

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

Tweemaandelijks tijdschrift P916975
Masspost Sint-Niklaas Europark Noord 31C
9100 Sint-Niklaas
April – Mei 2024



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE



43^e jaargang

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

Het eerste woord is aan de voorzitter.

Beste Walo's, beste vrienden,

Sint-Niklaas, april 2024

Het is niet dat ik geen inspiratie kon vinden om iets te schrijven, maar ik ga hier toch grotendeels de zaken neerschrijven die ik verteld heb op de Lentedrink van vrijdag 22 maart 2024. Wie er die avond bij was zal zeker die aangehaalde zaken herinneren, voor de anderen wil ik dit toch op deze manier overbrengen.

Vooreerst: we hebben in de club een zeer goed werkend bestuur. Iedereen heeft en kent zijn/haar taak en iedereen is zeer enthousiast om onze club goed te laten draaien. Bedankt allemaal.



Bij de wedstrijden die we organiseren kan er steeds gerekend worden op veel medewerkers. Zonder hen kunnen we niet verder. De medewerkers zijn broodnodig en sommigen zijn al jaren van de partij. Ook hier is een dikke merci op zijn plaats. We zien elkaar weer op woensdag 1 mei voor onze gekende Meilooop.

Wat is al voorbij: de nieuwjaarscorrida. We gaan deze in januari blijven organiseren. Een nieuwigheid die er dit jaar was: de betaalmogelijkheid met payconiq. We waren zeer tevreden met de voorinschrijvingen en dus de opkomst van veel niet-aangesloten atleten. Ook hier moeten we verder op bouwen. Reclame maken voor onze wedstrijden is de boodschap. Daarna kwam de Stercross, ook met een nieuwigheid: de weidepalen. En er komt nog veel meer.

Te beginnen met de Meilooop. We zitten voor de 2^e keer in het Sint-Niklaas loopcriterium. Er zal dit jaar meer aandacht gegeven worden aan publicatie in de pers, er zal meer reclame gemaakt worden. Wie daarna nog op zondag 16 juni de Reynaertloop en op zondag 24 augustus de Bokkenloop meeloopt, zal ook nu weer met een goedgevulde goodiebag naar huis gaan. Zet deze data zeker in jullie agenda. Een paar dagen na de Meilooop gaan we op weekend naar de Bosberg. Een weekend met fijne sportieve en culturele activiteiten. En de fietsers zijn al volop aan het trainen.

Van 10 tot 12 mei gaat de jeugd ook op weekend naar Herentals. Veel plezier kinderen en jeugdtrainers! Op zaterdag 18 mei is het feest in de school "de Droomballon". Daarna volgen de WOT's, de pistemeetings, de ballonloop, de BBQ (jeugd en volwassenen samen), de aflossing. Om het jaar af te sluiten is er het clubfeest en woty. Vorig jaar waren we niet tevreden, daarom dit jaar een nieuwe (en hopelijk) betere locatie met meer eten ☺. Plaats: K41 (Kalkstraat) op 16/11/2024.

Wat stel ik vast bij onze atleten: er wordt werkelijk overal gelopen. Dichtbij met de wedstrijden van Het KAVVV&Fedes, verder weg met trails, marathons, ultralopen, stadslopen,... Telkens in de rode uitrusting. Echt fijn om te zien als ik foto's binnenkrijg hoe enthousiast iedereen dan is. Blijven gaan zou ik zeggen! Dat maakt het voor Patrick moeilijk om een Walo van de week aan te duiden...

Vanuit het secretariaat van de vriendenclubs wordt expliciet gevraagd om bij de wedstrijden zeker de badge en het borstnummer mee te brengen. Ook lopen in clubuitrusting zou vanzelfsprekend moeten zijn. Wat de sponsors in het boekje betreft: als jullie iets willen laten uitvoeren of iets willen aankopen denk dan eens aan hen. Vernoem dan maar dat je van Walo bent. Het ene plezier is het andere waard... Nieuwe sponsors zijn ook steeds welkom.

Tot slot dit: Walo is een (h)echte vriendengroep. Er is begrip en aandacht voor iedereen. Er is een goed evenwicht tussen de jeugd, jongere en iets minder jonge leden.

Tot binnenkort. Jean-Pierre.

COLOFON

WALO VZW

ondern. nr.: 0452.637.533

RPR: Gent afd. Dendermonde

Bestuur WALO:

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

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

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

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

Herman Verplancke,
hermanverplancke@hotmail.com
0485/38.19.26

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

Laurens Ally
ally.laurens@gmail.com
0490 42.46.45

Steven Somers
somers-stein@telenet.be

Bankrekeningnummer:

BE10 3632 1754 8004
WALO VZW

WALO-Jeugd:

Franky Wuytack
0476 850119
frankennoella@gmail.com



Website:
www.walo.tk



Facebook:
WALO volwassenen
WALO jeugd

WALO-kledij:

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

Lidgelden WALO:

voor 2024 hernieuwing lidmaatschap: €55
derde gezinslid krijgt €15 korting
→nieuw lid betaalt €65,
na 01/09/24 betaal je €55 EUR (lid tot eind 2024)
kansenpas: €15 korting (geen cumul van kortingen)

Advertenties:

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

WALO redactie:

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

Inhoud:

Voorwoord	p. 3
<i>Jean-Pierre Verbraeken</i>	
Mededelingen	p. 5
<i>WALO-bestuur</i>	
Aankondigingen	p. 6
<i>WALO-bestuur</i>	
Stercross	p. 7
<i>Ingrid Senaeve</i>	
Informatieavond: trainingstechnieken	p. 8
<i>Laurens Ally</i>	
Algemene Vergadering - Lentedrink	p. 9
<i>Hans Van Havermaet</i>	
Marathon van Gent	p. 10
<i>Dirk Adriaenssens</i>	
WALO ging racen in Francorchamps	p. 11
<i>Chris Schelkens</i>	
Sprokkels	p. 12
<i>Herman Verplancke</i>	
Marathon	p. 15
<i>Herman Verplancke</i>	
Uitslagen	p. 16
<i>Herman Verplancke</i>	
Puntenklassement	p. 18
<i>Herman Verplancke</i>	
Verder grasduinen in de geschiedenis vd OS	p. 19
<i>André Martens</i>	
Lopen op vermogen (deel 1)	p. 22
<i>Guy Van Damme</i>	
Jeugdverslagen	p. 24
<i>Wim Vaerewyck</i>	
<i>Tina Van Overtvelt</i>	
<i>Evy Dheer</i>	
Jeugdklassement	p. 28
<i>Jari De Nocker</i>	
Vliegende schoen	p. 29
<i>Lena Boes</i>	
Vliegende schoen van de maand	p. 31
<i>Chloë, Jinte en Obe</i>	
WALO in de kijker	p. 34
<i>Cisse Vandermeulen</i>	
Kalender buiten KAVVV	p. 35
<i>Walter Senaeve</i>	



Mededelingen WALO, 9/04/2024

Clubkledij

Rechtstreeks te bestellen bij Runners Lab via

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

of via de link op onze website op de home-pagina/kledij

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

Aanspreekpunten integriteit (API) binnen WALO

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

Woensdag 1 mei 2024

Meiloo van WALO in Nieuwkerken

WALO-Weekend

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

Omnisportdag 25 mei Brasschaat.

NIEUW! Een aantal sport disciplines binnen het KAVVV&Fedes slaan de handen in elkaar.

Op zaterdag 25 mei wordt er een moderne zeskamp georganiseerd voor ploegen van 3 of 4 personen.

Atletiek (lopen), badminton, basketbal, darts, tafeltennis en voetbal.

Meer info en inschrijven zie de home-pagina van onze website.

Walo on Tour 2024

15/05: Sint-Gillis-Waas

12/06: Bazel.

10/07 : Waasmunster

07/08: Sinaai

30/08 : Nieuwkerken

Pistemeetings

Zaterdag 6/07/2024 De Ster

Zondag 4/08/2024 De Ster

WALO-BBQ 2024

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

Ook de jeugd zal hier aanwezig zijn.

Dagindeling en programma worden nog meegedeeld.



WOENSDAG 1 MEI 2024
MEILOOP

JEUGD	13u45
5 KM	14u15
10 KM	15u00

DORPSPLEIN, NIEUWKERKEN-WAAS
Voor meer informatie en inschrijven
www.walo.tk

Sint-Niklaas Loopcriterium

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

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

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

IEDEREEN MEE

Sint-Niklaas

Wees erbij op de MEILOOP

Woensdag 1 mei gaat het Sint-Niklaas Loopcriterium van start met onze eigen Meilooop. Eén toer van 5 km of twee toeren van 5. Telkens met de kasseien van de Mulderstraat, maar gelukkig ligt er een gemakkelijk beloopbaar betonstrookje naast. Start en aankomst op het dorpsplein, napraten, ietsje drinken, in de *Droomballon*.

Voor alle medewerkers: we sluiten af met pizza!

Doen we beter dan de 118 deelnemers op de 5km en de 79 deelnemers op de 10 vorig jaar?

Er zijn nog steeds affiches te krijgen. Hang er één aan je venster, op je werk, in de buurtwinkel, ...

Zondag 16 juni is er dan de Reynaertloop en op zaterdag 24 augustus de Bokkenloop van onze vrienden van Running Team Sinaai.

WALO Weekend De Bosberg, Houthalen vrijdag 3 mei tot zondag 5 mei

De bossen van Kelchterhoef en Midden Limburg staan overal bekend voor hun sportieve karakter en dito bezoekers. Samen sportief bezig zijn in verrukkelijke landschappen: dat doet iedereen deugd! Er zijn talrijke kilometers uitgestippelde loop- of wandelpaden en fiets- en mountainbikeroutes.

De ingeschrevenen krijgen van Jean-Pierre alle nodige info per mail



WOT 2024

Wo 15/05: Francine – St-Gillis-Waas

Wo 12/06: Herman D – Bazel

Wo 10/07: Hans - ?

Wo 07/08: Danny VD – Sinaai

Vr 30/08: Bert - Nieuwkerken

Telkens om 19u30,
kleedkamers/douches,
Drankje achteraf.





Onze jaarlijkse stercross vond plaats op zaterdag 10 februari. Heel wat rode shirts van WALO vonden hun weg naar het recreatiedomein "De Ster", evenals lopers van andere clubs.

