

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

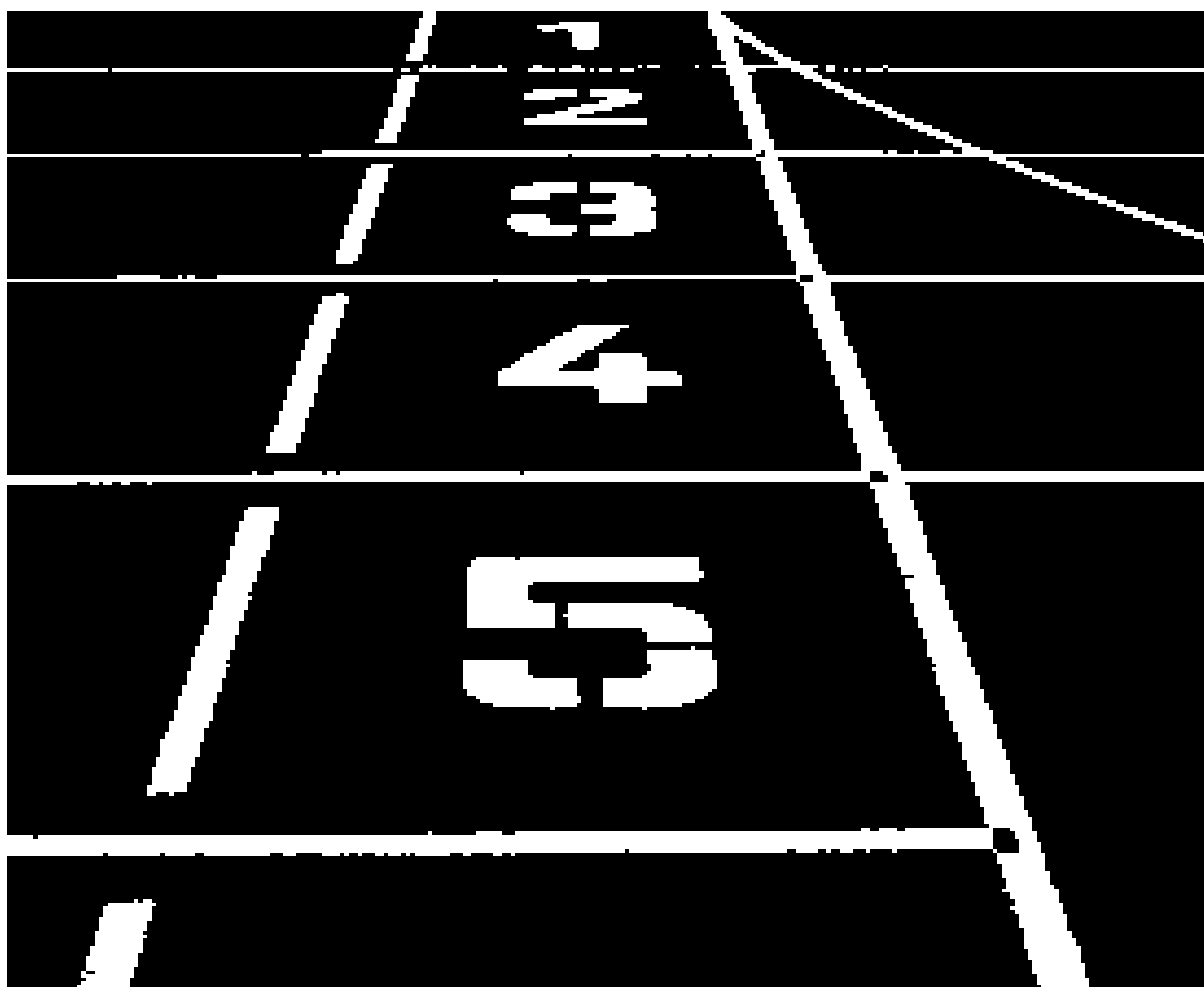
Tweemaandelijks tijdschrift P916975
Masspost Sint-Niklaas Europark Noord 31C
9100 Sint-Niklaas
april - mei 2023



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

WALO

W A S E L O P E R S



42^e jaargang

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

KEVIN VERGUCHT

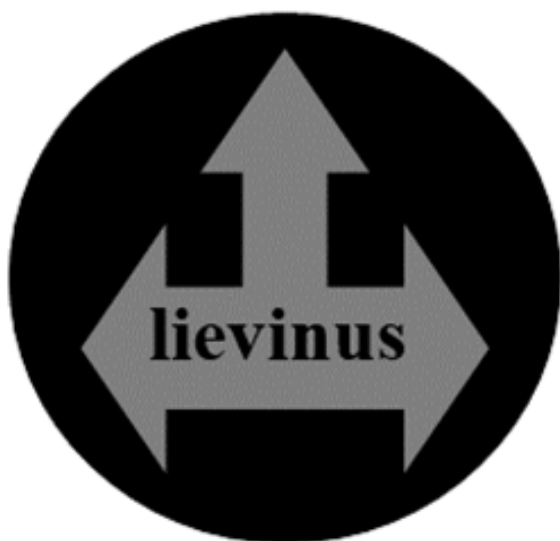


SCHILDER- & DECORATIEWERKEN

Heihoekstraat 59, 9100 Nieuwkerken-Waas

Tel: 0486 31 86 59

www.kevin-vergucht.be



Van Eynde Lieven

Puiveldestraat 1

9112 Sinaai

Tel / 03 219 45 64

GSM / 0496 75 56 15

Lievinus is gespecialiseerd in waterpompen, hogedrukpompen, zonnepanelen en inox leidingen.

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.



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

Het eerste woord is aan de voorzitter.

Sint-Niklaas, april 2023



Beste Walo's, beste vrienden

Eindelijk is het de maand april en is het weer nu duidelijk beter aan het worden. Wat een ellendige maand maart was dat! We waren het al een beetje vergeten, maar zo abnormaal was dat nu ook weer niet. Vroeger hadden we de maartse buien en de aprilse grillen. Het was vreemd om dat nog eens mee te maken. Klimaatwijziging weet je... Nu op naar drogere en zonnigere perioden om zodoende volop te genieten van extra vitamine D. Hopelijk kunnen we nu ook de extra kleren achterwege laten om zo de rode t-shirts te laten zien, zowel op training als op wedstrijden. Ondertussen hebben de leden echter niet stil gezeten. Overal werd gelopen. In het buitenland, in de Ardennen, in Vlaanderen, aan de kust. Lopen in de regen, met modder, met natte voeten kan. Is uiteraard niet zo geweldig fijn, maar fietsen in de regen vind ik helemaal niet aangenaam. Wie wel?

Ondertussen kunnen we even terugblikken en vooruit kijken naar de activiteiten die er aankomen. De lentedrink van vrijdag 24 maart was heel gezellig en een blijver denk ik. Liever de lente vieren, vooruit kijken naar wat nog komt. De maand januari zit al zo vol met allerlei bijeenkomsten, zowel op privé vlak als professioneel. Daarom zal dit op de kalender blijven op de laatste vrijdag van maart. Over 4 weken hebben we dan al de Meiloop. De vernieuwde affiche is prima gemaakt. De frisse aanblik is uitnodigend. Dit wordt vast weer een hoogdag voor Walo en alle atleten die zich zullen aanbieden in Nieuwkerken. Dankzij alle vormen van promotie kunnen we atleten verwelkomen uit gans Vlaanderen. Ook het feit dat we nu eindelijk in een criterium gestapt zijn met de Reynaertloop en de Bokkenloop kan voor extra mensen van die clubs zorgen. Zorg dat jullie als leden van Walo deze 3 wedstrijden lopen. Een mooi extraatje bij deelname aan alle 3 de regionale lopen is een troef om er zeker aan deel te nemen.

Daarna gaan we met een eerder kleine groep op weekend naar Koksijde. De fietsers zijn aan het trainen, we zetten de zonnecrème klaar en stellen een aangenaam programma samen. Nu maar hopen op zonnige dagen.

Dan volgen de WOT'S, de pistemeetings en de BBQ. We zijn dan al eind augustus en loopt de zomer op zijn laatste benen. Maar zo ver zijn we nog niet. Eerst genieten van de lente- en zomermaanden, van alle fijne Walo momenten!

Nog even dit. De trainingen op maandag- en woensdagavond trekken wat minder leden op dit moment. Wie het nog niet kent, kom zeker eens af. Het is een uur trainen dat zo voorbij is. Wat praten, wat plannen maken en daarna nog even samen zitten (voor wie dit wil) zorgt voor een aangename avond. Nu het langer licht blijft een aanrader. Blijf niet in je zetel zitten ☺.

Ook nieuwe leden zijn steeds welkom. Als jullie sportieve vrienden, familieleden, collega's hebben spreek hen zeker eens aan. We hebben geen start to run formule, maar beginnende lopers kunnen en zullen door ons steeds opgevangen en begeleid worden. Jammer genoeg vallen er soms leden van tussen, een aanvulling is belangrijk.

Ondertussen schijnt de zon. Tijd om wat buitenactiviteit aan de dag te gaan leggen. Volgens de weersvoorzichten gaan we naar een zonnige week. Tijd om te genieten van de zon en de buitenlucht.

