20/10/18 | Cross Schoten, 27/10/18 | Baisieux, 28/10/18 | Cross Gooreind, 03/11/18 | Levensloop, 14/10/18 | Walo van het Jaar 10/11/18 | Cross Zandhoven, 11/11/18 | Cross Hoboken, 17/11/18 | Juul vd Walleloop, 17/11/18 | Winterloop, Beveren, 24/11/18 | Crit.cross, Stabroek, 24/11/18 | Crit.cross, Burcht, 01/12/18 | aantal wedstrijden | Totaal Punten |
|------------------------------------|--------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-------------------------|--------------------|--------------------------|----------------------|----------------------------|---------------------------|-------------------------|-----------------------------|-------------------------------|--------------------------------|------------------------------|--------------------|---------------|
| | Dam Sen | | 14 | 16 | | | | | | | | | | 13 | 17 | |
| David Joke | | | | | | | | | | | | | 7 | 10 | 2 | |
| | | | | | | | | | | | | | 5 | 5 | | 10 |
| Gheeraert Lore | 0 | | 5 | | | | 3 | | | | | | | 7 | 4 | |
| | 5 | | 7 | | | | 8 | | | | | | | 6 | | 26 |
| Van Bogaert Inge | | 12 | | | | | | | | | | | | | | 1 |
| | | 5 | | | | | | | | | | | | | | 5 |
| Van Daele Els | | | | | | | | | | | | 0 | | | | 1 |
| | | | | | | | | | | | | 5 | | | | 5 |
| Wuytack Diewertje | | | 13 | | | | | | | | | | 11 | 13 | 3 | |
| | | | 5 | | | | | | | | | | 5 | 5 | | 15 |
| Dam Mas | | | | | | | | | | | | | | 6 | | |
| Hofman Veerle | | | | | | | | | | | | 0 | | | | 1 |
| | | | | | | | | | | | | 5 | | | | 5 |
| Vercammen Saskia | | | | | | | | | | | | 0 | 2 | 2 | | |
| | | | | | | | | | | | | 5 | 7 | | | 12 |
| Dam 45+ | | 17 | 16 | 21 | | 17 | | | 12 | | | | 18 | 15 | | |
| De Souter Kristel | | 11 | | 17 | | | 19 | | | | | | 12 | 9 | 5 | |
| | | 5 | | 5 | | | 5 | | | | | | 5 | 5 | | 25 |
| D'hont Nancy | | 7 | | 12 | | 8 | | | | | | | | 8 | 4 | |
| | | 6 | | 5 | | 6 | | | | | | | | 5 | | 22 |
| Pieters Irina | 0 | | | | | | | | | | | | | | | 1 |
| | 5 | | | | | | | | | | | | | | | 5 |
| Servotte Kristien | | 16 | 13 | 20 | 0 | 14 | | 10 | | 0 | | 15 | 13 | 9 | | |
| | | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | | 5 | | 5 | | 5 | 5 | | | 45 |
| Smet Sandrina | | 8 | 5 | 14 | | 10 | | 2 | | 0 | | 11 | | | 7 | |
| | | 6 | 7 | 5 | | 5 | | 9 | | 5 | | 5 | | | | 42 |
| Van Hul Sonja | | | | | | | 14 | | | | | | 14 | 2 | | |
| | | | | | | | 5 | | | | | | 5 | | | 10 |
| Wuytack Sara | | | 1 | 1 | | | | | | 0 | | 1 | | | 4 | |
| | | | 9 | 10 | | | | | | 5 | | 9 | | | | 33 |
| Dam 55+ | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Syvertsen Viviane | | | | | 0 | 0 | | | | | | 0 | | | 3 | |
| | | | | | 5 | 5 | | | | | | 5 | | | | 15 |
| Dam 65+ | | 6 | 6 | | | | | | | | | | | | | |
| Rottier Francine | | 6 | 6 | | 0 | | 12 | | | | | | | | 4 | |
| | | 5 | 5 | | 5 | | 5 | | | | | | | | | 20 |

Herman D'Hondt en Kristien Servotte leiden de puntenklasseringen.

Herman leidt met grote voorsprong het puntenklassement voor Guy die toch weer mooi op de tweede plaats staat. Jozef is derde, Frederic vierde en Luc sluit de top 5.

Bij de dames leidt Kristien. Zij heeft evenwel maar 3 punten voorsprong op Sandrina. Sara is hier derde.

ZakenkantoorNys.be

BANK & VERZEKERINGEN

Grote Kouterstraat 35 - 9120 Vrasene

www.zakenkantoornys.be

pieterjan@zakenkantoornys.be
Tel: 03/775.27.14



ONGHENA

— since 1973 —

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

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



Vrasenestraat 64 9100 Nieuwkerken

Openingsuren:

maandag: 13u30-18u

dinsdag-vrijdag: 10u-18u

zaterdag: 10u-17u

Mogelijkheid tot afspraak na openingsuren

Jessy De Grootte: 0472/60.58.21



met kleur kom je verder...



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

DIGITAAL PRINTWERK
KOPIERWERK
PLANKOPIE - PLOTSERVICE
POSTERPRINTING
CURSUSDIENTST VOOR SCHOLEN

INBINDWERK
GELEGENHEIDSDRUKWERK
HANDELSDRUKWERK
STEMPELS
PLASTIFICEREN

Jan Van de Perre
kantoordirecteur
GSM: 0494 29 57 62



Nieuwkerkenstraat 58 - 9100 Nieuwkerken-Waas



ARGENTA

Frank Mertens bvba

frank.mertens@argenta.be

Vijfstraten 157 - Sint-Niklaas

tel.: 03 766 85 99

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



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



Nieuwkerken: Vrasenestraat 40, 9100 Nieuwkerken-Waas 03/ 776 27 17

Sint-Niklaas: Knapstandstraat 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



Patrick Van Gysel en ikzelf gaan elk jaar wel ergens een paar dagen fietsen in het buitenland. Voor 2018 had ik het niet te ver van huis gezocht. Via een kennis had ik gehoord dat Golazo (ons allen bekend) prima ritten organiseert in het buitenland. Deze ritten hebben de naam "climbing for life" gekregen. Er worden ritten georganiseerd in de Dolomieten en de Vogezen. Hieraan is telkens een goed doel gekoppeld. We kozen voor de Vogezen, een prima middengebergte en de inkomsten hiervan gingen naar de diabetes liga. De 2 ritten vertrokken vanuit Gerardmer. Een prachtig, toeristisch stadje aan een mooi meer. Trouwens de week voor ons was er nog een volledige triatlon georganiseerd. Op zoek gegaan naar een goed (eenvoudig) verblijf en de voorbereiding kon beginnen. We zijn voor de trainingen vooral in het Waasland gebleven en deden daarvoor alle hellingen in de buurt van Sombeke, Tielrode, Temse, Steendorp...

Maar de Vogezen is toch nog net iets anders... Na de aankomst op donderdag gingen we in de namiddag al even "los" rijden. Het begon goed. De eerste hellingen rustig opgereden, maar dan kwamen de eerste (grote) grijze wolken opzetten. Dan maar vlug rechtsomkeer gemaakt. We waren tijdig terug in Gerardmer. We hebben daar een hele tijd staan schuilen. De regen viel met bakken uit de lucht. We hadden na onze droge zomer hier bij ons lange tijd niet zo veel regenwater gezien... Wat ging dit op vrijdag voor de eerste rit geven? Maar dan was het beter. Nog wel wat mist, vrij koel, maar het was droog. We kozen voor de middenafstand: er stond ons 90 kilometer te wachten. Er was een massa volk en die kwamen uit alle windstreken in Vlaanderen. Maar dit gaf geen probleem. Iedereen kon op een zelf gekozen tijdstip vertrekken en de bergen op en af rijden deed iedereen

op zijn/haar tempo. Een fantastische ervaring. Er was een jong, minder jong, man, vrouw, dik, dun fietsende menigte bezig. Allen met maar één doel: we zien hier wel wat af, maar dat is niets vergeleken met de diabetes patiënten die elke dag rekening moeten houden met hun gezondheid. De patiënten waren er ook zelf bij en deden het prima! Hoed af voor hen!

Zaterdag gingen we ook voor de middelste rit: 110 kilometer. Het weer was goed en de zon was van de partij. Hierin zaten de grotere bergen. Nu moest er onder andere de "Grand Ballon" beklommen worden. Een behoorlijk lange klim. Maar als je in het goede (rustige) tempo kwam toch geen probleem. Ik had het toch wel wat met Patrick te doen. Hij had niet de goede (kleine) versnelling op zijn fiets zitten. Heeft alle beklimmingen "en danseuse" moeten doen. Goed gedaan Pat. Volgende keer maar iets meer tandjes voorzien???