Zoals gewoonlijk werd eerst het startschot gegeven voor de benjamins om vervolgens verder te gaan met de andere reeksen. Onze getrainde jeugdleden wisten heel wat podiumplaatsen te bemachtigen in het goed bezette deelnemersveld.

Na de jeugdwedstrijden was het tijd voor de volwassenen. Zij liepen een parcours van 1600 meter per ronde, waarbij telkens de heuvel bij het amfiteater en de befaamde "Coppensberg" getrotseerd moesten worden.

Iedere loper heeft zijn beste beentje voorgezet en de finish gehaald. Na een warme douche kon iedereen zijn of haar prijs ophalen in de kantine en was de dag alweer voorbij.

Op naar een volgende editie!

Ingrid Senaev



©Marc Van Hove 2024



Op vrijdag 1 maart vond de WALO zijn weg naar De Graanmaat op de grote markt. In de feeëriekke aquariumzaal van het volkscafé stond een enthousiaste Guy Vandamme klaar met een uitgebreide PowerPoint over 'trainingstechnieken'. Guy is naast de man die aan de wieg stond van onze website ook een gediplomeerde trainer A, een geofende hordenloper die ook op de cross en op verscheidene andere disciplines op de piste heel erg goed zijn mannetje kan staan. De 30-tal aanwezige walo's waren dan ook meteen aan zijn lippen verzegeld toen hij het had over fartleks, stretchen, blokkenlopen, de Noorse methode enzoverder. Guy kan als geen ander de soms zware theorie op een eenvoudige manier brengen. Met praktijkvoorbeelden en mooi beeldmateriaal hield hij gedurende 2 uur de aandacht van alle aanwezigen vast. Deze konden ook genieten van 2 gratis consumpties van de WALO.

Voor vele WALO's was het waarlijk een zeer inspirerende avond. Met nog een inkijk in Guy zijn rijkelijke loopliteratuur die hij voor de gelegenheid had meegebracht, kon de avond mooi worden afgesloten. Vele WALO's dachten op de rit huiswaarts al na over hoe ze de komende weken hun trainingen zouden indelen, de optimalisatie van hun VO2 max of misschien zelf over de aanschaf van een wattagemeter... :)

Namens het bestuur willen we ook langs deze weg graag nog eens Guy bedanken voor de fijne avond! Blij dat je in onze club zit!

(de powerpoint van deze avond wordt weldra nog op de website gepubliceerd)

Laurens Ally



Algemene vergadering en Lentedrink 2024

Op vrijdag 22 maart 2024 organiseerde WALO zijn algemene vergadering, aansluitend stond de Lentedrink ingepland. Met de plensbuien konden we moeilijke spreken over de start van de lente, maar wanneer start dit seizoen feitelijk (*, zie onder)? Traditiegetrouw vond deze plaats in Huize De Meerleer, net achter de OLV-kerk. Als goed bestuur van een vzw dient de financiële situatie van de club op jaarlijkse basis voorgelegd te worden.

Naar gewoonte zorgde onze voorzitter JP voor de verwelcoming. Een 40-tal leden waren aandachtige luisteraars. We konden ook de nieuwe website presenteren. Hopelijk valt deze in de smaak van de leden, toekomstige leden en sympathisanten. Voor de inhoud rekenen we ook op de leden, die hun suggesties en eventuele inbreng via de geijkte kanalen mogen doorsturen.



Ook nieuw was API of het aanspreekpunt integriteit. Dit werd door Ingrid uit de doeken gedaan. Zij heeft samen met Steven de opleiding gevolgd en kunnen nu ingrijpen als er noodsignalen uitgezonden worden. Om toch nog eens te herhalen: *API is de persoon of zijn de personen die binnen een vereniging het aanspreekpunt vormen voor gevallen van grensoverschrijdend gedrag waarbij de individuele fysieke, psychische en seksuele integriteit van personen wordt geschaad.* We hopen hier geen gebruik van te maken, net zoals onze brandverzekering. Maar in die gevallen dat het toch voorkomt, willen we alles integer en waardig behandelen.

Vervolgens werd het financieel verslag door Herman in detail uitgelegd. Het belangrijkste gegeven is dat de inkomsten op verschillende manieren terugstromen naar onze leden om de geliefde loopsport zowel sportief als sociaal te consumeren. De vele organisatie zijn geen vetpotten, maar dankzij de inzet van alle leden is dit een verrijking binnen de club (en ver daarbuiten). We mogen ook de stad

Sint-Niklaas niet vergeten. Zij steunen onze inzet op financieel vlak mits subsidies. Deze erkentelijkheid beschouwen we dan ook als een groot compliment. Na deze serieuze uiteenzetting en goedkeuring van het geleverde werken, volgde de lentedrink. Deze drink vervangt de nieuwjaarsreceptie die in de drukste periode van het jaar, toch een beetje weggedrumd werd.

Het woordje van de voorzitter van de sportraad Peter Van Lijsebetten werd alweer gesmaakt. Na dit intermezzo, volgende de hapjes en de gezellige gesprekjes. Dankzij enkel jeugdleden werd we op onze wenken bediend en werd deze organisatie alweer een gezellig evenement, waar we met veel plezier aan terug denken en toch het doel van WALO bevestigd: sporten en genieten met maten!

Op naar de volgende, Jacques Trappist.

Wanneer begint de lente? (*)

- Astronomische lente in het noordelijke halfrond start op 20 maart 2024. Dit is het moment dat de zon loodrecht staat op de evenaar.
- De meteorologische lente start op 1 maart, dit in het kader van de statistieken van de meteorologen.
- Hadden we op school niet 21 maart geleerd?
- En wat met de biologische lente?



Foto's: Marc Van Hove

Marathon van Gent (24/03/2024), een verslag uit de eerste hand.



Vorig jaar januari achillespeesontsteking. Alles on hold, watertrappelen als gek, mountainbike gevonden die me over al mijn wegels supersnel op 2 wielen m'n loopjes in versnelde film afspeelde. 3 maand kinesisten om die pees ontstekingsvrij te krijgen. Een tuinjobke leverde me een septische knie op en hier ging de weinige conditie die er nog was helemaal onderdoor. Enkele weken totaal geen sport! Wat een straf. De zomer leverde me in Cambodja toerista-lavement

zodat ik in september met een heus start2run van start kon gaan. Stapje voor stapje opbouwen naar een normaal loopvolume. Een zachte winter hielp me elke 3 weken een schepje erbij te doen. De nieuwjaarscorrida was nog tandenbijten maar de snelheid was al redelijk te noemen en het was kwestie van blijven doorgaan.

Om me te kwalificeren voor Boston dien ik voor mijn leeftijd 65+ voor 1 september liefst zo veel mogelijk onder 4u05:00 te blijven. Marathons lopen in de zomer is echt niet evident dus het voorjaar is de moment om te scoren. Liefst dicht bij en toch wat bekend en liefst ook erg vlak terrein. Gent heeft z'n marathon met 150hm helemaal verlegd naar het centrum en voor een groot stuk langs de Schelde ipv langs de Leie voorheen. Eind maart kan het nog fris zijn maar mijn beentjes kunnen daar intussen best mee om. M'n PR liep ik in Salzburg bij zo'n 2°C en enkele hagelbuitjes in de laatste km's.

Aan de start zag ik nog Pieter en Rudy met de pacervlag van 3u30, dat was me te snel. Ietwat afgekoeld vertrokken we 20' te laat door de binnenstad en langs de haven van Gent. Het ging voor de eerste helft supervlot (nu ja wind mee, 4Bft), in Gentbrugse Meersen km23 ging ik midden op een betonbaantje voluit tegen de grond en bolde me in de kant om niemand te hinderen (wat geschaafd aan de handen en 2 blauwe plekken op knie en schouder bleek achteraf). Toch ben ik direct kunnen rechtstaan

en weer doorgaan. Na de Ghelamco km32 werd het guur en liet de wind zich van haar andere kant voelen, telraam bovengehaald en optie van 3u58 mocht ik definitief schrappen, maar als ik 5:50 bleef lopen zat de limiet van Boston 4u05 er nog zeker in. Zoonlief kent Gent ondertussen als geen ander en dook op 4 plekken op om foto en filmmateriaal van deze lijdensweg te maken. Samen liepen we 100m aan de Vooruit omhoog tot op het hoogste punt. Dan vind je de energie om de bergaf naar de Leie op volle snelheid te gaan, toch nog 4:40 rond km40 en dat voelt dan als stormen. Nu de tanden op elkaar houden en die bruggen aftellen tot de watersportbaan in zicht zou komen, ja die bleef me iets te lang weg. Tof dat Rudy Van Daele me nog toeriep. Of ik het nog zag zitten? Ja hoor tot ik bij het binnenlopen van de topsporthal zag dat ik al 4u03:xx had dus HET KON maar het zou héél nipt worden. Alle pijntjes overboord stormde ik de piste op, de 2 binnenbanen waren vol strompelende of stappende lopers dus helemaal in de buitenbaan ongehinderd spiraalsgewijs naar de finishboog en afgedrukt, 4u05:00 zag den deze, ongeloof en superblij, was dit waar? Vorige jaren kon je je officiële tijd al aflezen maar dat bord vond ik nu niet. Live konden de supporters me deze tijd bevestigen, pal op de limiet dus. Na 17 jaar is m'n 66° weer gelopen. Ik weet best dat de volgende weer vlotter zal gaan en dat ik dan wat verder van de limiet kan afraken. Boston qualifying is niet zo makkelijk dus maar we geven nog niet op. Het kan ook nog in mei in Breendonk of Visé...



Dirk Adriaenssens.



Walo ging racen in Francorchamps



*Walo's steken geregeld als eens een grens over.
In maart was de taalgrens aan de beurt en dat voor een wat verdere verplaatsing.
Maar dan ook voor iets speciaals!
(tekst en foto's: Chris Schelkens)*

Circuit

Het mythische circuit van Francorchamps, neen je zou het niet direct associëren met een loopwedstrijd. Normaal razen hier Formule-1 bolides of andere snelle vierwielaars als scheurijzers door de bochten. Zaterdag ging het ook wel en werd er een behoorlijke snelheid gehaald maar wel op een andere manier. Het schitterende parcours van 7 km werd ingepalmd door tweevoeters.