Tot binnenkort en beste groeten.

Jean-Pierre

COLOFON

WALO VZW

ondern. nr.: 0452.637.533

RPR: Gent afd. Dendermonde

Bestuur WALO:

Jean-Pierre Verbraeken, voorzitter

jean-pierre.verbraeken@telenet.be

0479/91.73.33

Patrick Bogaert,

patrick.bogaert@telenet.be

03/766.43.06

Walter Senaeve,

walter.senaeve@telenet.be

0485/39.11.36

Hans Van Havermaet, secretaris

hans_van_havermaet@hotmail.com

0496/59.88.66

Herman Verplancke,

hermanverplancke@hotmail.com

0485/38.19.26

Ingrid Senaeve

ingrid.senaeve@hotmail.com

0488 47 69 16

Laurens Ally

ally.laurens@gmail.com

0490 42.46.45

Steven Somers

somers-stein@telenet.be

Bankrekeningnummer:

BE10 3632 1754 8004

WALO VZW

WALO-Jeugd:

Franky Wuytack

0476 850119

frankennoella@gmail.com



Website:

www.walo.tk



Facebook:

WALO volwassenen

WALO jeugd

WALO-kledij (Bij Hans):

t-shirt uit voorraad: €15 nu €10

50% korting op onze voorraad: singlets: €30 15

wintertruien (lange mouw): €40 20

trainingsvest: €50 25 trainingsbroek: €40 20 windjack:

€40 20

Lidgeden WALO:

voor 2023 hernieuwing lidmaatschap: €55

derde gezinslid krijgt €15 korting

→nieuw lid betaalt €65,

na 01/09/23 betaal je €65 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>	
Sint-Niklaas Loopcriterium 2023	p. 6
<i>WALO-bestuur</i>	
Stercross	p. 7
<i>Hans Van Havermaet</i>	
Lentedrink	p. 9
<i>Steven Somers</i>	
Walo jeugd bracht ook volwassenen ...	p. 10
<i>Chris Schelkens</i>	
Crossachtige Wolvenloop ...	p. 11
<i>Chris Schelkens</i>	
Sprokkels	p. 12
<i>Herman Verplancke</i>	
Het kwartet goes SPA	p. 14
<i>Saskia, Veerle, Bart, Roland</i>	
Uit het dagboek van ... Rudy Van Daele	p. 16
<i>Rudy Van Daele</i>	
Uitslagen buiten KAVVV-circuit	p. 18
<i>Herman Verplancke</i>	
Punten	p. 19
<i>Herman Verplancke</i>	
Jeugdverslagen	p. 21
<i>Tina Van Overtveldt</i>	
<i>Wim Vaerewyck</i>	
<i>Lode Boes en Jasmijn Verhulst</i>	
Mededelingen jeugd	p. 25
<i>Jeugdbestuur</i>	
Jeugdklassement	p. 26
<i>Jeugdbestuur</i>	
Grasduinen in de geschiedenis ... OS	p. 27
<i>André Martens</i>	
WALO in de kijker	p. 30
<i>Dirk Breyngaert</i>	
Kalender buiten KAVVV	p. 31
<i>Walter Senaeve</i>	



Mededelingen WALO, 10/04/2023

Meilooop op maandag 01/05/2023

Wij verwachten uiteraard veel van onze leden, zowel om deel te nemen als om mee te helpen met de organisatie. Minstens 50 Walo's aan de start is het streefdoel!

Waas loopcriterium

Onze Meilooop is de eerste wedstrijd van het Waas Loopcriterium. Andere wedstrijden zijn de Reynaertloop in Belsele (18 juni 2023) en de Bokkenloop van RTS in Sinaai (19 augustus 2023). Een goodiebag is voorzien voor iedereen die deze 3 wedstrijden uitloopt.

WALO Weekend op 12-13-en 14 mei 2023 - Reigersnest Koksijde

De inschrijvingen zijn afgesloten. We zijn uiteindelijk met 31 deelnemers. Deelnemers krijgen aparte mailing.

WALO on Tour (WOT) in de maanden mei – juni – juli - augustus

Er wordt nog volop gewerkt aan de juiste invulling van plaatsen en data. We starten op 31/05/2023 onder leiding van Herman D'Hondt in Bazel. Steeds op woensdag vanaf 19u30. 6 organisaties is het doel. Meer info in de nieuwsbrieven.

WALO BBQ op zondag 27 augustus in de Mispelhoeve, Mispelstraat Sint-Niklaas

Details volgen. Hoogstwaarschijnlijk starten we 's middags.

Clubfeest op 18/11/2023

We proberen dit jaar iets nieuws: een walking dinner in The View op de Grote Markt in Sint-Niklaas. (boven de Wima bowling). Zet deze datum alvast in jullie agenda, meer info in de volgende boekjes.

Wedstrijdorganisaties van WALO tijdens het zomerseizoen

Maandag 1 mei 2023: Meilooop in Nieuwkerken
Zondag 2 juli 2023: 1° Pistemeeting op ACW
Zaterdag 5 augustus 2023: 2° Pistemeeting op ACW
Zaterdag 23 september 2023: Aflossing van Walo op De Ster

Sint-Niklaas Loopcriterium 2023

Neem deel aan deze drie wedstrijden en
ontvang een unieke goodiebag!

Schrijf je in via de organiserende loopclubs.

Meiloop

Walo

Maandag 1 mei - Nieuwkerken

kids - 5 km - 10 km

www.walo.tk



Reynaertloop

AC Waasland

Zondag 18 juni - Belsele

kids - 4 km - 8 km - 12 km

www.acwaasland.be



Bokkenloop

Running Team Sinaai

Zaterdag 19 augustus - Sinaai

kids - 2,5 km - 5 km - 7,5 km - 10 km

www.rtsbokkenloop.run



Ook voor
kids!

Met de gewaardeerde steun van



STERCROSS 2023

Met de stercross op 11 februari 2023 zette WALO zich alweer in de picture. Een mooi parcours op het provinciale domein De Ster werd naar gewoonte aangeboden. De parcoursbouwer JP behield de gekende omloop en trachtte er enigszins nog een accentje aan toe te voegen.

Op de piste werd de zandbak geschrapt. Ook de schuine kant naast het water verloor haar bestaansrecht. Het gekende amfitheater werd zodanig de eerste hindernis die onze atleten voor de voeten kreeg. Vervolgens werden onze lopers den bos ingestuurd. Nieuw dit jaar was de Coppensberg. Op het voetbalveld werd een heuveltje aangelegd en met de bijhorende boomstam werd dit toch een lastige scherprechter.

Nadat op vrijdag reeds veel arbeid was verricht, werden de laatste puntjes op zaterdagochtend afgewerkt. De aankomstboog van de ballonloop maakte het parcours af.

Om klokslag 12u stroomden de officiëlen het Gerard Bontinckstadion binnen, met de jeugd in hun kielzog. Deze cross kondigde zich aan als veelbelovend.

De talrijk aanwezige WALO-jeugd gaf het beste van zichzelf op het binnenplein van de piste. De WALO-jeugdtrainers zagen dat het goed was!

De oudere rood-withemden betraden de heilige grond van De Ster. Het aangepaste parcours konden ze wel appreciëren. Onze WALO's hebben natuurlijk al andere watertjes doorzwommen.

Met Joke David werd bij de dames de oppergaai afgeschoten en ook Lore mocht nog op het podium. Er was tevens een eerste plaats te vieren voor Sonja VH, Filip M en Herman D. Bij de masters 60+ vulde WALO het volledig podium met Maurits op 2 en Patrick op plek 3.

Yannick R vierde zijn comeback en Luc Smet startte per ongeluk in de verkeerde reeks. Nog een opvallende aanwezige was Marc Bosman.

Dit sportieve hoogtepunt werd afgesloten met een keuze uit leuke prijzen. Het bier 'schapenkop' zorgde voor de lokale toets.

Dankzij de vele helpende handen kon het parcours vlot afgebroken worden en zodoende kon er in de kantine nog nagepraat worden.

Dit was alweer een geslaagde editie in het post-corona tijdperk.

Op de volgende, Jacques Trappist.



©Marc Van Hove



ING Vrasene

Kerkstraat 36 - 9120 Vrasene
Tel: 03 750 29 60
Mail: vrasene@ing.be
Web: www.ing.be

Wij ontvangen u graag na afspraak:

Maandag	09:00 - 12:30	13:30 - 16:30
Dinsdag	09:00 - 12:30	13:30 - 16:30
Woensdag	09:00 - 12:30	13:30 - 16:30
Donderdag	09:00 - 12:30	13:30 - 18:00
Vrijdag	09:00 - 12:30	13:30 - 16:30



ONGHENA

— since 1973 —

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

Textiel

Carwrap

Ontwerp

Drukkerij

Publiciteit

Belettering

Kopie & Print



PRINTHINGS.be

Tersele Sint-Niklaas | Lokeren | Dendermonde



www.printhings.be

DRANKENHANDEL

B.V.B.A.