Op de bevoorradingsposten was het gezellig druk. Fijn om zoveel fietsers te zien en af en toe een gezellige babbel te kunnen doen. Ook de "Leeuw van Vlaanderen", de Johan Museeuw was er. Was niet meer de scherpe Johan van vroeger, stond behoorlijk "bol". Hij werd nog veel voor selfies gevraagd. Maar niet door ons, daarvoor had hij toch iets te veel mispeuterd in zijn carrière...

De 2 dagen waren zo om. Op zondag rustig terug naar Sint-Niklaas en onderweg werd al uitgekeken naar de editie van 2019. Dan zijn we er normaal gezien terug bij, maar gaan we al een dagje vroeger. Kwestie van al iets meer "ingereden" te zijn. Als er leden zijn die dan mee willen laat dan gerust iets weten. Iedereen welkom.

Bedankt Pat, het was fijn en gezellig !

Jempi

WALO Sprokkels

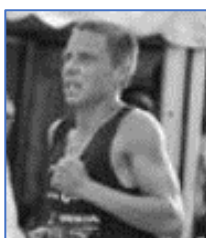
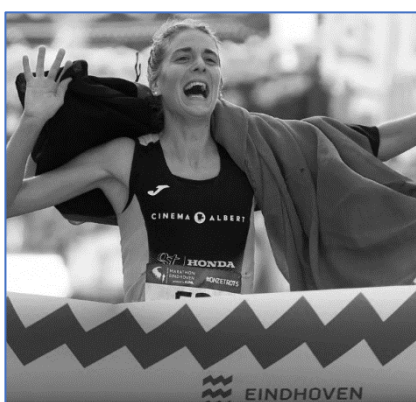
Dankjewel WALO.

In het weekend van 20-21 oktober leverde WALO een (kleine) bijdrage aan het succes van Levensloop Beveren. 5710 deelnemers, 78 teams en € 295 965 ingezameld. Na vier edities werd zo de symbolische kaap van 1 miljoen euro overschreden.



Nieuwkerkse Nina Lauwaert loopt de pannen van het dak!

Filip Mortier brons op het BK-marathon bij de M35+.



Nina rijgt de ene verbazingwekkende loopprestatie na de andere aan elkaar. Op het BK marathon, 14 okt 2018, gelopen te Eindhoven finishte Nina als Belgisch kampioene in 2:30:22. Bij de mannen

noteerden we ook enkele straffe prestaties van 'bekenden': Olivier Van Hoey (LYRA, vroeger ACW) liep naar zilver in 2:26:23 en Tommy Kinders (ROBA, vroeger WALO-lid) liep naar brons in 2:27:29. **Filip Mortier**, WALO-lid en ACW'er behaalde brons bij de M35+ in 2:49:02. WALO-lid **Kenneth De Vogel** liep in Eindhoven de halve marathon in

1:59:50 ietwat ontgoocheld over deze matige tijd weet Kenneth dat hij een stuk beter moet kunnen.

Nina bevestigde haar uitstekende conditie door een maand later (24/11) ook de crosscup te Roeselare 'gemakkelijk' te winnen en zo haar ticket voor de EK-cross in Tilburg (NL) (9/12/2018) af te dwingen. In Tilburg eindigde Nina als eerste Belgische op een 22^e plaats.

Maarten Dhollander primus op de eerste "Havenland Run & Walk" van 3 en 4/11/2018

In een tijd van 1:36:17 over 24,6km liep Maarten (44j) als eerste over de meet. Ook Kris Vercauteren (50j) liep een mooie 2:24:08 als 112^e op 226 aankomsten. Ann Vermeulen startte op de 13,1km en eindigde als 2^e in de categorie F35 in 1:15:10. Luc Smet liep de avondrun (3/11/2018) op zaterdag 12,5km in 1:07:42 wat goed was voor een 4^e plaats bij M50.



WALO prijsvraag van de maand.

Bekijk aandachtig de foto hiernaast.

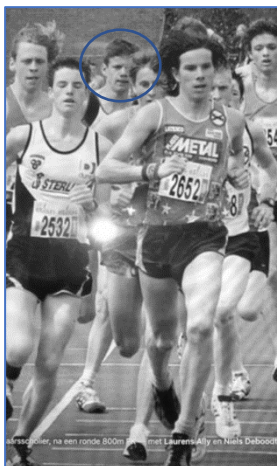
Wie is Europees marathonkampioen 2018, de atleet links of de atleet rechts op de foto?

Je antwoord op een gele briefkaart sturen naar "WALO-prijsvraag", Vrasenestraat 65, 9100 Nieuwkerken.



De winnaar mag op date met sympathieke Koen of Jempi





Twee kampioenen samen op één historische foto uit 2005.

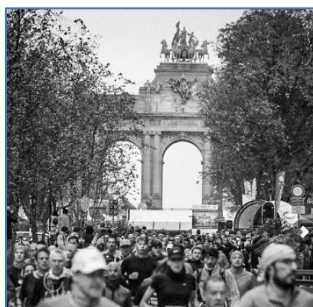
Koen Naert (2532), Europees marathon kampioen 2018 en Laurens Ally, WALO-kampioen hebben het vandaag sportief helemaal gemaakt. Dat het talent al vroeg aanwezig was zien we op deze foto van het West-Vlaams kampioenschap uit 2005. Laurens (zie cirkel op de foto) liep zoals de echt groten toen al na één baanronde aandachtig achteraan het leidende groepje. Klaar om zijn aanval in te zetten op zo'n 250m voor de finish. Laurens finishte toen in een mooie 2:05.

Last minute mededeling:

Mario liep op zondag 16/12 in de eerste sneeuw de marathon van Spijkenisse (NL) in 3:18:57



Marathon van **B**rugge



Marathon van **B**russel



50 km **B**ottrop (D)

De laatste maand stonden in functie van de drie B's: Brugge (21/10), Brussel (28/10) en Bottrop (04/11). Helaas komen plannen niet altijd uit. Bij een val op mijn werk, moest ik gehecht worden aan het scheenbeen, en waren 2 weken rust een verplichting. Gezien weinig doorbloeding was de kans op ontsteking groot, en dan was 2018 al meteen afgelopen. Eén week voor Brugge mocht ik mijn trainingen hervatten, en die waren een koude douche. Was het de tetanosspuit of de preventieve antibiotica? Ik geraakte niet vooruit en mijn buikspieren protesteerden volop. Na vijf dagen begin ik opnieuw normaal te lopen, maar de dag erna Brugge pacen in 3h15?

Uiteindelijk viel Brugge met gemak mee: 3h13 zonder enig probleem. Brussel stond op mij te wachten. Of niet: alle pacer-plaatsen waren bezet en de dagprijs van €90 vond ik wel iets te duur. Uitgerust naar Bottrop, het weekend erop. Opstaan om 5 uur is niet mijn ding. Slechte nachtrust nog minder, maar je moet er iets over voor hebben om 2^e te kunnen worden in de UltraCup.

Ik vertrek met doel 3h45, dat is ongeveer 4'30/km gedurende 50km. En dat tempo beginnen we (ik en

mijn directe concurrent Peter). De winnaar wordt nummer twee in de eindrangschikking, en de verliezer moet met dank nummer 3 worden. De eerste 25km verlopen probleemloos en vooral met relatief lage hartslag. Op 26km geeft Peter een snok en loopt 4'25-20". Ik besluit niet te volgen, want het is te vroeg in de wedstrijd. Ik volg hem wel gecontroleerd, zodat ik hem kan blijven zien. Tot het moment dat ik teveel tijd verlies, en tracht snelheid bij de maken. Spijts die lage hartslag slaag ik er niet om mijn snelheid te verhogen (oververmoeid?? of een gevolg van griepsput twee dagen voor de wedstrijd?). In de laatste km's word ik nog voorbijgestoken door dame 1 en 2. Ik kom binnen als 14^e, alsof ik het programmeerde, maar dat is mijn zelfde plaats als 2017 en 2016 ... Ik finish in 3h50'19", een verbetering van mijn record met 1,5 minuten, maar te laat om mijn 2^e plek in de Cup te verdedigen. Bij mijn aankomst heb ik veel lage-rugpijn, en dat gaat de hele avond niet over. 's Anderdaags niks meer van te merken.

Volgend jaar beginnen we terug van nul, en we zien wel waar we op uitkomen.

Rudy VD

't Is Voor Niks – Geldrop - 25 november 2018

Een mooie natuurloop in Geldrop, waarbij men keuze heeft tussen vier verschillende afstanden (zelfs een marathon) en dit voor de faire prijs van €0...Aanrader dus en ik denk dat dit al mijn 5^{de} of 6^{de} deelname was. Het vervolg was iets minder prozaïsch.