Ervaring

De creativiteit van loopfanaten lijkt wel grenzeloos. Lopen op een circuit met internationale bekendheid, uiteraard kan dit niet anders dan een unieke ervaring zijn. De organisatie biedt heel wat afstanden aan. Het gaat van een rondje van 7 km, tot 14 km, een halve of volledige marathon. Een boswandeling is zo een parcours natuurlijk niet. Niks is vlak. De "Raidillon" bijvoorbeeld is een onvervalste kuitenbijter. Al was iedereen het er over eens dat het al bij al nog meeviel. Maar ook buiten deze steile helling zitten er nog klimmetjes tussen. Tussendoor is het genieten van de zichten op de Ardense natuur en de pits. Supporters kunnen de deelnemers aanmoedigen van bij de tribunes. Een niet alledaags zicht.

GPS

Op die zaterdag in maart waren een paar leden al vroeg de auto ingestapt om de rit naar het circuit aan te vangen. Af en toe iets te veel betrouwen op een GPS systeem kan al eens minder goed uitvallen. Dat ondervonden de Walo's maar gelukkig geraakten ze nog ruim op tijd aan de juiste parking. En dat je best goed de mails van de organisatie leest was ook een les. Zo bespaar je wat heen en weer geloop naar de auto om je EID te gaan halen. Maar eens het startschot gegeven was het volop genieten. Marita Hofmans kon haar hart ophalen op haar favoriete type parcours. Bij de dames snelde ze naar een mooie 65^{ste} stek. En Chris kon rustig en probleemloos het rondje op het circuit afmalen zonder hinder aan de knie. Uiteraard reden de atleten niet meteen na de wedstrijd terug naar huis en gingen ze de plaatselijke keuken nog even verkennen. Meteen een ideaal moment om terug te kijken op een fantastische ervaring. En om te overleggen of er een vervolg zou komen. Al lijkt dat nu al een uitgemaakte zaak.

Resultaten

Francorchamps run 7 km (1 415 deelnemers)		
392	Marita Hofmans	41 :12
513	Chris Schelkens	42 :50

Sprokkels

- **Filip Mortier 18/02/24 Marathon de Sevilla (Spanje)**



NO8DO
AYUNTAMIENTO DE SEVILLA

ZURICH MARATÓN SEVILLA

18 FEBRERO 2024

correspondiente a:

840 **FILIP MORTIER**

ha finalizado la prueba en la posición:	Tiempo Oficial:	Tiempo Neto:	Promedio:
646	02:43:54	02:43:38	03m 52s / km

asics ZURICH TotalEnergies

“Vandaag een in goede omstandigheden een sterke marathon kunnen lopen in Sevilla. Eerste 10 km bij de pacers van 2u45 gebleven, daarna soepel versneld. Op de kasseien van het oude centrum nog wat seconden toegegeven en daardoor werd het op de finishlijn uiteindelijk net geen PR. Uiteraard wel heel tevreden hiermee!”

- **Hallo Tokyo? Kris Vercauteren aan de lijn...**



Wat een karakter! Liesbreuk, operatie, langzaam herstel en dan krijg je de kans om te starten in de marathon van Tokyo. Je weet onmiddellijk geen ideale voorbereiding, maar je doet je best om er nog uit te halen wat er in zit. Kris deed het, zijn lichaam deed niet mee, maar zijn karakter wist van geen opgeven. Uitgelopen in een mindere tijd maar met een stralende glimlach... een flandrien pur sang.

Als opwarmertje liep Kris eerst de “Friendship run (4,66km)” op 2/03/24. Om daags nadien de marathon aan te vatten.



- **Kust trail Oostende 3/3/24 Als sport en cultuur samengaan ...**

Luc en Dirk namen deel aan de kust trail tussen Oostende en Bredene. Het parcours bestond uit duinenpaadjes, verharde paden, strand en enkele pittige hellingen. Keuze was er tussen 5 - 10,5 - 21 kilometer. Zij kozen voor de 21km en behoorden tot de meest ervaren (oudste) deelnemers. Luc finishte na 2:02:08 Dirk kwam even later (2:04:08) over de meet. 's Avonds pikten ze in het kursaal van Oostende nog een concert mee van K's Choice.

3 topgitaristen brachten een mooie concert met vooral veel body. Sam, Tom en Gert wisselden om de paar liedjes van gitaar en wisten het publiek te bekoren met hun gevarieerd oeuvre. Als sport en cultuur samengaan ... dan kan je dag echt niet meer stuk.

©Miepol De Roeck



- **Heel wat WALO's presteren sterk op het KSAH-circuit.**

Veel WALO's treden met groot succes aan op de wedstrijden van het Koninklijk Sportverbond Antwerpens Handel. Onder aanmoediging van Jozef Claessens behaalden ze er meerdere titels. Guy Van Damme (H55, korte cross), Jozef Claessens (H70, korte cross) en Herman D'Hondt (H60, lange cross) kroonden zich tot kampioen.

Maurits Verbeeck (H65, korte cross, zilver) Patrick Roelandt (H60, korte cross, brons) Sandrina Smet (D55, korte cross, zilver) Dirk Brynaert (H55, lange cross, zilver) behaalden ere-metaal.



©crit.cross Mariënborgh 23/03/24 Guy, Maurits, Pascal, Patrick en Jozef vermomd (😊) als KBC-runners.

- **Frans Moorkens hangt zijn loopschoenen aan de wilgen.**



Frans lid van APSO (Zandhoven) heeft zijn laatste wedstrijd gelopen. Hij koos de "Kastelenloop" te Zandhoven op zat 20/03/2024 voor zijn afscheid. Voor Frans een thuismatch. De 5,5km 'liep' hij nog in 1:11:05. Vele vrienden vormden bij zijn aankomst een erehaag voor de ouderdomsdeken.

Frans is een fenomeen. Zo doet er een verhaal de ronde dat hij ooit naar Tokyo reisde om er een marathon te betwisten. Maar eenmaal aangekomen werd hem verteld dat de marathon was afgelast wegens slechte weersomstandigheden. Danig ontgoocheld kon Frans toch 2 motards van de Japanse politie overtuigen om, zij het solo, de marathon te lopen: één motard voor, ééntje achter.

We gaan Frans missen op de crossen, op de piste. Hopelijk blijft hij nog vele jaren gezond en kan hij regelmatig een wandelingetje maken.

©Leon Verswyvelt (2023)

©AA

advertentie

**meat
& more**

BonAp
**Buurt
slagers**

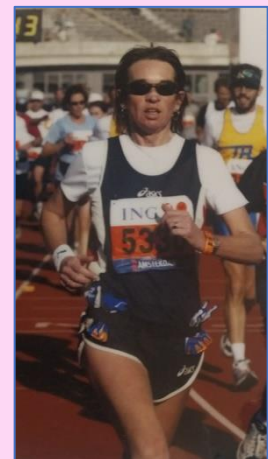


Joakim VG, Antwerpen 2019

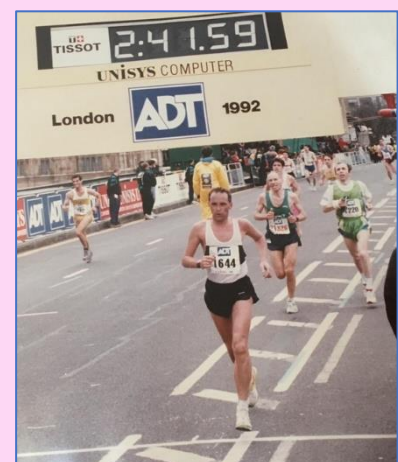


Lore & Elias, Brugge 2021

NAAM:	PR	MARATHON	JAAR	leeftijd	AANTAL
Dirk Adriaenssens	3:41:53	Salzburg (Oostenrijk)	2011	55	66
Jozef Claessens	2:39:xx	Etten-Leur (NL)	1987	38	7
Michel De Grande	2:30:50	Etten-Leur (NL)	1982	33	25
Cathérine De Moor	3:40:xx	Amsterdam (NL)	2003	44	29
Rik Dhollander	2:34:xx	?	1989	39	15
Herman D'Hondt	2:53:27	Antwerpen	2009	48	2
Lore Gheeraert	3:42:04	Brugge	2021	28	1
Veerle Hofman	3:19:16	Gent	2017	43	41
Elias Moons	3:35:48	Brugge	2018	25	2
Filip Mortier	2:43:00	Valencia (Spanje)	2022	41	15
Bart Roelant	3:22:39	Eindhoven (NL)	2013	42	41
Patrick Roelant	2:55:14	Hilvarenbeek (NL)	2009	47	4
Walter Senaev	2:53:11	Eindhoven (NL)	2007	47	63
Steven Somers	4:23:57	Loch Ness (Schotland)	2022	41	2
Roland Syvertsen	3:26:xx	In Flanders Fields	2017	59	9
Valérie Tack	3:28:xx	Parijs (Fr)	2023	37	3
Bart Van Bogaert	3:31:57	Hulst-Terneuzen (NL)	2016	45	1
Albert Van Bunder	2:42:17	Leiden (NL)	1995	49	4
Rudy Van Daele	2:57:38	Antwerpen	2008	46	329
Danny Van Damme	3:12:xx	De Panne - Oostende	2007	50	5
Guy Van Damme	3:30:xx	? (NL)	2004	42	1
Joakim Van Gasse	3:32:25	Antwerpen	2019	36	1
Benny Van Geeteruyen	2:47:xx	Antwerpen	1994	33	1
Jelle Van Stappen	2:59:20	Hannover (DL)	2022	41	12
Luc Van Wolvelaer	2:47:xx	Antwerpen	1995	36	7
Pieter Verbraeken	3:45:xx	Brugge	2020	32	1
Saskia Vercammen	3:20:22	Antwerpen	2019	43	20
Kris Vercauteren	3:53:xx	Valencia	2017	49	28
Sara Wuytack	3:20:07	Antwerpen	2013	45	2



Cathérine DM, Amsterdam 2003



Michel DG, Londen 1992

Een alfabetische lijst van alle WALO-leden, die vandaag nog lid zijn, die ooit een marathon liepen en dat met ons wilden delen. Deze lijst zal in de komende jaren zeker nog aangroeien.