Pastorijstraat 17 - 9100 NIEUWKERKEN - Tel. 03.766.20.09

Openingsuren:

di-woe: 8.00u-17.30u
vr: 8.00u-18.00u
za: 8.00u-17.00u
zon-ma: 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

FLEUROIP



DE GROENEN
BOOMGAARD

VERHOFSTEDE-ROMBAUT
STEFAN & ANNELIES
Peren-Appelen-Aardappelen-Fruitsap

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

stefanverhofstede@hotmail.com

BTW BE 0894.058.502

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

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



BVBA SANITAIR
DE ROP WIM

De Rop Wim
zaakvoerder

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

Lentedrink



Op vrijdagavond 24 maart was het zover. Onze 2^{de} editie van de vernieuwde formule van onze WALO-Nieuwjaarsdrink. Normaal gezien klonken we in de eerste weken van januari voor een blessure vrij seizoen, leuke uitstapjes of spannende uitdagingen die het komende jaar stonden te gebeuren. Dit jaar pakten we het opnieuw een beetje anders aan door de drukke januari maand met zijn vele recepties en familiefeestjes te ontlopen en volop in te zetten op een “Lentedrink”.

Tegen kwart na 7 kwamen de eerste leden toegestroomd voor het bijwonen van de Algemene Vergadering waarin wij ons als bestuur verantwoordden waar wij als club mee bezig zijn en hoe wij de centen inzetten om het algemene belang van de club te dienen. Hans Van Havermaet voltooide de taak als interim-presentator met verve en na een heldere uitleg over het nieuwe puntensysteem en bijbehorende verduidelijking door Guy Van Damme kregen we dan ook unaniem het vertrouwen van onze leden voor het komende jaar.

Na deze ultieme zegen werden de stoelen aan de kant geschoven kwam onze voorzitter Jean-Pierre op het podium voor zijn “lente”-speech. Hij benadrukte hierin het fantastisch familiegevoel dat heerst binnen onze club. Het mooiste voorbeeld volgde toen hij een 10-tal mensen het podium liet opkomen die reeds 25 jaar of langer zijn aangesloten binnen de club, zowel gewone lopers, medewerkers als (ex)-bestuursleden zitten in deze groep. Na een korte speech van de voorzitter van de sportraad konden de champagne glazen gevuld worden voor het 2^{de} deel van deze avond.

Iedereen kon genieten van hapjes en drankjes die met behulp van enkele jeugdathleten, jeugdtrainers en bestuursleden werden rondgedragen. Tijdens de lentedrink zagen we enkel maar blij gezichten en een bestuur dat met veel voldoening huiswaarts kon trekken (Al maakten sommigen nog ergens een tussenstop heb ik opgevangen). Voor ons als bestuur was dit een zeer positieve ervaring.

Steven



© Marc Van Hove



Walo jeugd bracht ook volwassenen aan het crossen.

Walo heeft naast een actieve volwassenenwerking ook een goed uitgebouwde jeugdwerking.

Net als vorig jaar organiseerden de jeugdtrainers een cross aan recreatiedomein De Ster.

Gelukkig waren de volwassenen er ook welkom.

(Chris Schelkens)

Crosstraining

In februari konden de crossliefhebbers natuurlijk al hun hart ophalen in de Walo Stercross.

Uiteraard een “echte” wedstrijd met tijdsregistratie en rangschikking.

Iets wat altijd wel het competitiebeest in de wedstrijdloper naar boven haalt.

Hoewel niemand het toegeeft vliegt iedereen naar de uitgeprinte uitslagen of staart men zich suf op de GSM om de uitslagen op Internet op te snorren.

Maar dat was niet het opzet van de Walo jeugdcross-deel volwassenen.

Geen rangschikking en dus ook geen voor de eeuwigheid raadpleegbare tijden en plaatsen.

Ideaal dus om in een ontspannen sfeertje met de loopvrienden rondjes te gaan lopen aan “onze Ster”.

De jeugdtrainers kozen voor een ingekort parcours van de Walo Stercross.

Het rondje op de piste was er niet bij.

Voor het overige liep het over min of meer dezelfde paden. Inclusief de “Coppensberg”.

Weinig reden overigens om aan dit leuke parcours te sleutelen.

Geen competitie of toch?

Een mooi aantal volwassenen gingen op de uitnodiging van de jeugdtrainers in en trok op een frisse zaterdagmorgen naar ons vertrouwde loopparadijs.

Ook onze actuele en past-voorzitter trokken hun crossschoenen aan.

En natuurlijk ging iedereen het rustig doen. “Gewoon een trainingske”.

Maar die intentie houdt meestal niet lang stand eens het startschot weerklinkt.

En voor een aantal lopers was het dit keer ook niet anders.

En sommige konden met succes de puntjes op de i zetten na de Ster of andere crossen.

Alleen.... sporen laat dit leuk initiatief niet na.

Onnodig dus te snuisteren op alle mogelijk uitslagensites.

Je zult dus moeten geloven wat in de kantine verteld wordt!

Alleszins een heel toffe organisatie van de jeugdtrainers die er een gezellige voormiddag van maakten. En nadien kreeg iedereen nog een prijsje mee naar huis.

Tot volgend jaar!



Crossachtige Wolvenloop in Wachtebeke.

De paasvakantie begon met veel regen.

Geen reden voor een aantal Walo's om de loopschoenen niet aan te trekken.

*Ook al lagen het parcours er iets drassiger bij dan wat men kan verwachten bij het begin van de lente.
(Chris Schelkens)*



Wolven

Wachtebeke was de plaats van afspraak bij de start van de paasvakantie.

Daar organiseerde JC Moerbeke de jaarlijkse Wolvenjogging in het mooie domein Puyenbroeck.

Een wedstrijd over 5, 10 of 16 km.

De wat oudere lopers herinneren zich ongetwijfeld nog de "golden ten-miles" in het zelfde domein.

Een wedstrijd waar toen al voor een gedrukte uitslag gezorgd werd.

Iets wat toen nog uitzonderlijk was.

Maar de organisator hield het na een aantal succesvolle edities voor bekeken.

De Moerbeekse JC blies het gebeuren gelukkig nieuw leven in.

Met een aanvankelijk bescheiden aantal deelnemers groeide het evenement uit tot een heuse klassieker.

En zoals ieder jaar leverde de organisatie ook deze editie een prima wedstrijd af.

Niet alleen is er het mooie parcours met één grote ronde maar ook de accommodatie in het domein is uitstekend.

Begrijpelijk dat de wolvenloop weinig last heeft van het in het algemeen teruglopend aantal deelnemers.

Crossachtig

Dit jaar was het een druilerige dag maar dat schrikte ruim 400 enthousiaste deelnemers niet af om naar het provinciaal domein te rijden.

De aanhoudende regen van de voorbije dagen zorgde wel voor een drassig en hier en daar glibberig parcours. In de bochten was het dus ook wel wat opletten om niet letterlijk in het zand te bijten.

Eerder uitzonderlijk op deze wedstrijd.

Maar dat deed natuurlijk niks af het mooie parcours dat zich doorheen de natuur van het provinciaal domein slingert.

De zes aanwezige Walo's hadden weinig last van de regen.

Alles heeft trouwens zijn voordeel. De regen zorgde voor veel zuurstof in de lucht.

Ingrid Senaeve, Melissa Van Eetvelt, Joakim Van Gasse, Marita Hofmans en Chris Schelkens zetten een kruisje achter de 10 km.

Yannick Rottier koos voor de 10-miles.

Marita kon als eerste het podium op in haar categorie.

Het nieuwe joggingseizoen is goed gestart!

advertentie



Juwelier DE CAUWER by DIBRAGO
Raapstraat, 119
9100 Sint Niklaas

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

— ○ —

JUWELEN, GOUD, ZILVER en PARELS
KLOKKEN, WEKKERS en HORLOGES
AANKOOP OUD GOUD
ALLE HERSTELLINGEN IN EIGEN ATELIER

DINS-WOENS-VRIJDAG 10 - 12.30u en 13.30 - 17.30u
ZATERDAG 10 - 12.30u en 13.30 - 17.00u



Sprokkels - Sprokkels - Sprokkels - Sprokkels

- **Proficiat Melissa!**



Melissa Van Eetvelt won het criterium van “Stichting Sport Promotie Zeeuws Vlaanderen”. Ze was de beste in de wedstrijden ‘midden afstand’. Alle wedstrijden vonden plaats in de grenstreek Vlaanderen, Nederland. Het criterium is zowel voor mannen als vrouwen, ongeacht de leeftijd, een beetje te vergelijken met onze “WALO-kampioen” dus.

De zeven beste uitslagen van de tien wedstrijden die het criterium telt wijzen de winnaar of winnares aan.

Melissa won 3 maal, was 3 maal tweede en één keer derde. Ruim voldoende dus voor de oppergaai.

Ook Joakim vinden we terug op een verdienstelijke zesde plaats.

- **Halve en hele Marathon-WALO-nieuws**

4 maart 2023 Marathon van Kruibeke.