De dag erna volledig immobiel in de zetel, dan een week met mankende tred mijn dagen doorgebracht. Wij zijn veertien dagen later, de tred is soepeler, maar een kleine wandeling van 1km zit er momenteel nog niet in. En elke keer bij het op en af lopen van de trap het gevoel dat er weer iets in die knie kan schieten. Wat het helaas soms ook doet.

We spoelen terug: sinds het voorjaar loop ik al rond met een scheurtje in de meniscus van de linkse knie en waarschijnlijk scheelt er ook iets met de rechtse hoewel minder ernstig, voorlopig toch... Medisch gezien geen probleem, ik mag rustig blijven lopen binnen de pijngrens maar - in mijn geval - op een vlak en niet geaccidenteerd parcours, bij voorkeur lange rechte stukken om niet teveel torsie op die knieën te zetten. Enkel een trage genezing wordt in het vooruitzicht gesteld.

Op deze manier draaien we de zomer en herfst door: afstand, tempo, loopmoment en het weektotaal worden aangepast naargelang het gevoel. Geen groepstrainingen omdat we dan de controle over deze vier factoren verliezen. Af en toe slechts 10km per week, soms weken van 50 km, enkele keren zit er zelfs een lange duurloop in van om en bij de 20km aan een toch aanvaardbaar tempo. De knieën houden stand, erge pijn blijft uit, dus een halve marathon aan zondagtempo tegen zo'n 11km/u zou geen probleem mogen opleveren, toch? Dat het schitterende natuurparcours in Geldrop geen vlak asfaltbaantje is? Ach wat...eventjes doorbijten op het eind misschien en dan weer verder.

Het venijn zit hem inderdaad in de staart: na een ontspannen tochtje door verharde heidepaden en redelijk beloopbare boswegels, komen we ineens na 15km terecht in een strook heidezand en daar begeeft de rechtse knie het. Waarschijnlijk is deze in al die maanden overbelast geweest, om de linkse knie met de meniscusscheur wat te sparen. Nu eens strompelend, dan weer verrassend kwik bereik ik de eindmeet maar in het hoofd is de klik al gemaakt: dit zou wel eens finale eindmeet van mijn wedstrijdcarrière kunnen zijn....

Met de vrienden Mario en Kristof wordt nog een aangename namiddag en avond in Eindhoven

doorgebracht maar de volgende dag kan ik amper op mijn benen staan. Een doktersbezoek twee dagen nadien verloopt al met een iets betere mobiliteit, en voorlopig wordt besloten om het geheel een periode te laten rusten en dan eventueel verdere actie te ondernemen. Zo ver staan we nu dus.

En dan begin je de balans op te maken: 29 jaar competitie lopen (4 jaar tijdens mijn tienerjaren en dan terug begonnen op m'n 33^{ste}), van sprint tot ultramarathon, wedstrijden gelopen die al lang niet meer bestaan, andere wedstrijden van dorpsloop zien uitgroeien tot massa evenementen, daardoor ook vele aangename mensen leren kennen...het was een mooi parcours.

Een redelijke dosis talent zorgde ervoor dat ik eigenlijk nooit tot het uiterste ben moeten gaan zowel op training als tijdens de wedstrijden. Zelfs een ietwat Bourgondische levensstijl kon er nog bij. Maar de laatste jaren keert de situatie: er moet harder getraind worden, er moet meer op voeding gelet worden, de regelmatige pint of glaasje wijn moeten ingeperkt worden en dat enkel om nog ietwat niveau te halen, wat dan nog ver onderligt bij wat ooit is geweest. Er komen kwaaltjes opzetten die niet meer verdwijnen, de motivatie vermindert en ineens komen andere dingen die je 25 jaar hebt laten liggen terug boven: Intervaltrainingen worden vervangen door sessies bluestoonladders af te haspelen tegen 180 beats, het trainingsschema is vervangen door een jazzgitaarboek met "guide tone voicings", de Garmin is vervangen door een metronoom en een Tascam handrecorder, en in plaats van de geschikte loopschoenen wordt er nu opzoek gegaan naar dat exclusieve 'archtop' gitaarmodel. Het talent daarvoor is - voor zover ik aanvoel - iets minder maar in de loopwereld is mij duidelijk geworden dat mensen met minder talent mits volharding een heel degelijk niveau kunnen halen. En hiermee kunnen we dan weer dertig jaar verder.

Ik hoop dat het nog goed komt met die knieën en dat ik toch opnieuw enkele keren per week zal kunnen genieten van mijn tochtjes door Belsele of Waasmunster. Lukt dit niet meer, ach dan gaan we wandelen. In mijn hoofd is de knop al omgedraaid. De koers laten we aan de jeugd. Maar aan de zijlijn zal je me nog wel vinden...tot dan.

Walter

Jeugdverslagen

Cross in Berendrecht: 13/10/2018

De kop is eraf! De eerste KAVVV-cross van het seizoen zit erop! Het is telkens uitkijken op het mooie parcours in Berendrecht hoe onze jeugd het ervan zal afbrengen, temeer er heel wat jeugdleden de overstap maken naar een hogere categorie.

Vaste waarde Liesl begint aan haar laatste jaar bij de benjamins en ze wist onmiddellijk een mooie 7^{de} plaats te lopen. En dat is royaal in de eerste helft. Kleine maar vinnige Helena bevestigde opnieuw met een mooie 12^{de} plaats. Er waren 18 startertjes. Ook Jesse zet een opmars in naar de eerste helft van de deelnemers; nu werd hij 9^{de} op 13, maar er zit nog meer in in de toekomst!

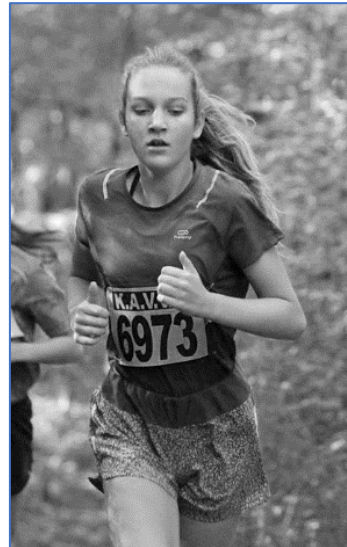


Jesse met veel flair!

Lars Vonck maakte de overstap van benjamin naar pupil en die wat langere afstand lijkt hem wel te bevallen: hij werd 10^{de} op 16. Julie als 2^{de} jaarsminieme aan de slag verraste heel positief: met een sterke 10^{de} plaats op 18 liep ze wellicht een van haar beste wedstrijden van het voorbije jaar!

Sander, eveneens 2^{de} jaars kon zich na een mooie wedstrijd 7^{de} op 18 lopen. En Nils die toch wat sukkelde met kwetsuren de voorbije tijd legde hier beslag op plaats 11. We zijn blij dat hij terug blessurevrij kan lopen. Lorien maakte de overstap naar de kadetten en dus kreeg ze nu 2km voor de kiezen. ze werd 2^{de}, maar tegelijkertijd laatste. Toch liep ze een goede wedstrijd; wat meer is ze verteerde die afstand wel goed. Stef D'Hooge en Cedric moesten nu ook bij de kadetten aan de slag. Cedric moest daar optornen tegen gasten die 1 of 2 koppen groter zijn

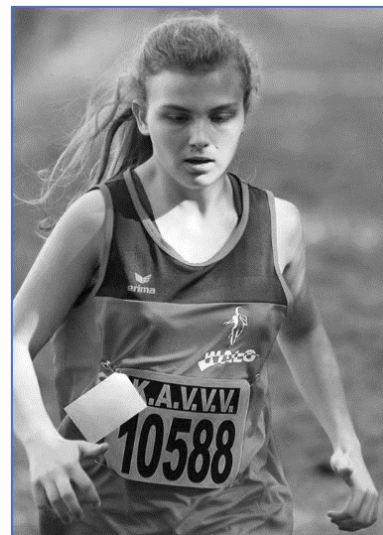
dan hem, maar hij liet het niet aan zijn hart komen: hij liep een puike wedstrijd en werd 8^{ste} (op 13). Stef had meer moeite met de langere afstand, maar liep zijn wedstrijd toch maar mooi uit!



Julie op weg naar een puik resultaat!

Lies is snel dat had ze al bewezen de voorbije zomer, maar ik had op training ook al vastgesteld dat ze ook op het langere werk wel goed uit de voeten zou kunnen. Dat bewees ze nu bij de scholieren meisjes door er een stevige 3^{de} plaats uit de brand te slepen. Hier waren 5 jongedames aan het werk!