MARATHON

Het lijkt wel alsof iedereen die een beetje loopt vroeg of laat een marathon op zijn/haar palmares wil. Waarom is dat zo, is het gezond, is het ?

Waarom?

Ik zelf heb geen ervaring met marathonlopen. Tenzij je de studentenmarathon Herent (Leuven) – Antwerpen uit 1978 ('79 en '80) meetelt. Een marathon in het kader van "wedden dat" onder studenten, zonder tijdsopname, zonder wegaanduiding, ... voor een bak Stella.



Weer of geen weer, toch werd vrijdagavond op het terrein van de Universitaire Instellingen Antwerpen de start gegeven voor de jaarlijkse studentenmaraton. De kwieke lopers liepen echter ditmaal van Antwerpen naar Leuven. Een frisse ploeg nam te Mechelen over. Zouden de Leuvense cafés gezelliger zijn dan die rond Brabo?

©GvA, 1980. Herman V, met lange broek

Ik vermoed dat je een marathon vooral tegen jezelf loopt. Je stelt een doel op: ten eerste 'aankomen', ten tweede 'een bepaalde tijd'. Het zijn er weinigen onder ons die voor het podium lopen.

Ik stelde de vraag aan ChatGPT: *Waarom een marathon lopen? "Een marathon lopen is een ultieme uitdaging die zowel fysieke als mentale grenzen verlegt. Het is een viering van doorzettingsvermogen, discipline en zelfontdekking. Tijdens de 42,195 kilometer lange reis ontdek je krachten waarvan je niet wist dat je ze had. Het is een kans om jezelf te overtreffen, grenzen te verleggen en te bewijzen dat alles mogelijk is met vastberadenheid. Bovenal biedt het een gevoel van voldoening en trots dat blijft resoneren lang nadat de finishlijn is overschreden."*

Sammy Tanghe uit de TV-reeks Het Eiland sprak ooit de legendarische woorden: *"pijn is fijn met een p"*. Het fijne aan een marathon concentreert zich waarschijnlijk het meest na de finish: de voldoening en trots, de overwinning op jezelf, de vele inspanningen die hebben geloond.

Mag het wat kosten?

Tijd, toewijding, discipline. Niemand, met uitzondering van de student die 3 weken voor de marathon een weddenschap aangaat, begint zonder speciale voorbereiding. En bij sommigen mag dat gerust wat kosten. De juiste schoen, de juiste kledij en voeding. Het inschrijvingsgeld voor een marathon loopt aardig op. Afhankelijk van het tijdstip waarop je inschrijft betaal je voor Antwerpen '24 tussen de 80 en 100 EUR. Rotterdam

'24 tussen de 97,5 en 120 EUR. En loop je een marathon in het (verre) buitenland reken dan maar reis- en hotelkosten mee.

Maar een plekje krijgen voor de Londen marathon bijvoorbeeld is niet makkelijk, elk jaar proberen 10 keer zoveel mensen ten opzichte van het aantal deelnemers een startbewijs via loting te bemachtigen. Hoeveel startbewijzen daadwerkelijk beschikbaar zijn via loting, is niet bekend en verandert volgens de organisatie elk jaar. Dit heeft te maken met het feit dat de meeste startbewijzen naar goede doelen gaan. Wil je voor een goed doel lopen en geld inzamelen, dan is je kans op deelname bij de Londen marathon dus een stuk groter dan via de loting.

Op marathonsinternational.nl vond ik voor de marathon van New York '24 (uitverkocht) een minimum prijs van €2137 (5 nachten): vlucht en overnachting. Het loperspakket (met gegarandeerd startbewijs) kost je nog eens €625. En er zijn nog een paar extraatjes bij te betalen. Maar het kan ook spotgoedkoop: *"t is voor niks"*-marathon in Geldrop is gratis. En volgens marathonveelloper Rudy VD één van de mooiste.

Is het gezond?

Ook hier vroeg ik ChatGPT: hoe gezond het lopen van een marathon is: *"Het lopen van een marathon kan zowel positieve als potentiële uitdagingen voor de gezondheid met zich meebrengen. Regelmatige training kan de cardiovasculaire gezondheid verbeteren, de algehele fitheid verhogen en stress verminderen. Echter, het intense trainingsregime en de fysieke belasting van de marathon zelf kunnen blessures veroorzaken, zoals hardloopergerelateerde letsels aan spieren, pezen en gewrichten. Overmatige training kan ook leiden tot oververmoeidheid en verzwakking van het immuunsysteem. Het is cruciaal om een evenwicht te vinden tussen training, rust en voeding, en om professioneel advies in te winnen om blessures te voorkomen en gezondheid te behouden."*

Marathon een opstapje naar de Ultra?

Eénmaal van de marathon geproefd zijn er heel wat WALO's die hun grenzen opnieuw willen verleggen en uitkijken naar de 50 en meer km's. De trails, waar de hoogtemeters geteld worden. De weersom-standigheden. Waar het off-road parcours voor een nieuwe uitdaging zorgt. Het draait er minder om tijd, maar om de ervaring, de schoonheid van het natuurlijke terrein, het onbekende.

Herman Verplancke

UITSLAGEN



©Jaap Overdulve, Axel

Kruibeke Marathon, za 2/03/24			
21Km	Pascal Van Strydonck	1:36:49	49 ^e /315
	Luc Mingeroet	2:18:29	286 ^e
	Valerie Tack	1:37:52	7 ^e /171
	Cathérine De Moor	2:00:09	60 ^e
	Nona Mingeroet	2:18:29	132 ^e

Halve marathon van Gent, Gentbrugge, zon 10/03/2024			
21km	Filip Mortier	1:17:30	241 ^e 23 ^e M40
	Pieter Verbraeken	1:36:15	679 ^e 109 ^e M35
	Jan Van Steelant	1:39:45	763 ^e 91 ^e M40
	Cathérine De Moor	1:50:29	185 ^e 1 ^e M60



Belgisch Kampioen, ½ marathon D60+



Endurance Day Hamme, 17/03/2024		
50km	Rudy Van Daele	4:10:37
	Saskia Vercammen	4:31:13
	Veerle Hofman	4:53:00
Marathon	Bart Roelant	4:16:26
½ Marathon	Roland Syvertsen	1:50:24

Sofico Gent Marathon, zon 24/03/24				
10km	Marnix Moenssens	0:44:49	33 ^e /794	1 ^e M50
	Gina Verheyden	1:04:14	382 ^e	23 ^e F50
Marathon	Rudy Van Daele	3:31:31	859 ^e	10 ^e M60
	Pieter Verbraeken	3:41:01	1167 ^e	189 ^e M35
	Dirk Adriaenssens	4:05:00	2210 ^e	32 ^e M60
	Jan Van Steelant	4:13:30	2514 ^e	518 ^e M40

Rudy VD aan het werk als pacer op de marathon van Gent



Wolvenloop, Wachtebeke 06/04/2024		
5km	Kristien Servotte	0:31:21
	Rita Van Beek	0:34:18
10km	Chris Schelkens	0:55:35
	Marita Hofman	0:59:19
10miles	Rudy Van Daele	1:13:07
	Joakim Van Gasse	1:22:16

Punten Klassement

punten 2023-2024	aantal wedstrijden	totaal punten
Senioren Heren		
Ally Laurens	3	15
De Grave Jasper	4	20
De Nocker Jari	2	10
De Wert Nico	1	6
Moons Elias	2	13
Rottier Yannick	4	21
Vandermeulen Cisse	2	11
Van Geeteruyen Christof	17	97
Verbraeken Pieter	3	16
Masters Heren 40+		
Coppens Bart	5	32
Foubert Bert	3	15
Mortier Filip	2	14
Somers Steven	9	45
Van Gasse Joakim	3	19
Van Havermaet Hans	3	16
Van De Vijver Peter	1	5
Van Steelant Jan	3	15
Masters Heren 50+		
Brynaert Dirk	0	27
Degrande Christophe	2	13
Heyndrickx Danny	4	20
Lesdanon Frédéric	18	106
Moenssens Marnix	9	48
Roelant Bart	1	5
Smet Luc	5	25
Van Goethem Filip	1	5
Van Strydonck Pascal	3	15
Vercauteren Kris	1	5
Masters Heren 60+		
Adriaenssens Dirk	1	5
Bogaert Patrick	3	15
Bosman Marc	4	20
D'hondt Herman	20	153
De Caluwe Guy	1	5
Hebbinckuys Johan	4	20
Roelandt Patrick	3	19
Schelkens Chris	3	16
Senaeve Walter	3	15
Smet Paul	1	5
Syvertsen Roland	1	7
Van Daele Rudy	1	9

Van Damme Danny	4	20
Van Damme Guy	17	140
Van Eynde Lieven	1	5
Van Geeteruyen Benny	2	10
Van Havere Bo	1	5
Van Wolvelaer Luc	8	50
Verbraeken Jean-Pierre	5	25
Verplancke Herman	11	57
Vlaminck Patrick	1	5
Wuytack Frank	1	5
Masters Heren 70+		
Bracqué Marc	1	5
Claessens Jozef	20	161
De Grande Michel	1	6
Geleyn Romain	5	28
Martens André	4	33
Dhollander Rik	8	40
Van Bunder Albert	1	5
Junioren Dames		
Vaerewijck Jinte	9	47
Senioren Dames		
David Joke	13	83
De Smet Ruth	1	5
Gheeraert Lore	2	15
Senaeve Ingrid	4	21
Van Remoortere Eveline	1	5
Masters Dames 35+		
Clarysse Vicky	2	10
Van Overtveldt Tina	2	10
Vereecken Liesbeth	1	5
Wuytack Diewertje	2	10
Masters Dames 45+		
Hofman Veerle	1	6
Servotte Kristien	11	55
Van Hul Sonja	9	49
Vercammen Saskia	1	8
Masters Dames 55+		
Goedemé Marijke	1	5
De Souter Kristel	9	54
Smet Sandrina	20	145
Van Vlierberghe Carina	1	5
Verheyden Gina	10	51
Vonck Martine	1	5
Wuytack Sara	6	48
Masters Dames 65+		
Hofmans Marietta	2	10
Rottier Francine	2	10
Van Beek Rita	7	35
Vandermeulen Chris	2	10

Grasduinen in de geschiedenis van de Olympische spelen: 1988 Seoul.