Die dag stond er een halve en een hele marathon te Kruibeke op het programma. Liefst zes Walo's trotseerden wind en kou voor de halve, zie uitslagenpagina. Kris Vercauteren koos voor het grote werk: De Marathon. Hij stuurde volgend kort verslagje naar de redactie:

Gestart in wel heel frisse omstandigheden en wist van de halve marathon vorig jaar dat het parcours hier niet van de poes is maar we zullen wel zien. Het was een constante afwisseling van asfalt, kasseikes, onverhard, wat modder, paar dijken op en af maar wat opvalt is hoe prachtig de natuur in deze streek is. De bomen naast u geveld door de bevers, opstijgende reigers naast u en honderden vogels rondom u. Tot 36 km ging het redelijk maar toen sloeg de koude wind toe, bovenbenen in een bezwete broek en de combo met de wind deed de vermoeidheid en verval, nog harder toeslaan. Maar uiteindelijk toch weer de aankomst bereikt, de eerste keer een top 100 plaats gelopen in een marathon, alleen jammer dat we maar met 65 gestart zijn 😊 eindtijd was uiteindelijk 4h 42 na halfweg doorkomst in 2 h 04. Hopelijk hopen dat het eind mei in Edinburgh vlotter gaat. Na afloop nog even verbroederen met de Walo 's die de halve marathon gelopen hadden en met zijn allen tot de conclusie komen dat we het niet slecht gedaan hadden.

12 maart 2023: BK halve marathon Gent.

Bashir Abdi liep er een geweldig nieuw Belgisch record in 59:51... maar ook onze Walo's Filip Mortier en Cathérine De Moor lieten van zich spreken. Filip eindigde in 1:17:25 en Cathérine won zelfs zilver in haar categorie, in 1:46.

26 maart 2023 Marathon Golfe De Saint-Tropez.

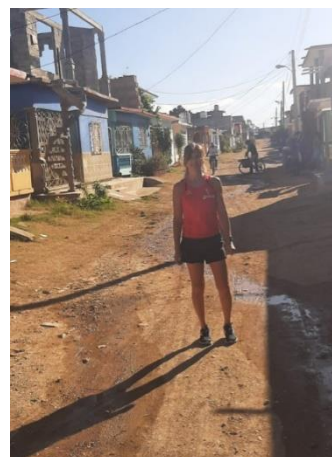
Cathérine is een graag geziene gast in Zuid-Frankrijk, ze liep er opnieuw naar goud in 3:59u in haar categorie.



- **Met WALO de wereld rond ...**

Vertrokken in Stekene (B) met Kristel en Carine. Via Oostenrijk en Tibo, Sara in Portugal, Rik in Egypte landen we nu opnieuw met Sara in Trinidad, Cuba.

Ze poseert in WALO T-shirt in de buurt van haar hotel op vakantie in maart 2023.



- **WALO-medewerkers nu nog beter herkenbaar**

Vanaf nu is elke WALO-medewerker nog beter herkenbaar. Koud weer, warm weer, de hesjes zijn ideaal. Ze werden een eerste keer gebruikt op onze Stercross.



advertentie





Het stond al even in onze agenda aangestipt, we zouden met het kwartet deelnemen aan de Crêtes De Spa. Bart en Veerle hadden er al enkele keren deelgenomen en hadden niet veel nodig om ons te overhalen om dat ook eens samen te doen. Bijkomend kwam het goed uit, midden in de voorbereiding voor dat eerste 'echte' doel van 2023 (Trail Du Grand Ballon). Veerle en ik hadden ons ingeschreven voor de 53km (die een maand na inschrijving werd opgetrokken naar 59km); Bart en Roland schreven zich in voor 32km.

Het beloofde een heroïsche, echte flandrien-editie, te worden. Het weer voor de dag was in 1 woord samen te vatten: REGEN. Of de pensionering van Frank De Boosere hiermee iets te maken had, wil ik in het midden laten. De week voor de Crêtes de Spa hadden de hemelsluizen meermaals hun werking aangetoond. Zelfs zonder regen op de wedstrijddag zou het parcours al omgetoverd zijn in een modderpoel.

Om klokslag 08u30 startten we aan de sporthal van Spa, om 59km regen, modder, wind en plassen te trotseren. Het heeft er al ooit veel beter uitgezien. De eerste km's brengen je langs de thermen van Spa, terwijl wij in de gietende regen liepen, zie je mensen in badjassen in een lift zitten (en neen, dit is geen hallucinatie). De openingskilometers gingen vlot, redelijk wat bos, dat min of meer goed beloopbaar was met geen al te grote hoogteverschillen. Na 45 min lopen hield het even op met regenen. Een van de weinige hoopvolle momenten op weergebied; toch voor een goede 15 à 20 minuten. Daarna was het credo 'here comes the rain again'.

Na 17 km was er de splitsing, de lopers van 32km mochten het riviertje volgen, de lopers van 59km

mochten waden door de brugloze rivier (no bridge over troubled water). Die crossing was niet aangekondigd en op dat moment vond ik dat ook volstrekt overbodig, we waren toen namelijk al helemaal nat geregend en er moest nog een volledige marathon afgewerkt worden. Maar goed, op 17km laten we ons hoofd niet hangen, en dus stappen we dapper door het water om aan de overkant te geraken. Het positieve hieraan was wel dat Veerle de modder van haar benen kon wassen, want ze was al eens gevallen, en onze schoenen waren terug kraaknet.

We waren er allebei niet helemaal gerust in: vrees om kou te krijgen was echt groot en dan zouden we noodgedwongen moeten opgeven. Door het modderige parcours moesten we wel af en toe stappen op stukken die we in 'normale' omstandigheden zouden lopen, maar dat maakte wel dat we voldoende konden eten en drinken. Er waren genoeg bevoorradingen en hadden we zelf voldoende rantsoen mee. We hadden ons allebei neergelegd bij het feit dat het niet meer zou stoppen met regenen (en dat is ook niet meer gebeurd, het heeft meer dan 6 uur aan 1 stuk geregend). Thuis zeggen we soms "het is nog nooit blijven regenen, maar die dag had ik bijna de hoop laten varen op "Who'll stop the rain".

Het parcours was vooraf goed bekeken en we mochten geen energie verspillen tot aan km 28, want vanaf daar zat er een klim in die 7 km duurde en ons van 260m naar 560m bracht. Een geleidelijke klim dat is waar, maar klimmen was het. Deze werd evenwel zonder al te veel problemen overbrugd. Op dat hoogste punt kwamen we in een soort heidelandschap, dat helemaal blank stond (iedere stap zat je tot je enkels in het water) en waar je

speelbal werd van de wind. De wind op kop was het ergst, je voelde je doornatte kleren tegen je lichaam plakken (Cold as ice). Dat heide stuk werd onderbroken door een daling en een helling (eindelijk even uit die verrekte wind). Maar er volgde een nieuwe heide stuk, deze keer in tegengestelde richting te lopen. Dat stond uiteraard ook onder water uiteraard. Ergens in dat heidestuk was ik er wel in geslaagd om mijn ongerustheid te verdrinken, waardoor ik terug wat kon genieten van de wedstrijd en waardoor de moraal terug was opgekrikt (Can't stop me now). De wedstrijd ging verder met een goede moraal, tot aan die verrekte skipiste.

Er zijn jaren dat de deelnemers die moeten oplopen, dit jaar moest je naar beneden lopen. Maar een onderwater staande piste, gecombineerd met benen die al bijna 50km hebben gelopen is geen goede match. En die wind, die moest zo nodig mijn lichaam nog eens vacuüm in mijn kleren trekken. Maar eenmaal beneden wist je wel, het is binnen, nog 9km te gaan!

De laatste 9km is wat op automatische piloot gelopen. De hellingen kon ik nog relatief goed verteren, dalen was pijnlijk.

Ik was toch blij dat ik de vlagjes van die sporthal terugzag. Roland en Bart waren net tijdig in de regen komen staan om een foto te nemen aan de finish. Die 2 waterkippen op de foto's zijn Veerle en

ikzelf (voor mocht u ons niet herkennen - Brilliant Disguise).

Op voorhand hadden we gehoopt dat we binnen de 8 uur zouden finishen. Door de flandriens omstandigheden vreesden we dat dit niet ging lukken. Uiteindelijk is dat wel gelukt. Zelf heb ik 7uur 15 minuten gelopen; Veerle 7uur 30 minuten. Vermoedelijk omdat in de beginfase de stukken die we zouden lopen gewandeld moesten worden door de modder. En de dalingen hebben we iets voorzigtiger aangepakt. Vallen wilden we vermijden. We denken dat we daarom onze krachten wat beter kunnen spreiden hebben, wie zal het zeggen.

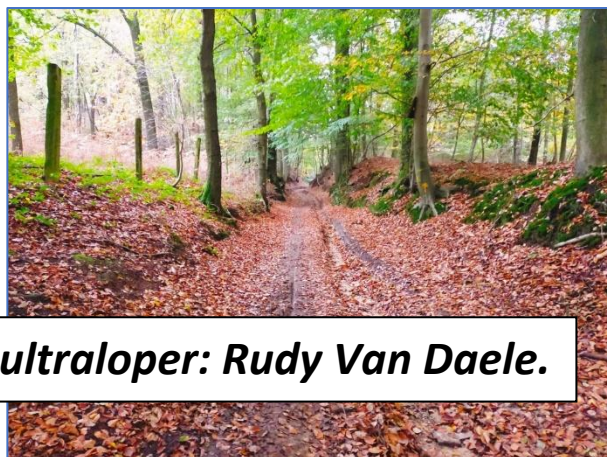
Het is onze 2e wedstrijd waar we onze zinnen gezet hebben die doorging in extreme weersomstandigheden (De Bello Gallico bij -10° en nu meer dan 6 uur regen). Ons volgende doel is de Trail du Grand Ballon eind april. U kan als lezer misschien pronostikeren op het weer.....