We kunnen dus met tevredenheid terugkijken op een mooie sportnamiddag in het zonnige Berendrecht.



1^{ste} Criteriumcross in Wommelgem: 20/10/2018

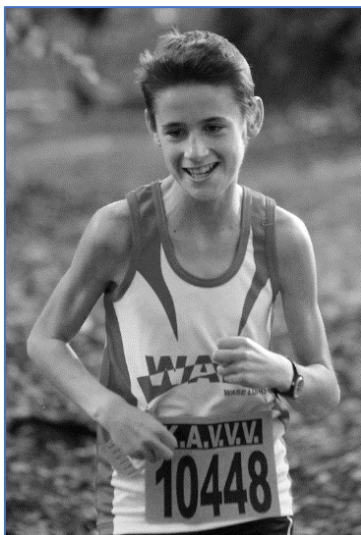
De criterium crossen kunnen altijd op een groot deelnemersveld rekenen en ik heb de indruk dat er elk jaar meer en meer jeugdlopertjes aanwezig zijn. De toekomst van de KAVVV-atletiek gilde is verzekerd! De scholieren meisjes moesten 1 grote ronde rond het

fort en de errond liggende vijver lopen. Lies leverde een uitstekende prestatie en werd mooi 6^{de} op 12 loopsters. Ze was heel diep gegaan en moest een paar honderd meter voor de aankomst plots braken. Hierdoor verloor ze nog een paar plaatsen, anders had ze wellicht 3^{de} geweest! Lorien, bij de kadetten aan de slag deed het eveneens goed: zij werd mooi 3^{de} en juist halverwege het deelnemersveld!



Lorien in goede doen!

Even voordien hadden Stef D'Hooge en Cedric onze kleuren bij de kadetten jongens verdedigd. Cedric was enigszins ontgoocheld na de wedstrijd, maar daar had hij in feite geen reden toe: hij werd toch knap 9^{de} op 16 lopers. En ook Stef deed het goed; hij werd na een goede wedstrijd 14^{de}.



Stef; op vraag van ma Katrijn, met de glimlach!

Felien was onze enige pupil aan de start en het was uitkijken hoe ze in haar eerste KAVVV-cross voor de dag zou komen. Met een heel mooie 7^{de} plaats op 31 lopertjes mag ze trots zijn en met een beetje meer

wedstrijdervaring zit er wellicht nog meer in. Lars Vonck was onze enige eerstejaars jongenspupil aan de start en misschien wel de kleinste van de hoop. Maar 'Klein maar dapper' is zijn devies en dat bewees hij met een fraaie 25^{ste} plaats op 37 lopers!



Lars in volle inspanning.

Bij de benjamins meisjes stonden Oona Van Eynde, Helena D'Hooge en Anélia Van Cleemput aan de start. Oona liep een verduiveld sterke wedstrijd en hield zich voortdurend in de voorhoede; in de laatste rechte lijn werd ze nog verrast door een fel sprintend meisje, zodat ze uiteindelijk 3^{de} werd. Als je weet dat hier 34 meisjes startten is dat een uitstekend resultaat te noemen.



Oona schiet weg in de start!

Ook Helena deed het goed en je ziet dat ze met een jaartje ouder te worden ook vorderingen boekt in de uitslagen: zij werd 21^{ste}. Anélia ten slotte; altijd met een brede smile op haar gezicht liep doodleuk naar plaats 32.

Staf Van Roeyen, Jesse Stappers en Argus Van Eynde vertegenwoordigden de Vliegende Schoenen bij de benjamins jongens. En ze deden het alle 3 uitstekend. Staf, aan het werk in zijn eerste cross, werd heel mooi 22^{ste} op 35.



Staf Van Roeyen, op weg naar de finish na een knappe wedstrijd.

En Argus werd op de 25^{ste} plaats 2^{de} van de 6-jarigen en dat is evenmin mis! Daartussen had Jesse zich weten te plaatsen op plaats 24; hij kon dus ook 11 lopertjes achter zich houden. Goed bezig onze benjamins!

Jinte en Manon startten bij de miniemen meisjes. Jinte bouwde, zoals altijd haar wedstrijd rustig op: ze start niet te snel, maar gaandeweg drijft ze het tempo op om in de 2^{de} wedstrijd helft steeds een aantal concurrentes in te halen: zij eindigde mooi in de eerste helft op plaats 9 (op 21). Manon werd hier 17^{de} na een eveneens degelijke wedstrijd.

5 Miniemen jongens aan de start: en daarbij deed het ons plezier dat Jens ook aan de start stond; hij heeft het niet zo op de crossen; - hij is meer de man van de korte afstanden op de piste -, maar is toch van plan om de criterium crossen mee te lopen. Hij werd uiteindelijk 26^{ste} op 30 lopers. Tibault was even voordien op plaats 22 binnengelopen na een goede wedstrijd.

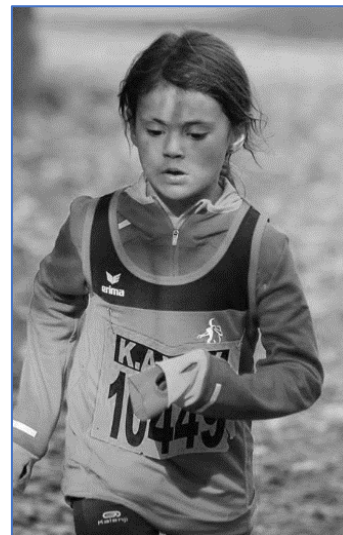
Broer Nicola werd 18^{de}, amper een paar seconden na Nils die 16^{de} werd. Sander tenslotte werd mooi 12^{de} en daarmee was hij royaal in de 1^{ste} helft. Onze jeugd heeft het zondermeer goed gedaan op deze 1^{ste} criterium cross!



Tibault komt boven op de 2^{de} helling in het parcours.

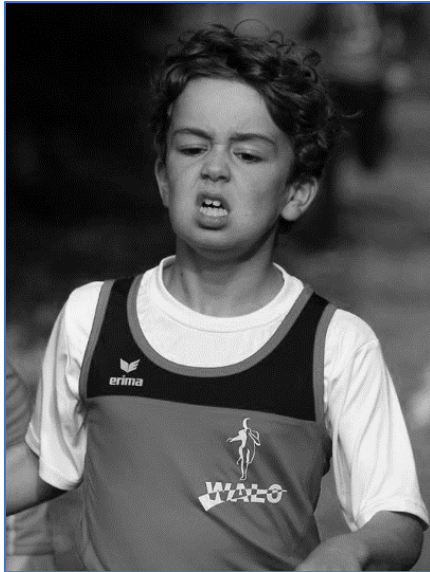
2^{de} Criterium cross in Schoten: 27/10/2018

We konden terug heel wat Vliegende Schoenen aan de start zien van de 2^{de} criteriumcross in het Schotense park. Oona en Helena beten de spits af bij de benjamins. Na een sterke wedstrijd werd Oona knap 5^{de} (op 24) en Helena wist beslag te leggen op een mooie 19^{de} plaats.



Helena: goed bezig!

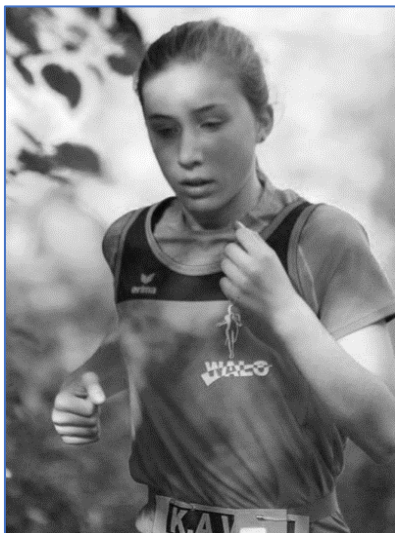
Bij de jongensbenjamins zagen we Vince Verhulst en Jesse Stappers aan het werk. Vince was rustig gestart, maar schoof gaandeweg op naar voren en wist uiteindelijk een mooie 10^{de} plaats uit de brand te slepen.



Vince: zoals altijd: met veel karakter!

Ook Jesse deed het uitstekend; met zijn 20^{ste} plaats kon hij nog 9 atleetjes achter zich houden. Felien, die nu regelmatig aan de start van een wedstrijd verschijnt bevestigde opnieuw dat ze snelle benen heeft; ze werd mooi 9^{de} op 25. Klein maar dapper! Dat is een uitdrukking die zeker geldt voor Lars Vonck! In een sterk pupillen deelnemersveld werd hij als eerstejaars 18^{de} op 31. Als hij nog een paar plaatsjes kan winnen eindigt hij in de eerste helft! Dat zit er misschien wel in!