De Spelen van Seoel waren een groot succes. Nadat de voorgaande spelen tekens af te rekenen hadden met boycotts namen de grote mogendheden het weer vreedzaam tegen elkaar op. De Verenigde Staten, de Sovjet-Unie en de Volksrepubliek China waren immers alle drie van de partij in Seoel.

Zestienduizend perslui woonden deze Spelen bij en er waren 159 landen aanwezig met in totaal 9.465 atleten en atletes.

Een regelrechte moord tijdens de openingsceremonie.

Toen de witte duiven werden gelost als symbool van de vrede, zetten de diertjes zich op de rand van de Olympische toorts, die net op dat ogenblik ontstoken werd waardoor de duifjes levend geroosterd werden. Het IOC besliste daarop om in de toekomst geen duiven meer te lossen.

De meest succesvolle atleten

Ongelooflijke prestaties van de Amerikaanse sprintster Florence Griffith Joyner, die drie keer goud won en éénmaal zilver. Nadat ze het wereldrecord van de 200m in de halve finales al had aangescherpt, pinde ze dat amper honderd minuten later in de finale op 21.34.

Tijdens de Amerikaanse selectiewedstrijden had ze de hectometer in 10.49 gelopen, een fenomenaal wereldrecord dat op dat ogenblik zelfs sneller was dan het mannenrecord in een aantal landen.

Niet alleen maakte ze furore door haar prestaties, maar ook haar verschijning met 15cm lange, bizar gekleurde vingernagels was opvallend!

In het turnen behaalde de Rus Vladimir Artyomov 4 gouden medailles. Hij zou een paar jaar later naar de Verenigde Staten vluchten waar hij samen met zijn vrouw een gymzaal begon.

De Roemeense turnster Daniela Silivas won zes medailles waaronder drie gouden en werd zeven keer beloond met het maximum der punten.

Er was een grote suprematie van de Afrikaanse en Afro-Amerikaanse atleten in de loopnummers, de marathon daarentegen werd door de Italiaan Gelindo Bordin gewonnen na een fantastische finale. Na een uitputtende spurt, die begon op drie kilometer van de finish, versloeg hij de Keniaan Douglas Wakiihuri en Ahmed Salah de enige medaillewinnaar ooit uit Djibouti. Bordin liep 2h10'32" over de afstand. Hij was geen eendagsvlieg; immers 2 jaar voordien was hij al Europees kampioen geworden en op het WK in Rome behaalde hij brons. In 1990 won hij bovendien de marathon van Boston.

Kristin Otto was bij de vrouwen met zes gouden plakken de meest succesvolle: 50 en 100m vrije slag, 100m vlinderslag, 100m rugslag en beide estafettes. Een waar spurtfenomeen.

Voor het eerst

Voor het eerst na 64 jaar werd er op de Spelen opnieuw getennist. De Duitse Steffi Graf voegde een Olympische titel toe aan haar vier Grand Slam overwinningen van dat jaar. In de finale versloeg 'Fräulein Forehand' de Argentijnse Gabriela Sabatini twee keer met 6-3.

De Zuid-Koreaan Yoo Nam Kyu versloeg landgenoot Kim Ki Taik en won daarmee het eerste tafeltennisgoud.

Excuses na winst

Scheidsrechterlijke beslissingen in het boksen zijn altijd al een bron van discussie geweest, maar de Amerikaan Roy Jones Jr. mocht terecht stellen dat hij bestolen was. Op weg naar de finale had hij niet één ronde verloren, in die eindstrijd kreeg hij de Zuid-Koreaan Park Si-Hun als tegenstander. Op het eind van die finale werd de thuisbokser als winnaar aangeduid met een 3-2 score. Bij het herbekijken van de wedstrijd bleek dat Jones zijn tegenstrever liefst 86 keer geraakt had, terwijl de Zuid-Koreaan amper aan 28 treffers kwam. De brave man schrok zodanig van dit verdict dat hij de Amerikaan zijn excuses aanbood. Achteraf is gebleken dat de scheidsrechters omgekocht waren door de Koreaanse boksbond.

 **plusfinancing**
Waasland

ING 

www.plusfinancing.be

Oude Zandstraat 14, 9120 Beveren
03/750.28.50 • beveren.waas@ing.be



ONGHENA

— since 1973 —

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

Textiel
Carwrap
Ontwerp
Drukwerk
Publiciteit
Belettering
Kopie & Print



PRINTHINGS.be

Temse | Sint-Niklaas | Lokeren | Dendermonde



www.printhings.be

DRANKENHANDEL

B.V.B.A.



Pastorijstraat 17 • 9100 NIEUWKERKEN • Tel. 03.766.20.09

Openingsuren:

di-woe: 13.00u-18.00u

vr: 13.00u-18.00u

za: 8.00u-17.00u

zon-ma-do: gesloten

Bloemensierkunst
Guylène

Openingsuren

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



Pastorijstraat 31
9100 Nieuwkerken-Waas
Tel 03 766 10 68

guylene@skynet.be
www.bloemenguylene.be

FLEUROF 



DE GROENEN
BOOMGAARD

VERHOFSTEDEROMBOUT
STEFAN & ANNELIES
Peren-Appelen-Aardappelen-Fruitsap

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

stefanverhofstede@hotmail.com

BTW BE 0894.058.502

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

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



BVBA **SANITAIR**
DE ROP WIM

De Rop Wim
zaakvoerder

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

Doping en steeds maar doping

In het gewichtheffen werden twee Bulgaren op doping betrapt, waarop het hele Bulgaarse team zich terugtrok.

Het belangrijkste nieuwsfeit op deze Spelen was de positieve dopingcontrole van Ben Johnson. Zeker niet het eerste dopinggeval, wel het meest spraakmakende. 36 uur na zijn succes op de 100m mocht de Canadees zijn medaille inleveren en werd hij geschorst omdat hij aan de Stanozol had gezeten. Carl Lewis kreeg dan de gouden medaille toegewezen. Meteen na de uitsluiting verklaarde de trainer van Ben Johnson: Charlie Francis:

"I don't call it cheating. My definition of cheating is doing something nobody else is doing."

Moedig

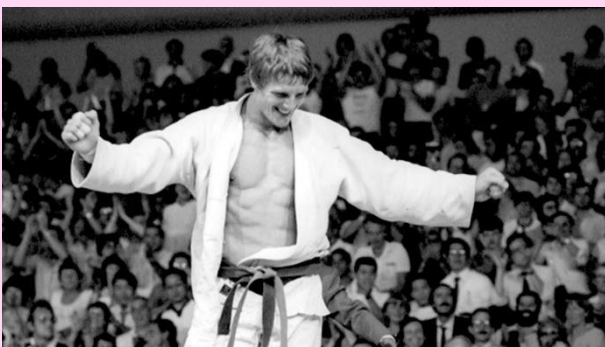
In de Finn klasse zorgde de Canadese zeiler Lawrence Lemieux voor de meest 'ophefmakende prestatie'. Tijdens de finale zeilde hij op plaats twee en was hij dus zeker van zilver. Zelfs goud behoorde nog tot de mogelijkheden, toen een gekapseisde boot plots zijn aandacht trok. De twee inzittenden vochten voor hun leven. Lemieux bedacht zich niet, gooide het roer om en redde beide drenkelingen van een gewisse dood. Weg zilver, de Canadees finishte als 21ste, maar zijn ongewoon menselijke daad werd bekroond met de Pierre de Coubertin medaille voor moed.

Belgische prestaties

De Belgische ploeg was met 59 atleten en atletes afgevaardigd naar Seoul. Ze moesten tevreden zijn met 2 bronzen medailles: Frans Peeters in het kleiduifschieten en judoka Robert Van De Walle.

Daarnaast won Ingrid Berghmans goud in het judo bij de vrouwen. Maar dit was in Seoul nog een demonstratiesport. Ingrid werd nog zes keer wereldkampioen, acht keer Europees kampioen, 95 medailles op grote toernooien en daarmee werd ze één van de eerste topatletes in België.

In de atletiek konden 2 Belgen de finale halen: William Van Dyck werd 5^{de} op de 3000m steeple in 8'13"99 en hinkstapspringer Didier Falise haalde 16,17m en werd daarmee 11^{de}.



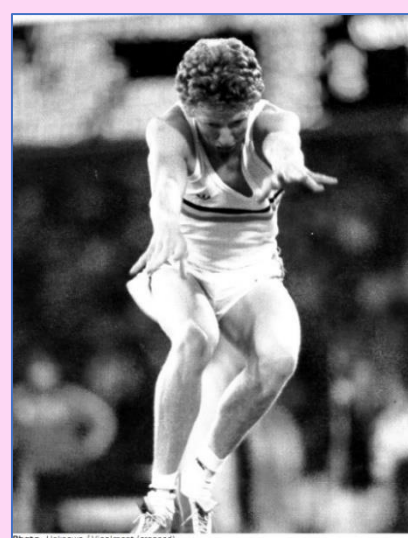
Robert Van De Walle wint brons.



Ingrid Berghmans wint goud in de demonstratiesport judo voor vrouwen.



William Van Dijk aan de start van de 3000m steeple.



Didier Falise in zijn discipline: hinkstapsprong.

Lopen op vermogen

Deel 1

Inleiding

Tijdens de infoavond van Walo op 1 maart stelde ik aan de aanwezigen de vraag wie er met een sporthorloge loopt. Een vrij groot percentage stak zijn hand op. Op de vraag welk voordeel er uit de gegevens aan de pols werd gehaald tijdens het lopen, was de respons echter beperkt. Sommige werkten met hartslag(zones). Er wordt bijna geen rekening gehouden met de cadans (pasfrequentie). Niemand hanteerde vermogen (en voor de meesten was dit onbekend). Mijn indruk is dat de sporthorloge voornamelijk wordt gebruikt voor het registreren van afstand, tijd, snelheid en hoogtemeters, zodat dit achteraf kan worden weergegeven op Strava ;-)

Uit eigen ondervinding leerde ik dat lopen op hartslag bruikbaar is om bij gemakkelijke duurlopen er voor te zorgen dat ik niet te hard liep. Bij tempolopen en intervallen van meerdere minuten is hartslag minder bruikbaar omdat de hartslag pas na een enkele minuten op de gewenste hoogte is en omdat bij hogere hartslagen de afwijking van de meeting erg groot kan zijn. Hierdoor gaf ik in het verleden eerdere de voorkeur om naar snelheid te kijken. Dit is goed te doen op de piste en met een sporthorloge ook op de weg (al is daar toch nog steeds een kleine afwijking mogelijk).