Ik wil toch ook onze eega's vermelden: Bart en Roland die iedere zondag zonder (al te veel) te morren meelopen, hoe ver we ook gaan, of welk parcours we ook kiezen. In Spa kozen ze allebei voor 32km, die ze met verve hebben afgelegd. De week erna hebben ze allebei wel 3 dagen ziek in bed gelegen. En dat terwijl Veerle en ik amper konden gaan..... (everybody hurts).

Groetjes, Saskia, Veerle, Roland en Bart

Foto's: Veerle, Saskia





Uit het dagboek van onze ultraloper: Rudy Van Daele.

Muziekbostrail Ronse 45km 26/02/23

Eigenlijk had ik mijn seizoen in de Marathon-en Ultracup moeten starten in een 43K trail in Eeklo, maar die zag ik niet zitten.

Letterlijk: vrijdag ervoor krijg ik een snelbinder in mijn oog en kan enkel licht zien, geen contouren. Bloedingen op de rand en in het oog, wazig zicht en gevoeligheid voor veel licht (misschien blijvend).

Ik vond dat een start in een marathon in een bos vol putten en takken niet verantwoord was, en liet DNS registreren.

Hopelijk dan maar einde februari, in de muziekbos trail in Ronse.

Ik sta niet bekend voor mijn goede voorbereiding (zo kwam ik op verschillende wedstrijden ofwel 10' te laat, en net op tijd (5' voor vertrek), en ik hoor op een verjaardagsfeestje de dag ervoor dat ik loop om 8u, en niet de verhoopte 10u. Als je 1u er naar toe rijdt, en je moet nog eten wordt de nacht serieus ingekort.

Ik ben echter op tijd en met mooi maar koud weer begonnen we aan de 45km trail.

Na drie km kom ik Marina tegen: "Je bent serieus aan 't zweten". Ja, dat is geen goed teken; De verkoudheid heeft daar iets mee te maken? Ik ben twee maanden gespaard terwijl iedereen snotterde, maar deze keer heb ik prijs. Afwachten tot het voorbijgaat 😊

Waarschijnlijk is het een mooie trail. Ik liep hier ooit twee keer de Ronde van Vlaanderen, en dan heb je mooie uitzichten op de vallei. De bossen zijn zoals ik ze verwacht had na 3 weken droogte: goed beloopbaar, breed en mooie uitzichten. Jammer dat ik door mijn oogproblemen mij volledig moet focussen op het terrein en de pijlen; Ik heb wel een support van JP's Garmin waar de track opstaat maar hierdoor verlies je nog meer algemeen zicht (maar

je loopt foutloos het parcours). Het gaat traag, en dat merk je door de deelnemers die voorbijsteken, en die je niet kan volgen. Elke 15km bevoorrading en 1000 hoogtemeters, en soepel loopt het niet.

Hoewel ik niet snel loop, ben ik wel op mijn limiet. Uiteindelijk kom ik binnen op 5h, waar in normale omstandigheden ik mocht uitgaan van 4h30. De toer was goed beloopbaar, zonder extreme stijgingen.

Ik mag niet denken aan de eindtijden van iedereen indien er de laatste 10 dagen zou geregend hebben. Zeker een half uur erbij.

De dagen erna heb ik de klassieke weerslag, ook al liep ik niet snel: mijn quadriceps zijn kapot gelopen bij de daling. Dinsdag kon ik de trap af zonder steun van de balustrade maar ook vandaag (donderdag) voel ik duidelijk de verzuring tijdens een loopje.

Hopelijk is die grotendeels weg tegen zondag, want dan is er de 50k in Hamme. Op asfalt, en plat: dat zou me beter moeten afgaan. Met geluk start ik iets minder verkouden en met een beter zicht. 4h15' zou al mooi zijn.

Endurance Day Hamme 05/03/23 50km

En dan komt die dag ...

Zoals de vorige 313 wedstrijden slaap ik opnieuw slecht. De verwachtingen zijn niet hoog voor de 50K van Hamme. Ik loop vrijdag nog steeds met pijn in de bovenbillen na die trail, en dat duurt toch langer dan normaal. Gezien een topprestatie er toch niet inzit loop ik 7 km in Kruibeke waar de Marathon van Kruibeke plaatsvindt. Een zeldzaam zonnetje en weinig wind, en ik begin spijt te hebben dat ik vandaag niet loop en pas morgen. Jammer genoeg kom ik Chris niet tegen. Resultaat in Hamme telt niet, want die beentjes zijn nog niet los, en de verkoudheid vermindert niet.

Ik kom zondag aan na een klassiek ontbijt om 8H30 met vertrek 9H. De 100km is al een uur weg en hebben net wat regen gehad; Wij zullen ook niet gespaard blijven van twee buitjes. Ik vertrek met Arno, een échte ultraloper met focus op zijn tweede Spartathlon . Hij loopt veel 100K of 24U en binnen 2 weken is zijn kwalificatiewedstrijd in Sittard waar hij 225 km moet lopen op 24u. Not my cup of tea. Maar hij loopt tegen zijn doen snel, en we blijven uiteindelijk 35km te saam.



Het parcours leidt langs de Durme en daarna de Schelde, tot Driegoten (keerpunt) om daar terug te keren naar Hamme, precies 10KM; Arno loopt een tempo van 4'45"/km, en dat bevalt me. Ik loop met die vapor fly van Nike die voorgespannen zijn en, ik had het absoluut niet verwacht, mijn ademhaling en hartslag laten het toe. Ik loop de marathon in een tijd rond de 3h22, en dat is toch al een jaar of vier geleden. Er is gewoon geen verval? Pas vanaf 44-46km begint de hartslag op te lopen en gaat het tempo onder de 12km/u.

Het herstel zal niet lang op zich laten wachten hoewel mijn knie verstijfd is (vapor fly effect?) Ik kom aan op 4h08 officieel op de 50K, maar iedereen liep volgens zijn GPS 500m meer. Euforie dat het zo "gelopen" is en perspectief voor de marathon van Gent eind maart, waar ik nog eens een oude droom najaag, die van 3h15. Mits hetzelfde weer en geen verkoudheid, zit dat er in, droomt een zestiger in euforie 😊

Marathon van Gent 26/03/2023 42km

En dan komt de derde wedstrijd in vijf weken. De eerste was ik ziek . De tweede was beter. En ook deze verloopt opnieuw met een zware hoest en lichte koorts.

Naar de wedstrijd rijden was sowieso geen pretje en tijdverslindend.

Zoals afgesproken met Gert, de haas voor 3h15, zou ik minstens drie km bij hem blijven , en dan wel zien waar het schip zou stranden. De eerste helft was met 1h37 nog behoorlijk , en richting 3h15. Ik ging dat hoe dan ook niet volhouden en kreeg een knauw (en hoestbui) op 30km. Daarna moest ik tevreden zijn met 5'10"/km , maar die kon ik wel aanhouden. Uiteindelijk binnengekomen om 3h26 . Gegeven de omstandigheden, best tevreden. Een hoestbui later terug onderweg naar de auto die in Gent St Pieter stond. Niet mijn beste keuze.

De regen was op geen enkel moment een stoorder. Alleen die 5 bruggen zorgden er voor dat het geen biljart parcours is. Alleen op enkele trailstukjes was het sompig en moest ik aan Saskia en Veerle denken die hun WATERloo trotseerden in Spa.

advertentie

Projectontwikkeling - Verkoop - Verhuur - EPC - Asbest

Marc Vereecken
Energiedeskundige type A-EP 16367
Asbestdeskundige



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

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

Projectontwikkeling - Verkoop - Verhuur - EPC

Veerle Martens
Erkend vastgoedmakelaar – BIV 207 535



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

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

Uitslagen buiten het KAVVV-circuit

Cava Loop het leen, zat 11/02/23			
22km	Roland Syvertsen	2:04:43	57 ^e /106
33km	Saskia Vercammen	2:57:47	2 ^e dame
Km	Veerle Hofman	3:03:31	4 ^e dame
44km	Bart Roelant	4:42:24	47 ^e /65



Halve marathon, Axel (NL), zat 25/02/23			
21,1km	Filip Mortier	1:18:18	12 ^e
	Joakim Van Gasse	1:39:22	100 ^e
	Luc Smet	1:51:15	140 ^e
	Chris Schelkens	2:00:27	159 ^e
	Marita Hofmans	2:04:01	166 ^e
8,5km	Luc Van Wolvelaer	37:21	21 ^e
	Melissa Van Eetvelt	38:17	23 ^e