Manon en Julie zijn nog niet aan hun beste conditie toe. Zij moesten vrede nemen met een 16^{de} en 19^{de} plaats op 21 bij de miniemen.



Manon: volledig in de wedstrijd! Knap!

Met 5 jongensminiemen waren we goed vertegenwoordigd in deze reeks waar 30 lopers startten. Sander werd 17^{de}, Nils, die toch wel zijn beste wedstrijd sinds lang liep volgde als 19^{de}, Nicola werd mooi 21^{ste} en broer Tibault 24^{ste}. Jens, die het lastig

had en zich niet 100% voelde, liep toch karaktervol zijn wedstrijd uit. Proficiat aan al die gasten!



Nils: verjaarde vandaag en was uitstekend op dreef!

Voor Linde was het haar eerste wedstrijd bij de kadetten en ze had het niet makkelijk met de langere afstand; maar ook zij hield vol! Cedric en Stef tenslotte konden het rondje op het licht parcours in het park als 7^{de} en 10^{de} besluiten.

t' Was terug een leuke sportnamiddag in Schoten!

Cross in Zandhoven: 10 november 2018

De Zandhovense omloop lijkt wel op het talent van onze Vliegende Schoenen uitgetekend; onze aanwezige atleetjes lieten er het beste van zichzelf zien. Terwijl Helena op een turnwedstrijd zowel op de grond oefening als op het trampolinespringen een mooie overwinning in de wacht sleepte – ja, ja, onze jeugd is ook van andere markten thuis – moest Jesse deze keer als eerste WALO aan de slag. Jesse moet gedacht hebben: goed begonnen is half gewonnen en hij zette meteen de teneur van de hele namiddag: hij werd heel mooi 7 en kon daarmee voor het eerst in zijn nog prille loop carrière in de eerste helft eindigen! Knap van Jesse! Paulien was de volgende die onze rood-witte kleuren moest verdedigen. Bij de pupillen schoof ze mee als laatste van een groepje van 6 loopsters in achtereenvolgende op 3 meisjes. Toen ze in de 2de en laatste ronde in de laatste lange rechte lijn voor het uitkomen van het bos kwamen versnelde ze en ging ze de 5 meisjes uit de groep voorbij; en die 4^{de} plaats wist ze mooi te behouden tot aan de finish! Er waren 15 lopertjes. Mooie wedstrijd van Paulien.



Paulien: met veel grinta!

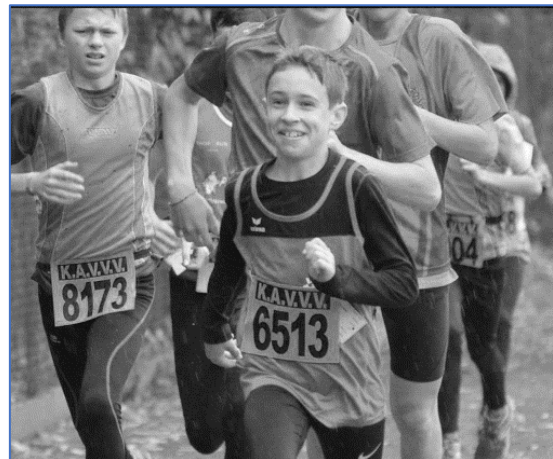
Ook Jinte was goed op dreef in Zandhoven; in de 2^{de} wedstrijd helft schoof ze op naar voren en wist een mooie 5^{de} plaats in de wacht te slepen. Manon moest dan weer wat terrein prijsgeven in de 2^{de} wedstrijd helft maar werd nog 13^{de}.

Hier waren 17 starters. Sander, Tibault en Nicola startten bij de miniemen. Sander presteerde uitstekend en kon zich handhaven in een groepje dat volgde op 3 koplopers. Maar wie met Sander naar de streep gaat is gezien; met zijn snelheid wist hij zich mooi 4^{de} te sprinten (op 18). Tibault en tweelingbroer Nicola maakten er onderling een wedstrijdje van: ze gaven mekaar geen duimbreed toe en in de sprint haalde Tibault het net voor Nicola. Hun tweestrijd leverde hen ook een mooie plaats op: ze werden halverwege de groep 9^{de} en 10^{de}.

Cedric en Stef starten bij de kadetten en het zijn ook 2 'kadetten'. 'Weet je wat' zei Cedric, 'ik ga vandaag eens zot doen'. Een man, zijn woord gestand, vertrok dan ook aan de leiding van de groep en had een brede smile op zijn gezicht. In de kleine rondes kon hij mooi voorin blijven, maar toen de grote rond werd aangevat moest hij toch 4 medekoplopers – die weliswaar allemaal een kop groter dan Cedric zijn – laten gaan. Hij werd mooi 5^{de}.

Stef liep van bij de start in een groepje van 3 en kon daar lang stand houden. Halfweg moest hij de rol echter lossen, maar dank zij een knap eindoffensief kon hij ei zo na nog een van die 2 voorbij sprinten. Stef werd 8^{ste}. Misschien moet hij volgende keer proberen nog wat langer mee te gaan, maar hoe dan ook leverden hij en Cedric een puike prestatie.

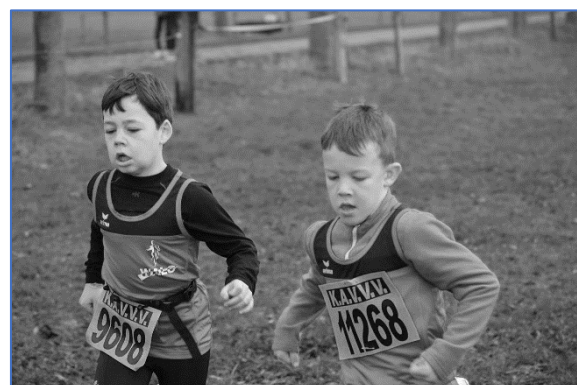
Nu is het uitkijken naar de volgende criteriumcross op de zompige weiden in de Stabroekse uiterwaard!



Cedric leidt (of is het lijdt) de dans met de glimlach!?

3^{de} Criteriumcross in Stabroek: 24/11/2018

Geen zompige weiden, geen hagel of regen, geen stormwind; de weergoden die vaak tempeesten op de cross in de Stabroekse polder gaven niet thuis! De koeienvlaaien waren er dan weer in overvloed; al goed, want we zouden het parcours op de duur niet meer herkennen! Oona was laat toegekomen en had niet meer de tijd gehad om nog goed op te warmen. Dat deerde haar echter niet! Ze werd knap 4^{de} (op 31) op het toch wel zware hobbelige parcours. Bij de jongens benjamins zagen we Vince, Jesse, Argus en Staf aan het werk. Vince, rustig gestart, schoof mooi op naar voren in de 2^{de} wedstrijd helft en werd uiteindelijk 9^{de} (op 25). Staf Van Roeyen was ook goed op dreef; hij kon eindigde op plek 15. Dan volgde Jesse als 17^{de} en Argus – bij de jongste van de hele bende – werd 19^{de}. Knappe prestatie van die benjamins!



Jesse (links) en Argus in een mooi duel!

Vermits er geen WALO pupillen waren was het uitkijken naar onze meisjes miniemen met Jinte en Manon die 1500m voor de kiezen kregen. Die langere afstand speelt Jinte in de kaart; ze start door de band heel rustig en rukt dan gaandeweg op. Dat recept

paste ze ook nu weer toe en het leverde haar een sterke 8^{ste} plaats op (op 24)!



Jinte voelt zich in haar sas!

Manon was dan iets te snel gestart, zakte een beetje weg in de 2^{de} helft, maar kon toch een mooie 19^{de} plaats uit de brand slepen. Nils lijkt elke wedstrijd beter en beter voor de dag te komen: deze keer wist hij een 14^{de} plaats te verzilveren (op 31) en kwam daarmee ruim in de eerste helft van het deelnemersveld aan. Nicola volgde even verder als 19^{de} terwijl Tibault 23^{ste} werd. Het is vaak een mooi duel tussen die twee, maar deze keer had Nicola toch iets meer benzine in de tank!



Hier zit Tibault Nicola nog op de hielen!

Tenslotte werd Lorien, na een goede wedstrijd mooi 3^{de} bij de cadetten meisjes; Cedric kon dank zij een mooi eindsprintje de 5^{de} plaats vrijwaren bij de jongenscadetten.

Na afloop kon iedereen met een grote Sinterklaas speculaas naar huis! Dat was meer dan verdient. En of het gesmaakt heeft!