Tegenwoordig is ook het meten van vermogen mogelijk bij lopen.

Wat is vermogen?

("Power" in het Engels)

- Velen kennen het meten van vermogen bij wielrenners.
- **Vermogen** is de hoeveelheid **energie (arbeid)** die je binnen een bepaalde tijd levert.
- Het wordt uitgedrukt in **Watt**, waarbij 1 Watt gelijk is aan 1 Joule energie per seconde.
- Men spreekt dikwijls (onjuist) over **wattage** in plaats van het officieel correcte **vermogen**.

Definitie van Watt volgens Wikipedia:

De watt (symbool W) is de SI- van vermogen (energie per tijdseenheid). De eenheid is vernoemd naar de Schotse ingenieur James Watt. De eenheid is een zogenaamde afgeleide eenheid, wat wil zeggen dat zij kan worden ontleed in andere basiseenheden: 1 Watt = 1 Joule per seconde. Een verouderde eenheid van vermogen is de paardenkracht (pk): 1 pk = 736 W

Vermogen meten bij lopen

Sommige sporthorloges geven een vermogen in Watt weer op basis van de beweging aan de pols. Deze waarde is echter met de huidige technologie nog onnauwkeurig en geeft meestal veel te hoog waarden.

Een nauwkeuriger meeting kan je bekomen met een klein draagbaar apparaat dat op je schoen wordt geklikt. Hiermee kan je tijdens het lopen het vermogen van elke stap bepalen. Meerdere sensoren meten je snelheid, loopydynamica, vermoeidheid, pasfrequentie, grondcontacttijd, afgelegde afstand de hellingsgraad en houdt rekening met omgevingsfactoren zoals wind, temperatuur, vochtigheid en hellingen voor de berekening van je vermogen.

De gegevens worden opgeslagen in het toestel en na je training kan je die via bluetooth opladen in een programma op je smartphone.

Het is ook mogelijk om de gegevens tijdens het lopen te tonen op je sporthorloge of mobiele telefoon. Daardoor kan je gegevens gebruiken tijdens je training. Vele sporthorloges kunnen het vermogen weergeven. Enkele modellen kunnen ook andere gegevens tonen.

Vermogen geeft dus weer hoeveel energie je produceert. Deze energie wordt niet alleen gebruikt voor de voorwaartse snelheid, een deel wordt gebruikt voor opwaartse verplaatsing en het is dus zaak om dit laatste tot een minimum te beperken.

Wanneer de waarde van je vermogen onmiddellijk wordt weergegeven op je sporthorloge, kan jij het juiste tempo bepalen tijdens je training of wedstrijd.

Hoe werkt een vermogensmeter bij lopen?

De gekendste vermogensmeter voor lopers is op dit ogenblik de Stryd. Deze gebruikt geen GPS om je afgelegde afstand te meten, maar accelerometers (versnellingsmeters). In het apparaatje zitten drie accelerometers, die de versnellingen van je lichaam meten in drie richtingen: horizontaal, verticaal en lateraal.

De Stryd heeft sensors voor de wind, temperatuur en luchtvochtigheid en neemt deze mee in de berekening van het vermogen.

Je bevestigt deze footpod op je schoen en deze pod meet:

- vermogen
- tijd

- snelheid
- afstand
- hoogtemeters
- pasfrequentie
- grondcontacttijd

Om de gelopen route te bekijken worden de gegevens gekoppeld aan de gps-opname van je sporthorloge of Smartphone. Door deze koppeling kan je trouwens ook het vermogen aflezen op je horloge of telefoon.

Het voordeel van lopen op vermogen

- **Directe feedback:** Je vermogen geeft onmiddellijk een exacte indicatie van de inspanning die je op dat moment levert, zonder vertraging. Dit in tegenstelling met lopen op een bepaalde hartslag: Hartslag zal langzamer stijgen dan de inspanning. Bij een interval kan het enige tijd duren voor de hartslag stijgt. Hierdoor kan je de eerste minuten van een inspanning niet op hartslag lopen. Het vermogen zal echter

al seconden na de start van een inspanning de juiste gegevens tonen.

- **Onafhankelijk van omstandigheden:** Je vermogen is niet afhankelijk van weersomstandigheden (wind) of terrein (bergop of bergaf). Dit is in verscheidend van het lopen tegen een bepaalde snelheid: Een bepaalde snelheid kan meer of minder vermogen vereisen afhankelijk van de omstandigheden: meewind zal de snelheid minder moeite vragen dan tegen de wind in. Hetzelfde geldt voor bergaf en bergop lopen. Bij het lopen op een bepaald vermogen zal er dus trager bergop of tegenwind worden gelopen en sneller bij meewind en bergaf. Je kunt realtime aflezen hoeveel vermogen je aan het lopen bent en controleren of je in de juiste trainingszone zit. Zo loop je altijd op de juiste intensiteit.

Guy Vandamme.

In het juni-nummer van dit boekje verschijnt deel 2: "Persoonlijke ervaringen met het lopen op vermogen"



advertentie



Jeugdverslagen

5^{de} criterium cross Kalmthout: 03 februari 2024

3 februari toonde zich als een droge, niet al te koude dag. In Kalmthout, nabij het sportpark Heikant stond de 5e en voorlaatste criteriumcross op het programma. Er kwamen niet zo veel Vliegende Schoenen aan de start; veel druk dus op de schouders van de aanwezigen om de eer van Walo hoog te houden. Als enige Benjamin van Walo liep Mia een prima wedstrijd. Pauline nam bij de Pupillen meisjes een knalstart maar werd al gauw bijgehaald; met z'n tweeën liepen ze stilletjes weg van de andere deelnemers. Lux leek een lastige dag te hebben en sloot achteraan aan. Bij de Pupillen jongens namen Obe en Mias meteen de leiding om die niet meer af te staan tot aan de meet. Sam hield in de achtervolging de

koplopers een hele wedstrijd in het vizier en wist met een heerlijke sprint nog twee plaatsen goed te maken. Miniem Lune liep een verstandige wedstrijd: samen met haar eeuwige concurrente bezetten ze plaatsen twee en drie. Na de eerste ronde vond Lune het genoeg en trok ze er alleen vandoor, op jacht naar de (onbereikbare) koplooper vooraan. Bij de jongens had Jakob het harder te verduren; op karakter liep hij naar een 7e plek. Walo was het best vertegenwoordigd bij de Cadetten meisjes: Eva, Hanne, Mila en Liesl liepen alle 4 een puike wedstrijd op een parcours met veel lussen waar je je tegenstanders vaak kruist, maar je het gevoel hebt nauwelijks dichterbij te raken.

Geschreven door Wim Vaerewyck



**Stercross:
10 februari 2024**

De stercross had geen beter weer kunnen hebben. De lente hing echt in de lucht. Een cross dichterbij huis helpt altijd om meer Walo-lopers aan de start te krijgen. De jongere lopers liepen rondjes op het gras binnenin de atletiekpiste. De supporters konden de kinderen meerdere keren per rondje aanmoedigen als ze zelf even vlug van de ene naar de andere kant liepen. De oudere jeugd mocht daarnaast ook een deel van de Ster zelf gaan verkennen. Direct na elke wedstrijd kreeg de top 3 een medaille en konden alle kinderen een prijsje kiezen. Bij de jongste lopertjes zagen we Amelia en Mia aan de start verschijnen. Allebei zijn ze 6 jaar oud. Ze legden hun afstand van 700m succesvol af en behaalden de 7e en 8ste plaats. Siebe en Mathieu namen deel bij de Benjamins jongens. Siebe kwam al snel aan de leiding en kon dit behouden tot het einde. Mathieu zette flink door en haalde de 11e plaats. Pauline was de enige Walo-loopster bij de Pupillen Meisjes. Eens ze haar motortje aanzet, is er geen houden meer aan. Ze eindigde dan ook op de eerste plaats. Bij de Pupillen Jongens was Walo beter vertegenwoordigd. Daar zagen we Mias, Sam en Thorre. Mias en Sam waren aan mekaar gewaagd en maakten er een kleine Walostrijd van. Mias liep als eerste over de eindmeet,

kort gevolgd door Sam. Thorre zette ook een zeer verdienstelijke prestatie neer en veroverde de 6e plaats. Jakob, Robin en Thibault verlieten de atletiekpiste en liepen ook op het Ster om aan hun afstand van 1400m te komen. Een cross ligt Jakob wel en dat zie je aan de resultaten. Hij kreeg de bronzen medaille. Robin zag een beetje meer af en liep binnen op de 8ste plaats. Thibault kwam niet lang achter hem over de streep met 11e plaats tot gevolg. De Cadetten Meisjes (Eva, Mila, Aurélie, Hanne & Naobi) deden er nog een schepje bovenop en gingen voor 2400m. Bij deze groep zagen we de meeste rode t-shirts aan de start verschijnen. Er was een sterke tegenstand van een andere club, maar Eva kon wel in hun spoor blijven en plaats 4 behalen. Aurélie en Hanne bleven bij elkaar in de buurt en eindigden op een 6e en 7e plaats. Mila kon een tijdje niet sporten en begint stilaan terug deel te nemen aan de wedstrijden. Ze deed haar uiterste best voor de 9e plaats. Naobi hield knap vol op deze afstand en ging voor plaats 11. Arthur was de laatste Walo-jeugdloper die aan de start verscheen. Er waren niet voldoende lopers van zijn leeftijd om een aparte start te voorzien, dus deze jongens liepen mee met de dames. Arthur legde de afstand van 3000m vlot af en eindigde als 2de in zijn categorie.