Axel, © Jaap Overdulve

Marathon Van Kruibeke, zat 04/03/2023			
42km	Kris Vercauteren	4:42:56	
21km	Valerie Tack	1:35:55	
	Wouter Dhollander	1:37:26	
	Dirk Breynaert	1:44:29	
	Danny Heyndrickx	1:45:43	
	Pascal Van Strydonck	1:45:48	
	Luc Mingeroet	2:06:27	

Marathon van Gent, zon 26/03/23			
42,195km	Jelle Van Stappen	3:23:54	
	Rudy Van Daele	3:26:10	
	Danny Heyndrickx	3:43:18	

Nationaal Park Marathon, Maasmechelen, 05/03/2023			
21,23km	Roland Syvertsen	2:15:54	
42,43km	Saskia Vercammen	3:50:42	
	Veerle Hofman	4:02:07	
	Bart Roelant	4:21:36	

Crêtes de Spa, zon 26/03/23			
59km trail	Saskia Vercammen	7:16:15	6 ^e V1F
	Veerle Hofman	7:33:24	7 ^e V1F
32km trail	Roland Syvertsen	4:19:42	9 ^e V3H
	Bart Roelant	4:21:49	25 ^e V2H

25 km van Hulst, zat 25/03/23			
7,1km	Chris Schelkens	33:32	6 ^e /15
12,8km	Dirk Breynaert	1:00:38	7 ^e /28
25 km	Filip Mortier	1:36:40	6 ^e /69
	Luc Smet	2:26:32	56 ^e

Wolvenloop Puyenbroeck Wachtebeke, zat 1/04/23			
10km	Joakim Van Gasse	47:04	
	Melissa Van Eetvelt	47:04	
	Chris Schelkens	48:14	
	Ingrid Senaeve	51:14	
	Marita Hofmans	53:57	
10mijl	Yannick Rottier	1:12:59	

punten 2022-2023	aantal wedstrijden	totaal punten
Juniores Heren		
Syvertsen Yente	1	5
Seniores Heren		
Ally Laurens	4	20
De Grave Jasper	2	10
De Nocker Jari	3	15
Moons Elias	3	17
Rottier Yannick	8	47
Van Gasse Nikolas	2	10
Van Gasse Joakim	4	21
Van Geeteruyen Christof	15	93
Verbraeken Pieter	1	5
Masters Heren 40+		
Coppens Bart	6	35
Degrande Christophe	1	5
Foubert Bert	2	13
Mortier Filip	2	16
Somers Steven	2	10
Van Havermaet Hans	8	42
Van Stappen Jelle	1	6
Masters Heren 50+		
Brynaert Dirk	3	22
Heyndrickx Danny	6	31
Lesdanon Frédéric	15	100
Pereira Munoz Angel	1	5
Roelant Bart	1	5
Smet Luc	5	25

Van Bogaert Bart	3	18
Van Damme Guy	15	93
Van Strydonck Pascal	2	11
Vercauteren Kris	2	10
Wagenaer Ronny	2	12
Masters Heren 60+		
Bogaert Patrick	3	15
Bosman Marc	2	10
D'hondt Herman	17	143
De Caluwe Guy	1	5
Hebbinckuys Johan	2	10
Martens André	10	60
Roelandt Patrick	3	20
Schelkens Chris	10	52
Senaeve Walter	2	10
Smet Paul	7	36
Syvertsen Roland	2	10
Van Daele Rudy	2	14
Van Damme Danny	1	5
Van Eynde Lieven	1	5
Van Geeteruyen Benny	14	77
Van Havere Bo	1	5
Van Wolvelaer Luc	8	51
Verbeeck Maurits	4	29
Verbraeken Jean-Pierre	6	30
Verplancke Herman	9	49
Vlaminck Patrick	1	5
Wuytack Frank	3	15
Masters Heren 70+		
Bracqué Marc	1	5
Claessens Jozef	16	126
De Grande Michel	2	10

Geleyn Romain	20	127
Dhollander Rik	6	30
Van Bunder Albert	6	30
Juniores Dames		
Seniores Dames		
David Joke	12	74
De Smet Ruth	2	10
Gheeraert Lore	9	65
Senaeve Ingrid	9	52
Van Daele Els	1	5
Van Eetvelt Melissa	4	21
Masters Dames 35+		
Clarysse Vicky	2	10
Annemie Leemans	1	5
Verbraeken Nele	3	16
Vermeulen An	2	10
Wuytack Diewertje	1	5
Masters Dames 45+		
De Rudder Els	4	20
Hofman Veerle	1	8
Servotte Kristien	11	55
Van Hul Sonja	14	77
Wuytack Sara	6	41
Masters Dames 55+		
Goedemé Marijke	1	5
De Souter Kristel	12	70
Smet Sandrina	19	130
Van Vlierberghe Carina	1	5
Vonck Martine	1	5
Masters Dames 65+		
Hofmans Marietta	7	37
Rottier Francine	1	5
Van Beek Rita	10	50

Is de verdienstelijkste dame 2022-2023 nu al bekend? Bij de heren daarentegen ...

Sandrina leidt met ruime voorsprong. Kristel, Sonja, Joke en Lore strijden nog voor de ereplaatsen.

Bij de heren is de strijd nog lang niet beslecht. Vier mannen totaliseren 100 of meer punten. Frederic (100), Jozef (126), Romain (127) en Herman D (143), of zal Guy (93) in het pisteseizoen nog een inhaalbeweging starten?

HAARMODE JOHAN

American crew for man

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

Uw kapper is nu online : www.haarmodejohan.be

Looptechnische analyse

Sportrevalidatie

Postoperatieve revalidatie



Vlasbloemstraat 90A

info@backtivity.be

9100 Nieuwkerken-Waas

www.backtivity.be

03 827 84 27



Uitvaartzorg
Van de Velde

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

Wij leveren, plaatsen en herstellen grafzerken.

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

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

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



BESTE VAN DE TEST TEST AANKOOP
09/2022 Beste bank

Frank Mertens Bv
VIJFSTRATEN 15/7
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
WIJ ZORGEN VOOR U!

Vrasenstraat 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

Jeugdverslagen

Stercross Sint-Niklaas: 11 februari 2023

Een cross dichtbij huis heeft meer Walo-lopers gelokt, vooral bij de jongere jeugd. De jongere kinderen liepen op het grasveld binnen de atletiekbanen van ACW. De ouderen namen er een deel op het Ster bij. Bij de Benjamins Meisjes liepen Lux en Chloé de 700m.



Lux en Chloé zijn klaar voor de start.

Chloé liep met de glimlach in het spoor van Lux. Lux eindigde op plaats 7 en Chloé op plaats 8.

De Benjamin Jongens liepen dezelfde afstand. Siebe, Lennert en Sam gaven het beste van zichzelf in deze reeks. Siebe schoot als eerste uit de startblokken en hield zijn eerste positie vlot aan tot het einde. Lennert volgde op de tweede plaats. Sam haalde de vierde plaats, op een zucht (1 sec) verschil met de 3e. Bij de Pupillen Meisjes zagen we 2 meisjes aan de start verschijnen die nog eens een cross wilden proberen, namelijk Estelle en Lana.



Estelle die net niet het achterste van haar tong laat zien en Lana met een grote glimlach.

De afstand van 1050 meter ging Estelle vlot af en ze finishte als tweede. Lana was blij dat het geen modderig parcours was. Het zware parcours in Burcht lag haar minder. Ze liep met de glimlach over de eindstreep op plaats 6. Bij de Pupillen Jongens zagen we de meeste Walo-lopers klaar staan voor een afstand van 1050 meter. Er werden knappe resultaten neer gezet. Obe was super gemotiveerd door de extra aanwezige supporters (familie). Samen met Jakob bepaalde hij de snelheid van de wedstrijd en liepen ze aan kop met als resultaat plaats 1 (Obe) en 2 (Jakob). Robin perste er op het einde nog een spurtje uit, maar hij kon de loper voor hem niet meer inhalen. Robin eindigde als vijfde. Mias zette ook zijn beste beentje(s)

voor. Hij haalde de zesde plaats. In deze reeks was er zelfs nog een 5^{de} Walo-loper. Thibault was snel gestart. Het tempo lag echter hoog. Hij zette goed door en ging voor de 13^e plaats. Aurélie deed voor de tweede keer mee bij de Miniemen Meisjes.



Aurélie op weg naar de finish. Lune en Anaïs op weg naar de grote toer.

Samen met de geroutineerde loopsters, Lune en Anaïs, vertegenwoordigde ze Walo voor de afstand van 1400 meter. Lune veroverde de 2^{de} plaats. Anaïs en Aurélie namen plaats 4 en 5 in. Bij de Miniemen Jongens zagen we enkel Victor, samen met 3 concurrenten aan de start verschijnen. Opnieuw zagen we een Walo-loper in de top 3 eindigen: Victor behaalde de 3^e plaats. Eva en Jinte worden ondertussen een vertrouwd Walo-duo voor de afstand van 2200 meter bij de Cadetten en Scholieren Meisjes. Deze 2 reeksen lopen meestal samen omdat het totale aantal loopsters beperkt blijft. Deze keer waren ze in totaal met 9. Deze groep liep deels op het atletiekterrein, door het bos, over heuvels en balken. Jinte loopt haar eigen tempo en Eva probeerde om haar bij te houden. Dit tempo zorgde bij beiden voor een 3^e plaats in hun eigen categorie. Er wordt niet enkel gelopen voor een goede plaats in het klassement. De lopers krijgen meestal een leuke attentie. Walo had voor een tof geschenk gekozen voor de kinderen. Elke deelnemer kon een doosje stiften kiezen. De oudere jeugd koos al eerder voor een fles appel-perensap 😊 Misschien kan dit andere lopertjes over de streep trekken om ook eens deel te nemen? Voor luidkeelse aanmoediging wordt in ieder geval gezorgd door zowel de clubgenoten als de ouders.