4^{de} Criterium cross in Burcht: 01/12/2018

Hagel? Sneeuw? Felle Wind? Modder? Niets van dat alles in Burcht. Het parcours lag er gewoon uitstekend bij en het druilerige motregentje maakte dat het toch een beetje crossweer was. Hoe dan ook, onze jeugd was niet afgeschrikt en kwam met velen onze kleuren verdedigen. En hoe! Oona Van Eynde bevestigde nog maar eens haar talent met een sterke 4^{de} plaats bij de benjamins meisjes (op 28). Ook Liesl liep sterk en werd mooi 9^{de}. Helena verraste dan weer met een 14^{de} plaats, waarmee ze voor het eerst in de eerste helft eindigde, en Anélia werd 19^{de} en daarmee was ze 2^{de} van de 6-jarigen.



Anélia (links) en Liesl aan het werk!

Talent te over me dunkt! Bij de jongens benjamins zagen we ook 4 sterke kerels aan de slag! Vince Verhulst loopt elke wedstrijd iets beter; hij werd nu net als in Stabroek 9^{de}, maar hier kwamen wel meer deelnemers aan de start (31). Ook Jesse lijkt goed op dreef; zijn 17^{de} plaats is uitstekend te nemen. Voor Seth De Vogel en Jakob Boes was het een eerste kennismaking met een veldloop en beiden deden het goed. Seth wist zich als 1^{ste} 6-jarige 16^{de} te lopen en Jakob had ook nog wat over op het einde, kon nog een paar concurrenten inhalen om uiteindelijk als 26^{ste} te eindigen!

Onze toekomst is verzekerd! Wie ook telkens garant staan voor een mooi staaltje loopwerk is Felien. Ze werd mooi 5^{de} (op 25) en was daarvoor wel heel diep gegaan!

Luca Boeykens liep zijn eerste crosswedstrijdje voor WALO en deed dat uitstekend: als jongste en enige 8-jarige van de 31 koppen tellende bende eindigde hij als 14^{de}.

Even verder op plaats 18 volgde Lars die in de laatste honderd meter ook nog een paar man wist te remontereren



Jakob (links) en Seth, verteren hun eerste crossje goed!



Luca (11265) perst er nog een mooi sprintje uit!

Boem! Paukeslag! Manon nam een bliksemstart bij de miniemen: ze nam als 2^{de} gezwind de eerste bochten. Daarna moest ze toch wat gas terugnemen om als 15^{de} te eindigen. Jinte deed het weer op haar eigenste manier: rustig starten en dan gaandeweg opschuiven: het leverde haar een mooie 7^{de} plaats op. Voorbeelden strekken! moet Enzo Boeykens gedacht hebben. Ook hij nam een blitsstart, viel even terug naar de 3^{de} plaats, maar kon zich toch goed vooraan handhaven. Meer zelfs; in de 2^{de} wedstrijd helft kon hij nog wat inlopen op de koploper om een uitstekende 2^{de} plaats te behalen. Als je weet dat hij nog eerstejaars is en dat er 34 starters waren, dan weet je dat Enzo heel wat talent heeft! Bij al dat geweld zagen

we Sander en Nils even verder een mooi duel uitvechten: Sander werd 16^{de} en Nils 18^{de}.



Nils, voorafgegaan door Sander in de laatste bocht!

Nicola volgde dan als 25^{ste}, Tibault 29^{ste} en Jens (met de glimlach) 33^{ste}.

Onze miniemen doen van zich spreken! Cadette Lorien en scholiere Lies lopen hun wedstrijd samen en ze deden dat goed: Lorien werd 3^{de} en Lies 5^{de} in hun respectievelijke reeks.



Zo kan het ook! Jens, met de glimlach naar de finish! Genieten!

Cedric en Stef moeten als eerstejaars optornen tegen een sterke cadettenlichting. Cedric leek het moeilijk te hebben tijdens de wedstrijd, maar kon dan zij een vlijmscherp eindsprintje toch zijn medeloper achter zich houden en werd 5^{de}. Stef volgde ten slotte als 7^{de}. Tot slot kunnen we zeggen dat onze 20 aanwezige jeugdathleten stuk voor stuk met veel inzet hun snelste benen lieten zien

DRANKENHANDEL

B.V.B.A.



Pastorijstraat 17 • 9100 NIEUWKERKEN • Tel. 03.766.20.09

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



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

DE  **KÄRCHER SPECIALIST**

N.V. KÄRCHER CENTER **L. VAN MOL**

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

www.karchervanmol.be

Bloemsierkunst *Guylène*



Van Landeghem Helena
Nieuwkerkenstraat 41
9100 Nieuwkerken-Waas
Tel. + Fax 03/766.10.68

E-mail: guylene@skynet.be

Bloemenabonnements

Bloemen voor bedrijven

Neurop-Interflora



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

JUWELIER DE CAUWER

RAAPSTRAAT 122
9100 SINT-NIKLAAS

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



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

TEL. 03 776 21 49
FAX 03 766 37 29

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



BVBA **SANITAIR
DE ROP WIM**

De Rop Wim
zaakvoerder

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

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

Wie wordt onze jeugdkampioen in 2019? Met de start van het crossseizoen in oktober, zijn we ook een nieuw puntenklassement begonnen. Zoals vorige jaren houdt trainer Jari na elke wedstrijd de stand bij; en hier is het eerste tussenresultaat. Aan de leiding staat een verrassend sterk lopende Oona Van Eynde. In 5 crossen wist ze zo maar even 41 punten te verzamelen! Dat is sterk. Op de 2^{de} plaats volgt onze kampioen van 2018, Cedric, met 39 punten. Dan Sander die reeds 36 punten sprokkelde. De top 5 wordt vervolledigd door Jesse Stappers; ook goed op dreef met 36 punten en Felien die reeds 31 punten verzamelde op amper 4 wedstrijden. Zoals je weet worden op het einde van het crossseizoen enkel de 9 beste prestaties in aanmerking genomen om te bepalen wie de onofficiële titel van winterkampioen behaald!

Wat ook verheugend is, is dat reeds 36 verschillende atleetjes aan 1 of meer wedstrijden hebben meegedaan dit jaar met als voorlopig hoogtepunt de laatste cross in Burcht waar niet minder dan 23 jeugdathleten aanwezig waren!

| Wedstrijd | De Klinge 07/10 | Berendrecht 13/10 | Wommelgem 20/10 | Schoten 27/10 | Zandhoven 10/11 | Stabroek 24/11 | Burcht 01/12 | Nieuwerkerken 30/12 | Wommelgem 12/01 | Wilrijk 20/01 | Kalnhout 02/02 | Sint-Niklaas 16/02 | Zandhoven 09/03 | Sint-Niklaas 16/03 | 9 Beste | Totaal cross |
|---------------------------------|-----------------|-------------------|-----------------|---------------|-----------------|----------------|--------------|---------------------|-----------------|---------------|----------------|--------------------|-----------------|--------------------|---------|--------------|
| Van Eynde Oona | 9 | | 9 | 7 | | 8 | 8 | | | | | | | | | 41 |
| Haentjens Cedric | 9 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | | | | | | | | | 39 |
| D'hooge Sander | 6 | 6 | 6 | 5 | 7 | | 6 | | | | | | | | | 36 |
| Stappers Jesse | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | | | | | | | | | 36 |
| Prost Felien | 10 | | 7 | 6 | | | 8 | | | | | | | | | 31 |
| Bruynseels Nils | 5 | 5 | 5 | 5 | | 5 | 5 | | | | | | | | | 30 |
| D'hooge Stef | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | | 5 | | | | | | | | | 30 |
| D'hooge Helena | 7 | 5 | 5 | 5 | | | 6 | | | | | | | | | 28 |
| Toen Tibault | | | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | | | | | | | | | 26 |
| Vaerwijck Jinte | | | 6 | | 7 | 7 | 6 | | | | | | | | | 26 |
| Vonck Lars | 5 | 5 | 5 | 5 | | | 6 | | | | | | | | | 26 |
| Toen Manon | | | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | | | | | | | | | 25 |
| Toen Nicola | | | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | | | | | | | | | 25 |
| Verhulst Vince | 6 | | | 6 | | 6 | 7 | | | | | | | | | 25 |
| Aelbrecht Lorien | | 5 | 5 | | | 5 | 5 | | | | | | | | | 20 |
| Van Eynde Argus | 8 | | 6 | | | 5 | | | | | | | | | | 19 |
| Frencken Lies | | 5 | 6 | | | | 5 | | | | | | | | | 16 |
| Smet Hanna | 7 | | | | | | | | | | | | | | | 7 |
| Van Cleemput Anelia | 6 | | 5 | | | | 5 | | | | | | | | | 16 |
| Vonck Jens | | | 5 | 5 | | | 5 | | | | | | | | | 15 |
| Aelbrecht Liesl | | 6 | | | | | 7 | | | | | | | | | 13 |
| De Vogel Seth | 7 | | | | | | 5 | | | | | | | | | 12 |
| Van Roeyen Staf | | | 5 | | | 5 | | | | | | | | | | 10 |
| Martens Julie | | 5 | | 5 | | | | | | | | | | | | 10 |
| Van Hooste Tijn | 10 | | | | | | | | | | | | | | | 10 |
| Lippens Thor | 9 | | | | | | | | | | | | | | | 9 |
| Boeykens Enzo | | | | | | | 9 | | | | | | | | | 9 |
| Nkoranigwa Nach | 8 | | | | | | | | | | | | | | | 8 |
| Martens Paulien | | | | | 7 | | | | | | | | | | | 7 |
| Meul Marie | 7 | | | | | | | | | | | | | | | 7 |
| Smet Arne | 6 | | | | | | | | | | | | | | | 6 |
| Boeykens Luca | | | | | | | 6 | | | | | | | | | 6 |
| Schelfaut Linde | | | | 5 | | | | | | | | | | | | 5 |
| Van Daele Lander | 5 | | | | | | | | | | | | | | | 5 |
| Stappers Abel | 5 | | | | | | | | | | | | | | | 5 |
| Boes Jakob | | | | | | | 5 | | | | | | | | | 5 |
| Deelnemers per wedstrijd | 21 | 11 | 19 | 16 | 9 | 12 | 23 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |

Mededelingen:

- Op vrijdag 28 december gaat onze jaarlijkse kampioenviering door in de refter van de school in de Gyselstraat in Nieuwkerken. De uitnodiging is verstuurd: vergeet niet op tijd in te schrijven!
- We konden weer een nieuw jeugdlid inschrijven bij onze Vliegende Schoenen: Jonas Van Daele, broertje van Lander is ook onze rangen komen versterken. We heten hem van harte welkom en hopen dat hij zich goed voelt in onze club!
- Sportweekend in Herentals. Zet het alvast op jullie agenda: ons jaarlijks WALO-jeugd sportweekend gaat door in Herentals in het Sport Vlaanderen hotel daar van vrijdag 31 mei 2019 tot zondag 2 juni 2019.
Wie er al bij was weet dat dit een superleuk weekend is; een aanrader ook voor onze nieuwelingen.



Twee ex-jeugdleden (Diewertje en Joke) maken sier bij de seniors dames nu en ze genieten er blijkbaar met volle teugen van!

Opleiding initiator atletiek 2017-2018

Vorig jaar in september besloot ik om de opleiding 'initiator atletiek' te volgen bij Sport Vlaanderen. Deze ging door op een 13-tal zaterdagen (84 uren) gedurende de periode oktober tot en met mei op de atletiekpiste van Volharding Beveren. In de opleiding zaten we met een 20-tal cursisten, veelal van Volharding, ACW, ZWAT en Hamme, maar ook trainers uit Ronse, Leuven en Gent waaronder ene Bashir Abdi vervulde de groep.

De cursus omvat heel wat aspecten van de atletieksport: een algemeen gedeelte, didactiek, een didactisch-methodische module, een luik preventief en curatief veilig sporten en een sporttechnische module. Daarnaast werden er twee trainingsstages, één wedstrijdstage, twee theoretische examens (januari/mei) en één praktisch examen (mei) ingepland.

Uit de sporttechnische module neem ik kort even de algemene en sport specifieke talentontwikkeling van jeugdathleten onder de loep en hoe we deze implementeren in onze jeugdtrainingen bij Walo.

In tegenstelling tot vroeger hebben kinderen meer en meer nood om binnen de sportclub een algemene talentontwikkeling te krijgen die de basis legt voor de sport specifieke talentontwikkeling. Vroeger kregen vele kinderen op school spontane bewegingsprikkelers via balspelen, turnvaardigheden en allerlei conditionele en coördinatie opdrachten. Tegenwoordig gebeurt dit minder. In de algemene talentontwikkeling die 30% van al onze trainingen omvat, worden deze vaardigheden bijgebracht. De atletiek specifieke talentontwikkeling die de resterende 70% van onze trainingen inneemt, bestaat bij onze benjamins en pupillen uit spelvormen en/of speelse oefeningen met doelstellingen die zich

situëren binnen de onderdelen lopen, werpen en springen. Vanaf minimeel wordt dit aangeleerd door oefenvormen en technische trainingen. Even op een rijtje hoe de verhoudingen zich situeren binnen onze trainingen = doelstellingen:

Algemene talentontwikkeling (30% van onze trainingen):

- 15% balspelen
- 5% turnoefeningen
- 5% coördinatie
- 5% conditie/kracht

Atletiek specifieke talentontwikkeling (70% van onze trainingen):

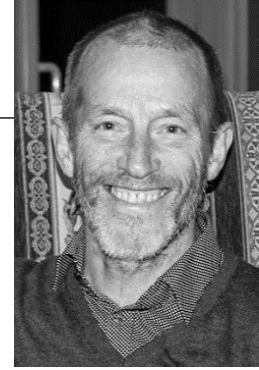
- 12% lopen: uithouding
- 12% lopen: snelheid: cyclisch
- 12% lopen: snelheid: hindernissen
- 17% werpen
- 17% springen

De periodeplanning van onze atleten bestaat dus uit 100 trainingsblokken die telkens een 20 minuten duren. (vb: 15 trainingsblokken balspelen, 17 blokken werpen, enz...). Per training komen er telkens 3 blokken aan bod met daarnaast nog een warming up en een cooling down. Met deze planning zorgen we ervoor dat er voldoende gevarieerd wordt binnen het geheel van trainingssessies en maken we dat er geen doelstellingen over het hoofd worden gezien.

Tot slot: Momenteel zijn we met 8 jeugdtrainers waarvan 2 met een trainersdiploma: Franky Wuytack en mezelf. In het voorjaar gaan zowel Diewertje Wuytack als Joris Dhooghe ook van start met de opleiding 'initiator atletiek'. Zo proberen we stelselmatig en met veel inzet onze jeugdwerking verder te ontwikkelen.

Bert Martens

WALO In de kijker: *Rik Dhollander*



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

Ik haat topvoetballers, topcoureurs en toptennissers omdat zij nooit tevreden zijn met de buitenissige verloning die hen te beurt valt en toch zitten daar mijn sportidolen. Ik kijk niet liever dan naar het voetbal met Hazard en De Bruyne en naar de koers met Sagan en Van Havermaet en ondertussen zit ik mij in hen te ergeren.

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

Ik heb bijzondere bewondering voor topturnsters als Nina Derwael. Wat zij presenteren is buitenaards. Toch heb ik het turnen op niveau als voorzitter de rug toegekeerd wanneer ik vaststelde dat kinderen van 10 jaar voor een provinciaal kampioenschap meer dan 20 uur moeten trainen. Nina Derwael, weliswaar 18 jaar, zou 35 uur in de week trainen. Daar moeten ze volledig hun sociaal leven voor opgeven en alle groepsbindende activiteiten voor laten vallen. Bovendien dragen ze in hun later leven de fysieke gevolgen van hun al te intensieve trainingen op jeugdleeftijd.

3) Wat is je beste sportprestatie ooit?

Ik denk dat ik nooit harder gelopen heb dan ooit op een 25 km-loop van Axel naar Graauw. Ondertussen in de tijd dat de dieren nog spraken. Ik was in Axel toen ik vaststelde dat ik mijn loopschoenen vergeten was. Daar ben ik toen om gereden om bij terugkomst vast te stellen dat de groep vertrokken was. Ik heb mij toen met de auto 5 km verder tot de laatste van de groep laten voeren om dan aan een inhaalrace te beginnen. Ik ben toen nog 18^{de} geëindigd op 250 lopers, in die tijd...

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

In een ander leven kon ik zeer goed rolschaatsen en ping-pongen. Ik werd ook een meer dan gemiddeld turner. Nu beoefen ik naast het lopen ook nog het fietsen. Onder meer 5 deelnames aan de 'Marmotte' en aan zo wat alle klassiekers (als amateur wel te verstaan) staan op mijn palmares.

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

De uitdagingen behoren echt wel tot het verleden. 'op mijn niveau' presteren in de crossen van het AVVV lijkt mij al meer dan genoeg. En dat 'niveau' van mij, dat betekent ook al niet veel meer.