Geschreven door Tina Van Overtveldt



**6^{de} criterium Zandhoven:
9 maart 2024**

Naar jaarlijkse gewoonte werd de laatste criteriumcross gelopen in Zandhoven. Een laatste kans om het eindklassement in het criterium veilig te stellen, wat uiteraard voor wat extra spanning zorgt! Dat merken we al snel bij het inschrijven, waar alle bekertjes reeds uitgesteld staan.... "Welke beker zou voor mij zijn?" denkt

vast elke atleet. Ondanks het slechte weer van de voorbije weken, ligt het parcours er droog bij, oef! Onze lopers warmen samen op, waarna al snel het eerste startschot gegeven wordt voor de benjamins. Mia toont nog maar eens haar doorzettingsvermogen om deze cross volledig uit te lopen, en ziet dat beloond met een mooie 8ste plaats in het eindklassement! Siebe, bij de benjamin jongens, is wat zenuwachtig voor zijn start, maar loopt weer een prima wedstrijd. Hij

HAARMODE JOHAN

American crew for man

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

Uw kapper is nu online : www.haarmodejohan.be

Looptechnische analyse

Sportrevalidatie

Postoperatieve revalidatie



Vlasbloemstraat 90A

info@backtivity.be

9100 Nieuwkerken-Waas

www.backtivity.be

03 827 84 27



Uitvaartzorg
Van de Velde

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

Wij leveren, plaatsen en herstellen grafzerken.

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

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

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



BESTE VAN DE TEST TEST AANKOOP
09/2022
Beste bank

Frank Mertens Bv
VIJFSTRATEN 157
9100 SINT-NIKLAAS
tel 03 766 85 99
vijfstraten@argenta.be
ON 0894 992 373 RPR OOST-VLAANDEREN

Zo simpel kan het zijn.



Bakkerij
Valaert



Broodautomaat 24/24u

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

zita
lingerie

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

Jessy De Grootte
Lingeriestylingconsulente

Vrasenestraat 64
9100 Nieuwkerken

wint niet enkel deze cross, maar ook het eindklassement, proficiat Siebe! Bij de pupillen meisjes staan er 2 WALO's aan de start: Lux en Pauline. Pauline rondt zowel deze wedstrijd als het cross seizoen af als tweede, en Lux weet mooi haar 14de plaats te behouden in de eindstand! De pupillen jongens staan iets talrijker aan de start. Obe en Mias maken er een spannende strijd van voor plaats één en twee. Obe wint de sprint, alsook het eindklassement, proficiat! Deze wedstrijd laten ook Sam en Thorre zien wat ze in

hun mars hebben tijdens een cross en kunnen goed stand houden in het zand. Sam weet bovendien nog op te schuiven naar plaats 6 in het eindklassement. Bij de miniemen is Lune als enige WALO aanwezig, zij wordt knap tweede, alsook in het eindklassement. Mila vertegenwoordigt de cadetten en wordt knap 5de. Na even wachten worden dan dé bekertjes overhandigd en kunnen deze trots mee naar huis genomen worden! Tot volgend cross seizoen!

Geschreven door Evy Dheer

Veldloopkampioenschap Deurne: 16 maart 2024

De laatste veldloopwedstrijd van het seizoen werd - door wateroverlast - op een gewijzigd parcours gelopen. De lopers verdwenen daardoor nooit helemaal uit beeld en waren de wedstrijden prima te volgen. Bij de pupillen meisjes bleef een van Lux's schoenen in de modder steken; ze verloor jammer genoeg heel veel terrein. Met de

moed der wanhoop zette ze de achtervolging in en kon nog 2 loopsters remonteren.

Obe, Mias en Sam liepen alle drie een puike wedstrijd. Met hun plaatsen 1, 2 en 5 haalden ze de eerste plaats in het clubklassement. Bij de Miniemen meisjes bevestigde Lune haar kunnen door tweede te eindigen - een constante doorheen heel het afgelopen cross seizoen. Cadet Mila tenslotte, liep een zeer degelijke wedstrijd en finishte als 6e.

Geschreven door Wim Vaerewyck



Interne wedstrijd: 23 maart 2024

Reeks	plaats	naam	Tijd				
Benj 740m	1	Mathieu	3:33'55	Cad/Schol 1870m	1	Mila	9:06'77
	2	Mia	4:24'99		2	Hanne	9:14'52
Pup 1480m	1	Obe	5:54'58	Heren 6000m	1	Foubert Bert	25:52'99
	2	Siebe	6:12'05		2	Vaerewyck Wim	26:40'27
	3	Mias	6:14'64		3	Boes Lode	27:00'92
	4	Pauline	6:17'99				
	5	Lennert	6:25'58				
	6	Sam	6:32'17				
Min 1870m	1	Jakob	8:03'21				
	2	Lune	8:08'99				
	3	Thibault	11:55'11				

Jeugdklassement 2023 – 2024

Nu het cross seizoen gedaan is kijken we allemaal uit naar het piste seizoen. In het klassement draait het nu niet meer om de totale aantal punten maar om de negen beste wedstrijden van het cross seizoen, en dat wil zeggen dat er heel wat veranderd is in de stand. Obe en Siebe vechten om de eerste plaats en momenteel wint Obe deze strijd met 86p Siebe volgt met 1 punt verschil 85p. Pauline is het eerste meisje die volgt op de 3^{de} plaats met 77p, Mais sluit de top 3 bij de jongens af en staat 4^{de} in het klassement met 72p. Lune en Eva sluiten dan weer de top 3 af bij de meisjes met 70p (Lune) en 65p (Eva) dit is dan ook goed voor een 5^{de} en 6^{de} plaats in het klassement. Sam en Jakob delen de 7^{de} plaats in het klassement met 64p. Mia, Lux en Hanne maken de top 10 compleet en volgen elkaar nauw op de hielen met 51p (Mia), 49p (Lux) en 48p (Hanne). Onze andere vliegende schoenen laten het hoofd niet hangen en volgen op de voet. Op dit moment sluit Robin de rij af van de 40 punten (dit zijn de vliegende schoenen die kans maken op een prijs bij onze kampioenen viering) het dan ook net 40p. veel succes allen met het piste seizoen we hopen jullie met vele te verwelkomen op 1 of meerdere wedstrijden.

Wedstrijd	intern jeugd 07-10	Schoten 14-10	Wormelgem 21-10	Deurne 11-11	Stabroek 25-11	Burcht 02-12	alt Schoten 09-12	Stekene 18-12	Nieuwkerken 07-01	Wilrijk 21-01	Kalrthout 03-02	Sint- Niklaas 10-02	Zandhoven 09-03	Deurne 16-03	intern jeugd 23-03	Totaal punten	EERSTE TOTAL 9
Vaerewyck Obe	7	10	10	8	10	10	7	7	9		10		10	9	7	114	86
De Wolf Siebe	7	10	10	9	10	10	7		10			9	10		7	99	85
De Beleyr Pauline	7	9	10		9	8		7	8		9	8	9		7	91	77
De Smet Mias			7	6		8	7	7	8		9	9	9	8	7	85	72
Vaerewyck Lune	7	8	8	8	8	8		7	7		8		8	7	7	91	70
Van de vijver Eva	7	8	6	7	7	7			8	8	7	6				71	65
Foubert Sam	7	6	6	5		8	7	7	5		7	8	7	6	7	86	64
Boes Jakob	7		6	6	6	7	7		8	8	7	7			7	76	64
Foubert Mia	7	5	5	5		5		7	5		5	5	5		7	61	51
Van Den Bergh Lux	7		5		5	5	7		5		5		5	5		49	49
Vincke Mila			8		6	6					5	5	6	5	7	48	48
De Beleyr Hanne	7	5	5		5				6		5	5			7	45	45
Aelbrecht Liesl	7	5	5	5	5				5	5	5					42	42
Van de vijver Robin	7				5	5			7	6	5	5				40	40
Vandeleur Anais	7	7	7	7		7										35	35
Boeykens Lennert	7	7						7							7	28	28
Smits Mila	7		8		6				5							26	26
Tritsmans Thibault	7								5			5			7	24	24
Verhelst Bent	7					6			7							20	20
Maes Arthur	7								5			5				17	17
Van Der Linden Mathieu									5			5			7	17	17
Vermeire Lowie	7								7							14	14
Dopayogui Chloé	7								6							13	13
Verbraeken Amilia								7				5				12	12
Van Der Linden Thorre												6	6			12	12
Van Camp Naobi									5			5				10	10
Aben Estelle	7															7	7
Aben Oscar	7															7	7
Aben Victor	7															7	7
Dopayogui Lana	7															7	7
Gorleer Paulien	7															7	7
Meul Marie	7															7	7

De Batselier Luci	7																		<u>7</u>	7	
De Bock Ruby								7												<u>7</u>	7
Boes Karlein					5															<u>5</u>	5
Dopayogui Maelys								5												<u>5</u>	5
Windey Aurélie												5								<u>5</u>	5

Mededelingen jeugd:

- **Jeugdtrainers:** Als er nog mensen geïnteresseerd laat het ons zeker weten.
- **T-shirts:** als er atleten nog rode T-shirts, singletjes of een muts nodig heeft deze zijn altijd te verkrijgen bij trainer Jari.
- **Bruikleen:** voor de nieuwe leden die eens een wedstrijd willen meedoen maar nog geen spikes hebben. Kunnen deze in bruikleen gevraagd worden bij trainer Jari, hij heeft verschillende maten thuis op voorraad liggen.
- **Walo jeugdweekend:** nu de inschrijvingen afgesloten zijn en de datum bekend is 10-12 mei. Zijn de trainers goed bezig om alle activiteiten op punt te stellen en kijken we hier enorm naar uit.

Vliegende schoen in de kijker: *Lena Boes*

Hoe lang ben je al bij WALO?

Ongeveer 3 jaar.

Wat vind je leuk aan de Vliegende Schoenen?

Dat iedereen eens in de kijker wordt gezet en we die zo beter leren kennen.

Wat is je favoriete atletiekdiscipline?

verspringen

Wie is je atletiekidool?

Noor Vidts

Wat is je beste prestatie als vliegende schoen?

Aanwezig zijn op training ;-)

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

Een hoogteparcours

Wie is jouw favoriete muziekidool en waarom?

Mijn mama ;-). Omdat ze mooi kan zingen.

Hoe ziet jouw ideale vakantiedag/ weekend eruit?