Gescheven door Tina Van Overtveldt

Clubkampioenschap: 4 maart 2023

In Corona-tijden zijn er een aantal wedstrijdjes tussen de Walo-leden geweest. Op zaterdag 4 maart was het weer zover: een veldloop clubkampioenschap op domein "De Ster". Vaak nemen steeds dezelfde lopers deel aan de cross-wedstrijden. Zelfs de geofende wedstrijdlopers zijn vaak nog zenuwachtig, kunnen niet veel eten voor de wedstrijd, zijn iets prikkelbaarder,... Het is dus niet zo evident. Vandaar

dat een wedstrijd tussen de Walo-vrienden een ideaal moment is om eens te proeven van de wedstrijdsfeer. Niet alleen alle jeugd werd opgeroepen om aanwezig te zijn, maar ook alle mama's, papa's, tantes, nonkels, oma's, opa's, ...

Iedereen mocht meedoen.

Jari stond de deelnemers aan de ingang van De Ster op te wachten. De andere trainers waren al volop bezig met de voorbereiding van het parcours/wedstrijd. Er waren zelfs prijzen voorzien en die stonden al mooi uitgesteld. De kinderen waren op voorhand de kadootjes al aan het verdelen. Vooral de squeezezies waren populair. Vraag me nu niet waarom 😊 Het kon alleen maar motiverend werken. Benny en Franky hadden een mooi parcours uitgestippeld. Bij de langere afstanden zat er zelfs een helling in. Eerst werd het parcours verkend en werd er opgewarmd.

De volgende afstanden werden gelopen door de jeugd:

Benjamins: 780 m - Pupillen: 1170 m

Miniemen: 1460 m - Kadetten/ scholieren: 2190 m

De afstanden voor de volwassenen:

Dames: 3650 m - Heren: 4380 m



**Siebe, Lennert, Sam (bovenaan van links naar rechts)
Lowie en Oscar (onderaan van links naar rechts)
komen aan!!**

Zowel bij de Benjamins als bij de Pupillen waren er 7 deelnemers. Jongens en meisjes liepen samen per leeftijd. Bij sommige lopers kon er zelfs tijdens de wedstrijd een glimlach vanaf. Dit was heel mooi om te zien.

Bij de Pupillen had Lana het na het eerste rondje toch wel warm gekregen en al lopend (en met de hulp van trainster Vicky) heeft ze haar jas nog uitgespeeld.



Obe, Mias en Thibo zijn begonnen aan hen 2^{de} toertje.

Bij de volwassenen zagen we 10 heren en 4 dames starten, grotendeels Walo-leden. Ook voor hen waren er toffe prijzen voorzien. Bedankt aan de trainers voor de organisatie en de afwisseling tussen de trainingen door, de prijzen en natuurlijk ook voor de toffe, wekelijkse trainingen. Dikke proficiat aan alle lopers! Wie eens zin heeft om mee te doen aan een wedstrijd tussen clubs zal luidkeels worden aangemoedigd door de andere Walo-leden en aanwezige ouders. Ook een dikke merci aan de aanwezige fotograaf die overal opdook op het parcours om de lopers met al hun verschillende gezichtsuitdrukkingen op de gevoelige plaat vast te leggen.



Gescheven door Tina Van Overtveldt

6^{de} criteriumcross Zandhoven: 11 maart 2023

Zandhoven. De piste en het bos in de Voetbalstraat zijn traditioneel het decor van de zesde en laatste criteriumcross van het seizoen. Nog een laatste keer knallen om een plek in het klassement op te schuiven of te verdedigen. Het zonnetje deed haar best en ook de supporterende ouders hadden er duidelijk zin in. 20 Benjamin meisjes stonden te trappelen van ongeduld. Vlak na de start liep Lux op een 7e plek en kon onderweg nog een plekje opschuiven. Dat was voldoende om in het eindklassement van de 5e naar de 3e plek te springen. Siebe was na 5 gewonnen criteriumwedstrijden bij de Benjamin jongens al zeker van winst in het klassement. Dat weerhield hem niet om in deze wedstrijd nog eens de puntjes op de i te zetten: hij kwam als eerste over de streep. Ook Sam liep een sterke race en werd 5e. Raphael leek loden benen te hebben na zijn hockeymatch van 's ochtends maar liet zich niet ontmoedigen. Hij liep op karakter zijn wedstrijd uit.

Bij de Pupillen meisjes nam Pauline zoals altijd een beheerste start: ze dook als 9e het bos in. Geen reden tot paniek: een voor een raapte ze haar tegenstanders op. Aan de meet maakte ze zo 6 plaatsen goed. Hierdoor stelde ze haar 3e plaats in het klassement veilig. Met Robin en Obe stonden twee Walo's aan de start bij de Pupillen jongens.



Na 5 crossen wachtte hen een flinke opdracht om niet te veel plekken prijs te geven in het eindklassement. Obe nam daarom resoluut het voortouw, maar moest aan de meet 3 lopers voor zich dulden. Het leverde hem een 3e plek in het klassement op. Ook Robin liep een sterke race. Daarin werd hij 7e. Ook in het eindklassement staat hij op de 7e plek.

Ook bij de Miniemen meisjes stond er voor Anaïs en Lune veel op het spel. Anaïs liep een zeer verdienstelijke wedstrijd en schoof door haar 6e plek 4 plaatsen op in de rangschikking. Daarin werd ze knap 7e. Lune op haar beurt had in het klassement een kleine voorsprong op de eerstvolgende loopster. De opdracht was duidelijk: ga niet met Wenke naar de sprint. In een rechtstreeks duel liep ze gestaag van haar concurrente weg en kon met een 3e plek haar 4e plaats in het klassement veiligstellen. Cadetten Eva en Mila stonden samen met



Scholier Jinte aan de start van hun 2200 meter. Ze bleven de ganse wedstrijd in elkaars buurt, tot Mila aan het begin van de laatste grote ronde een versnelling plaatste. Mila en Eva snelden in hun reeks naar plaatsen 6 en 7. Ze werden respectievelijk 9e en 13e in de eindrangschikking. Jinte werd in haar reeks 2e, meteen ook haar plek in het eindklassement.



Gescheven door Wim Vaerewyck

Kampioenschapscross Schoten: 18 maart 2023

In een aangenaam weertje werd van start gegaan met de kampioenschapscross. De eerste WALO'ers die in actie kwamen waren Lennert Boeykens en Siebe De Wolf bij de benjamin jongens. De euforie van enkele jongens van een andere ploeg dat ze Siebe nog niet hadden gezien, was van korte duur toen ze hem mee zagen klaarstaan aan de startmeet. Hij was ook meteen mee in de voorste gelederen, Lennert startte rond de 7e positie maar was reeds duidelijk aan het oprukken toen ze om de hoek en uit ons gezichtsveld verdwenen. Wat een triomf en een kippenvelmoment was dat om ze als 1e (Siebe) en 2e (Lennert) opnieuw te zien verschijnen en ook in die posities over de meet te zien lopen. Dikke proficiat jongens en meteen een knap podium!

Daarna was het de beurt aan Pauline De Beleyr bij de pupillen meisjes. Ze nam meteen een goede start en kon al snel opschuiven door ook slim de binnenbocht te nemen van in het begin. De eerste 2 plaatsen leken al snel weg, maar daarachter voerde Pauline het peloton aan. En zo kwamen ze ook over de meet, een

erg knappe 3e bronzen plaats dus voor een erg sterke Pauline! Knap gedaan! Bij de pupillen jongens stonden Robin Van De Vijver, Mias De Smet en Jakob Boes reeds te popelen aan de start. Jakob startte goed, moest nadien enkele jongens laten voorgaan maar vocht zich op karakter nog naar een mooie 7e plaats. Robin deelde zijn wedstrijd erg sterk in. Hij nam een rustige start maar had op het einde nog wat over voor een sterke eindsprint en een knappe 6e plaats. Ook Mias liep een erg regelmatige wedstrijd. Hij kon zich mooi handhaven en behaalde een puike 8e plaats.



Siebe en Lennert in de laatste meters.

Om opnieuw een mooi rood WALO t-shirt te bewonderen, moesten we even een sprongetje maken naar de kadetten meisjes, waar Eva Van De Vijver en Mila Vincke tussen het studeren door de benen kwamen strekken. Mila moest na een snelle start enkele plaatsen prijsgeven, maar vond toch haar eigen tempo en liep knap naar een 5e plaats. Eva bekeek de wedstrijd aanvankelijk vanuit het achterplan, om nadien verschillende loopsters op te rollen en de

positie achter Mila te bekleden. Zij kwam dan ook onder een aanmoedigend zonnetje mooi als 6e over de meet. Luca Boeykens verdedigde de WALO kleuren bij de kadetten jongens en dit deed hij met verve. Hij nam het op tegen een aantal stevig uit de kluiten gewassen jongens, maar liet zich niet doen. Een aantal jongens met ellenlange benen moest hij al snel laten gaan, maar hij liep slim in zijn eigen tempo zijn wedstrijd en eindigde zo 6e voor nog een andere steltenloper. Een puike prestatie Luca!