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

Bij negatieve gebeurtenissen in de wereld blijf ik echt niet lang stilstaan. Toch wil ik er mij in verdiepen.

Ik heb het boek gelezen over de graven van Vlaanderen en heb kunnen vaststellen dat er in die tijd bij de gewone man veel miserie was: honger, oorlogsgeweld, armoede, ziekte enz.

Ik heb ook over de eerste oorlog nogal wat info verzameld. Miserie, miserie... en nog het meest voor de kleine man. Komt daar nog bij dat onze huidige wereldleiders, ondanks de mooie woorden op de herinneringsvieringen aan het eind van WO I, nog niet veel geleerd hebben.

Het positieve zit bij ons, bij mensen als onze clubleden die veel voor mekaar betekenen.

7) Beschrijf je ideale droom/dag...

Mijn ideale dag zit boordevol. Wanneer ik tijd over heb, verveel ik mij. Wat zal ik doen, wanneer mijn werk en mijn bezigheid voor de WALO eindigt? Gelukkig zal ik dan wellicht nog (stads)gids zijn...

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

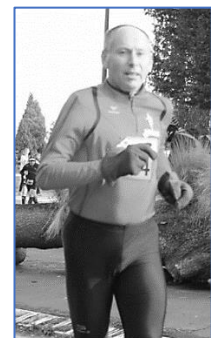
Mijn ideale date dat zijn de mensen die ik ontmoet wanneer ik naar de Walo-training of naar de cross ga, of dat zijn de fietsvrienden waarmee ik na de rit een pint (één!) ga drinken of dat zijn de 85plussers op het werk die ik een circuittraining laat doen met katrollen en roeibanen en met wie ik ondertussen veel onnozelheid verkoop.

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

Dat mag wel blijken uit het voorgaande. WALO is een groep mensen die veel voor mekaar betekenen, die met mekaar sportief in de clinch gaan, maar die daar nadien over kunnen palaveren. Ondertussen doen zij wel aan sport, brengen zij hun lichaam en geest in beweging.

10) Wat wil je veranderd zien bij WALO?

Eigenlijk wil ik niet (meer) zoveel veranderen. Het loopt goed. Er zijn vele aantrekkelijke organisaties. Soms wil ik er wel graag nog wat meer volk op zien afkomen.



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

Patrick Bogaert, dat is zeker al lang geleden dat die nog aan het woord geweest is.

Kalender KAVVV & Fedes

WINTERKALENDER

| Datum | | Club | Plaats | Uur |
|----------------------|---|---------------|--|--------|
| Zondag 30 dec | 33e Nieuwjaarscorrida 1e crit. stratenloop 5km - 10km | WALO | Droomballon Gijzelstraat 35 Nieuwkerken | 13.45u |
| Zaterdag 12 jan | Sint-Elooiocross | WAV | Recreatiedomein Fort II straat Wommelgem | 13.30u |
| Zondag 20 jan | 18e Geitencross | AVI | Fort IV Universiteitsplein (UIA) Wilrijk | 13.30u |
| Zaterdag 26 jan | Cross | ACR | FC St-Jozef Zuiderdijk 10F Rijkevorsel | 13.30u |
| Zaterdag 2 feb | 5e criteriumcross | ACK | Sportpark "De Heikant" Heikantstraat 60 Kalmthout | 13.30u |
| Zaterdag 16 feb | Stercross | WALO | Recreatiedomein "De Ster" Lange Rekstraat Sint-Niklaas | 13.30u |
| Zaterdag 23 feb | Memorial Jos De Borger cross | SAV | Schoten – gemeentepark Braumstraat Schoten | 13.30u |
| Zaterdag 02 maart | 15e memorial Jean Janssens cross | ACK | sportpark "De Heikant" Heikantstraat 60 Kalmthout | 13.30u |
| Zaterdag 09 maart | 6e criteriumcross | APSO | Voetbalstraat Zandhoven | 13.30u |
| Zaterdag 16 maart | Veldloopkampioenschappen | WALO KAVVV | Recreatiedomein "De Ster" Lange Rekstraat Sint-Niklaas | 13.30u |
| Zaterdag 23 maart | 2e stratenloop criterium 5km – 10km | ACSS | PITO (school) Laageind Stabroek | 13.30u |

Voor meer details zie: "KAVVV Officiële winterkalender 2018-2019" of <http://www.kavvv-atletiek.eu/home.ht>

ZOMERKALENDER

| Datum | | Club | Plaats | Uur |
|----------------------|--|------|--|--------|
| Zaterdag 06 april | Kastelenloop 3 ^e crit. stratenloop 1,6km – 3,2km – 10km | APSO | Voetbalstraat Zandhoven | 14.00u |
| Zaterdag 13 april | Schoten loopt 4 ^e crit. stratenloop 5km – 10km | SAV | Gemeentepark Braumstraat Schoten | |
| Zaterdag 27 april | Pistemeeting | APSO | Zandhoven | |

4All Cars

Garage-Carrosserie



SINT-GILLIS-WAAS +32 3 727 11 19
www.4AllCars.be



GARAGE G V G.
GEBR. VAN GOETHEM

Sint-Gillis-Waas +32 3 727 11 11



www.citroen-gvg.be



Begravenissen – Rouwcentrum
Nieuwkerken – Kieldrecht

VAN DE VELDE DIRK

*Stijlvol verzorgde diensten met ceremoniebegeleiding
Voorafregeling uitvaart
Corona uitvaartverzekeringen*

*Vernieuwd rouwcentrum te Kieldrecht
met grote aula, ruime toonzaal en zaal voor koffietafels.*

Rouwcentra

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

Marktpllein 73 - 75
9130 Kieldrecht
Tel. : 03 773 30 02

E-mail: uitvaart@vandeveldedirk.be

Website: www.vandeveldedirk.be

Grafzerken

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

Voor meer informatie, ook voor het onderhouden en herstellen van grafzerken, kan u steeds met ons contact opnemen. Dit is uiteraard vrijblijvend.

BUROTEC

.be

MFP - Copier - Fax - Printers

Nieuwe Molenstraat 70 - 9100 Sint-Niklaas

Tel. : 03 766 25 10 - Fax : 03 766 65 78

e-mail : info@burotec.be

www.burotec.be

Kalender Wedstrijden buiten het KAVVV Circuit

| Datum | Wedstrijd | Plaats | Afstand | Start |
|---------------------------|---|----------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|
| zondag 16 december 2018 | Kerstcorrida ZWAT | <i>Burcht</i> | 5 Km 10 Km | 14u15 14u15 |
| zondag 23 december 2018 | Kerstloop* | <i>Stekene</i> | 5 Km 10 Km | 14u00 15u00 |
| zaterdag 5 januari 2019 | Jef Thuy Memorial* | <i>Heikant</i> | 5,4 Km 5,4 Km 12,2 Km | 15u00 15u00 15u00 |
| zaterdag 12 januari 2019 | Steense Natuurloop | <i>Sint-Jansteen(NL)</i> | 6 Km 7,5 Km 12,5 Km 12,5 | 15u00 15u00 15u00 |
| zaterdag 12 januari 2019 | 37° Leopoldsloop | <i>Sint-Laureins</i> | 21 Km 6 Km | 14u00 14u00 |
| zondag 13 januari 2019 | XXV ^a Cursa "20 Km Mar i Murtra" | <i>Blanes (ESP)</i> | 20 Km 10 Km | 9u30 10u00 |
| zaterdag 26 januari 2019 | Eugene Vinck Memorial | <i>Westdorpe(NL)</i> | 4,8 Km 8,4 Km 14,5 Km | 15u00 15u00 15u00 |
| zaterdag 2 februari 2019 | Berlaar Loop | <i>Koewacht</i> | 3,8 Km 7,6 Km 14,4 Km | 15u00 15u00 15u00 |
| zondag 3 februari 2019 | Hivernales du RCB | <i>Watermaal-Bosvoorde</i> | 10 Km 20 Km | 10u30 10u30 |
| zaterdag 16 februari 2019 | Scheldeloop | <i>Terneuzen</i> | 25 Km | 14u00 |
| zondag 10 maart 2019 | Endurance Day | <i>Hamme</i> | 100 Km 50 Km 42,195 Km 21 Km | 7u30 9u00 11u00 13u00 |
| zondag 24 maart 2019 | Dwars door Dendermonde | <i>Dendermonde</i> | 5 Km 10 Km | 14u00 15u00 |

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 zij momenteel beschikken. Gelieve deze dan ook steeds te verifiëren via de websites van de organisaties.



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

Architecture

gardens by Kristof Swinnen



www.kristofswinnen.be



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 tot 19.00
met bediening

Klapperbeekstraat 148

9100 Sint-Niklaas