Samen zijn met familie en vrienden en een leuke activiteit doen.

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

Andere mensen helpen.



Wie mag er de volgende
Karin Boes



in de kijker zijn?

Projectontwikkeling - Verkoop - Verhuur - EPC - Asbest

Marc Vereecken
Energiedeskundige type A-EP 16367
Asbestdeskundige



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

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

Projectontwikkeling - Verkoop - Verhuur - EPC

Veerle Martens
Erkend vastgoedmakelaar – BIV 207 535



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

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

Wij besparen energie



Zonnepanelen - Laadpalen

0477/75 39 62
www.mntecnics.be



Juwelier DE CAUWER by DIBRAGO

Raapstraat, 119
9100 Sint Niklaas

Tel: +32 03 776 21 49
Tel: +32(0)475 69 99 31

info@dibrago.be
www.de-cauwer.be

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

Vliegende Schoen van de maand: WALO en ik (januari 2024)

Toen ik zo'n 2 jaar geleden bij WALO startte, had ik nooit gedacht dat ik hier een nieuwe passie zou ontdekken. Dit is in grote mate te danken aan de manier waarop de trainers en clubleden mij steeds aanmoedigen en uitdagen. Week na week, maand na maand groeide mijn zelfvertrouwen en mijn kunnen. WALO voelt een beetje als een tweede thuis, een plek waar ik mezelf kan zijn en waar men mij ondersteunt in mijn verdere groei en ontwikkeling. Ik hoop nog vele mooie jaren binnen de club te kunnen blijven en met mijn enthousiasme anderen aan te steken om ook bij WALO te beginnen.

Chloé



Vliegende Schoen van de maand: WALO en ik (februari 2024)

Ondertussen ben ik toch wel al eventjes lid van de WALO. Ik ben de tel ondertussen al kwijt geraakt, maar ik denk dat dit toch al mijn tiende jaar bij de WALO is. Mijn ouders stuurden mij 10 jaar geleden naar de atletiek omdat ik mijn energie ergens kwijt moest. Met een bang hartje ging ik naar mijn eerste training, onwetend over wat mij allemaal nog te wachten zou staan. Na een paar trainingen had ik al door dat de WALO een warme, sportieve plek is waar iedereen zijn eigen kwaliteiten heeft en mag hebben. Ook al snel ontdekte ik het leuke aan de wedstrijden (en in mijn geval waren de crossen in het winterseizoen meer mijn ding dan de kampnummers op de pistemeetings.) Iets wat ik nog altijd heel leuk vind aan de wedstrijden is dat er altijd een hele fanclub staat te supporteren voor alle leden van de WALO, of je nu eerst of laatst over de finish komt. Het WALO weekend in Herentals (of zoals vorig jaar in Brugge) is denk ik toch het hoogtepunt voor vele leden. De paar uur dat we elkaar zien op een training of wedstrijd worden plots een heel weekend. Vanaf miniem mochten we zelfs helemaal naar Herentals fietsen. Als ik aan WALO weekend denk, dan denk ik direct aan zwemmen, cluedo spelen, een fotozoektocht, walo's got talent en walo universalis. Kortom, de trainingen, wedstrijden, kampioenviering en WALO weekend zijn altijd 1 groot feest.



Groetjes, Jinte

Vliegende Schoen van de maand: WALO en ik (maart 2024)

Ik zit nu al 5 jaar bij WALO. Ik denk niet dat ik al veel trainingen heb gemist. Ik amuseer me daar altijd goed. Het is fijn om met mijn vrienden te trainen en loopspelletjes te doen. Regen en kou vind ik minder leuk, maar dat houdt me niet tegen om naar de training te gaan.

Wedstrijden lopen vind ik leuk (en vooraf ook spannend). De 800 meter is mijn favoriete nummer. Ik doe dat liever dan veldlopen omdat het weer in de zomer meestal beter is. Het fijne tijdens wedstrijden is dat de WALO's elkaar altijd hard aanmoedigen.

Ik kijk heel erg uit naar het WALO-weekend want dan doen we allemaal leuke dingen zoals zwemmen, fotozoektocht, WALO's got talent of WALO universalis. En, er is altijd lekker eten (in Herentals toch, in Brugge was het wat minder).

Ik hoop nog lang naar de trainingen te kunnen gaan, want de WALO's, dat is echt een toffe bende!

Obe Vaerewyck



BOUWONDERNEMING



Ten Bos 9, 9100 Nieuwkerken-Waas - tel. 03/296.32.93

www.bouwondernemingbeck.be



HOUTSHOP.BE

VAN DER GUCHT

OXFORD

fietsen gemaakt voor jou

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

Reeds 3 generaties sterk in fietsen!

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

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



1. **Wie is je (sport)idool? Waarom?**
Mijn sportidool was de onlangs overleden marathon wereldrecordhouder Kelvin Kiptum. Zijn indrukwekkende tijd van 02:00:35 op de marathon is bewonderenswaardig, maar zijn tragische overlijden in een auto-ongeluk maakt zijn prestaties des te memorabel.
2. **Voor welke sporttak heb je het meeste/minste bewondering? Waarom?**
Ik koester het meeste bewondering voor wielrenners, langeafstandslopers en triatleten vanwege het vereiste uithoudingsvermogen.
3. **Wat is je beste sportprestatie ooit?**
Mijn hoogtepunten zijn de Halve Marathon in Berlare met een tijd van 1:29:54 en de WALO Nieuwjaarscorrida (10KM) in 38:30.
4. **Heb je nog andere hobby's/talenten? Welke?**
Naast hardlopen ben ik trots op mijn transformatie: in drie jaar tijd ben ik ongeveer 65 kilogram afgevallen, voornamelijk door aanpassingen in voeding en eetgewoonten.
5. **Welke (sportieve) uitdaging wil je ooit nog aangaan?**
Mijn lange termijn doel is de marathon onder de 3 uur lopen. Op kortere termijn wil ik mijn 5 en 10 km tijden verbeteren.
6. **Welke positieve/negatieve gebeurtenis in de wereld is je het best bijgebleven? Waarom?**
Het wereldrecord van Kelvin Kiptum en zijn tragische overlijden zijn voor mij onlosmakelijk verbonden. Zijn geplande poging om onder de 2 uur te lopen in de marathon van Rotterdam zal altijd onbeantwoord blijven.
7. **Beschrijf je ideale droom/dag...**
Mijn perfecte dag omvat twee trainingen: opstaan om 6 uur, ontbijten, gevolgd door de zwaarste training om 9 uur. Na de lunch volgt een herstelloloopje van 20-40 minuten, gevolgd door rust en herstel.
8. **Wie is je ideale date?**
Mijn ideale date is iemand waarmee ik rustig kan hardlopen en praten in het zonnetje.



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

WALO voelt als meer dan een loopclub; het is een hechte vriendengroep. Zelfs voordat ik officieel lid was, voelde ik me direct thuis.

10. Wat wil je veranderd zien bij WALO?

Voor mij hoeft er niets te veranderen; WALO is al uitstekend. Een start-to-run organiseren zou echter een leuk idee zijn om meer mensen te laten kennismaken met de loopsport en lid te worden van de gezelligste club in het Waasland.

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

Mijn keuze gaat naar *Bart Coppens*, de 'haas' van mijn groep tijdens de Nieuwjaarscorrida. Via deze weg wil ik hem bedanken voor zijn bijdrage aan mijn huidige PR op de 10 km.

Kalender wedstrijden buiten het KAVV Circuit

zaterdag 20 april 2024	Logus De Hoop Marathon Zeeuws Vlaanderen	<i>Hulst - Terneuzen</i>	5 Km 10 Km 42,195 Km	11u00
zondag 21 april 2024	10 Miles Antwerpen	<i>Antwerpen</i>	6 Km 10 Mi	11u30 13u05
zaterdag 4 mei 2024	Verrebroek loopt*	<i>Verrebroek</i>	7 Km 14 Km 21 Km	14u00 14u00 14u00
zaterdag 11 mei 2024	6 uur Challenge van Hamme	<i>Hamme</i>	6 u 3 u	10u00 13u00
zondag 12 mei 2024	Dwars Door Brugge	<i>Brugge</i>	5 Km 15 Km	10u15 11u00
zondag 12 mei 2024	Aardbeirun *	<i>Melsele</i>	5 Km 10 Km	13u00 13u00
zondag 26 mei 2024	20 Km van Brussel	<i>Brussel</i>	20 Km	10u00
zondag 2 juni 2024	Urban Run 888	<i>Vrasene</i>	6 Km 12 Km	10u00 10u00
zondag 9 juni 2024	Moerhofloop (Trail)	<i>Moerbeke</i>	9,5 Km 16,2 Km 22 km	Vanaf 9u00
zondag 16 juni 2024	Reynaertloop*	<i>Belsele</i>	4 Km 8 Km 12 Km	14u30 14u30 15u30
zondag 23 juni 2024	Boksrin*	<i>Kallo</i>	5 Km 10 Km	14u45 16u00
zaterdag 29 juni 2024	Tien Mijl van Waasmunster*	<i>Waasmunster</i>	7 Km 10 Mi	14u30 16u00
zondag 7 juli 2024	Grote Prijs Bryan Roosenboom	<i>Zele</i>	2,5 Km 5 Km 10 Km	15u00 15u00 15u00
zondag 21 juli 2024	Dender- en Scheldejogging	<i>Grembergen</i>	4 Km 8,3 Km 16,6 Km	15u00 15u00 15u00
zaterdag 27 juli 2024	Hoogstraat Kermis Avondrun*	<i>Bazel</i>	6 Km 12 Km	19u30 19u30

KEVIN VERGUCHT



SCHILDER- & DECORATIEWERKEN

Heihoekstraat 59, 9100 Nieuwkerken-Waas

Tel: 0486 31 86 59

www.kevin-vergucht.be



VD-BUILD

www.vd-build.be

uw isolatiespecialist

SCHILDER- EN DECORATIEWERKEN



PAELINCK ANDRE

Vrouweneekhoekstraat 54 • 9100 Sint-Niklaas

Tel. 03 777 34 69

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

zelfwerkende
patroon
25 jaar ervaring
gratis prijsofferte

a.paelinck@skynet.be



4all cars

Your Mobility. Your Story. Our Solution.



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