Jacob is blij om de finish te zien.

Een drankje en een parkeerboete later konden we alweer moe maar voldaan naar huis

Gescheven door Lode Boes en Jasmijn Verhulst

advertentie



VD-BUILD
www.vd-build.be

uw isolatiespecialist

Mededelingen jeugd:

- **Nieuwe leden:** Sinds enkele weken hebben we er weer een nieuwe leden bij: Thorre Van Der Linden, Lucie en Mila Smits. We heten hen langs deze weg nog eens van harte welkom en we hopen dat ze er zich snel thuis zullen voelen.
- **Jeugdtrainers:** Goed nieuws, Jasmien Verhulst zal Cedric en Jari versterken bij de pupillen. Jasmien is de mama van Jakob en Lena. Ze zal het trainersteam versterken van de start van de zomer, dat is dus vanaf 1 april, en nee dit is geen grap. Van harte welkom bij de trainers van onze jeugd Jasmien. Als er nog mensen geïnteresseerd laat het ons zeker weten.
- **Walo weekend:** De inschrijvingen voor ons weekend te Brugge zijn achter de rug. Er zijn 30 vliegende schoenen ingeschreven.

Stercross febr. 2023 ©Marc Van Hove



sponsors

OXFORD

SPECTRE
A D V I S O R Y

IQIT

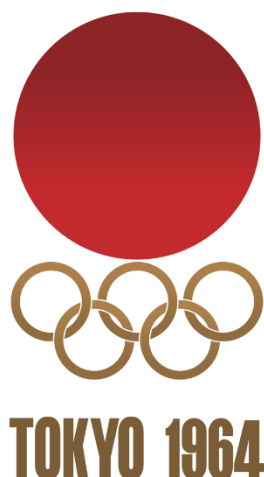
LIEVINUS

Jeugdklassement 2022 – 2023

Het crosseizoen is nu volledig afgelopen en dat wil zeggen dat, het jaar half weg is. En ook dat de negen beste wedstrijden van het crosseizoen wordt op gemaakt en deze tellen voor de prijs op het einde van het zomerseizoen. Zo zien we dat Siebe met 88 punten aan de leiding staat. Gevolgd door Jakob met 72 die op zijn beurt op de hielen wordt gezeten door Obe 70 punten. Lux komt als eerste meisje boven water op een gedeelte 3^{de} plaats met Obe. Pauline en Lune volgen op 4^{de} en 5^{de} plaats met 69 & 65 punten. Zij worden op de voet gevolgd door Lennert 62p, Robin 60p, Anaïs 56p, Mila 55p en Eva sluit de top 10 af met 52 punten.

Wedstrijd	Berendrecht 01/10	Wormmelgen 15/10	Schoten 22/10	Zandhoven 5/11	Deurne 12/11	Stabroek 26/11	Burcht 03/12	Schoten afl 10/12	Nieuwkerken 08/01	Wilrijk 22/01	Kalmthout 04/02	Sint- Niklaas 11/02	interne jeugd 04/03	Zandhoven 11/03	Schoten 18/03	9 Beste	Totaal cross
De Wolf Siebe	8	10	10	9	9	10	10			8	10	9	7	10	10	88	120
Boes Jakob	8	8	8		7		6	7	6	6	8	8			6	72	78
Vaerewyck Obe		8	8	7		8	8	7	7	7	7	9	7	8		70	91
Van Den Bergh Lux	7		9	8		8	8	7	8	7	8	5	7	7	-	70	89
De Beleyr Pauline	7	7	8		7	8	8		8	5	8		7	8	7	69	88
Vaerewyck Lune		7	7	6		7	7	7	8	6	8	7	7	7		65	84
Boeykens Lennert		8	8		7	7					8	8	7		9	62	62
Van de vijver Robin	6	6	7	6	6	6	7		7	6	6	7		7	7	60	84
Vandeleur Anaïs	5	6		5	5	6	6	7	6	5	7	5	7	6	-	56	76
Vincke Mila		7		8	8	7	6						7	6	6	55	55
Van de vijver Eva		5		5	5				5	7	6	6	7	6	5	52	57
Vaerewyck Jinte		5	5	6		6	6		5	6	5	5		6		50	55
Aelbrecht Liesl		5	5		5	5	5		5	5	5		7		-	47	47
De Beleyr Hanne	6		5		6	5			5	5	6		7		-	45	45
Foubert Sam								7	9			7	7	8	-	38	38
Boeykens Luca		5	5		5				5		5		7		5	37	37
De Smet Mias								7	5	5		6	7		6	36	36
Van Den Bergh Raphael						5	5	7	5					5	-	27	27
Dopayogui Chloé							5		6			5	7		-	23	23
Aben Estelle									6			7	7		-	20	20
Windey Aurélie							5					5	7		-	17	17
Aben Victor									5			5	7		-	17	17
Vermeire Lowie									7				7		-	14	14
Biskupek Antonina									5				7		-	12	12
Aben Oscar									5				7		-	12	12
Dopayogui Lana												5	7		-	12	12
Dopayogui Maelys							5		5							10	10
Kong TSZ Chun (Arnold)						5			5							10	10
Tritsmans Thibault									5			5				10	10
Verhelst Bent									7							7	7
De Bock Ruby									7							7	7
De Beul Thibo													7			7	7
Gorleer Paulien													7			7	7
Meul Marie													7			7	7
Van Camp Naobi									5							5	5

Grasduinen in de geschiedenis van de Olympische Spelen.



De Olympische Zomerspelen werden voor het eerst in Azië gehouden. In 1964 was het de beurt aan Tokio om voor de organisatie in te staan. In 1936 waren de spelen eveneens aan Tokio toegewezen, maar die beslissing werd toen teruggedraaid omwille van de inval van Japan in China! De organisatie van de Spelen was, dankzij een budget van zesentwintig miljoen dollar, onberispelijk. De sportaccommodaties waren nagenoeg perfect, met een indrukwekkend stadion en een reusachtig olympisch zwembad. Ook het olympisch dorp was een pareltje.

De Olympische vlag werd op een 15,21m hoge vlaggenmast gehesen, exact de lengte waarmee Mikio Oda (1905-1998) in 1928 het hink-stap-springen won op de Spelen van Amsterdam en daarmee de eerste Japanse winnaar werd.

Hoogtepunten:

- Het olympisch vuur werd aangestoken door Yoshinori Sakai, de nationale universitaire kampioen op de 400 meter. Hij werd op 6 augustus 1945 geboren in Hiroshima op de dag dat daar de eerste atoombom ontplofte.
- Voor het eerst stonden judo en volleybal op het programma. Beide sporten waren zeer populair. Japan wist drie gouden medailles te winnen bij het judo, maar de titel in de open klasse ging naar de Nederlander Anton Geesink die de Japanner Akio Kaminaga in de finale versloeg. En dat kwam hard aan bij het Japanse publiek.
- De gymnaste Larissa Latynina (Sovjet-Unie) won twee gouden, een zilveren en twee bronzen medailles. Daarmee bracht zij haar totale aantal olympische medailles op 18 (9 keer goud, 5 keer zilver en 4 keer brons).
- Abebe Bikila uit Ethiopië wist als eerste atleet met succes zijn olympische titel op de marathon te verdedigen, en dat nog geen zes weken nadat zijn blindedarm was verwijderd.
- De Amerikanen waren oppermachtig in de atletiek: ze wisten niet minder dan 12 van de 24 atletieknnummers te winnen.
- De Nieuw-Zeelander Peter Snell, nog een nobele onbekende in 1960, was inmiddels uitgegroeid tot een van de grootste atleten van zijn tijd. Hij had het wereldrecord van Roger Moens verbeterd en behield in Tokio zijn olympische titel op de 800 m. Ook won hij de 1.500 meter.

- De zeventienjarige Amerikaan Don Schollander won in het zwemmen vier gouden medailles, op de 100 en 400 m vrije slag en in team op de 4 × 100 en de 4 × 200 m vrije slag.
- In het zwemmen won de Australische Dawn Fraser voor de derde maal op rij de 100 m vrije slag.

Belgische prestaties

- België haalde twee gouden medailles op deze Spelen. De eerste kwam er in de atletiek. Daar haalde Gaston Roelants de gouden plak binnen op de 3000 meter steeple. Roelants was de grote favoriet. In 1960 was hij al vierde geworden in Rome en in Belgrado was hij in deze discipline Europees kampioen geworden. Tijdens de finale in Tokio bleek zijn meesterschap: halverwege de wedstrijd liep hij onweerstaanbaar weg van alles en iedereen en liep uiteindelijk een tijd van 8'30.8". Twee andere Belgische atleten zorgden ook voor mooie prestaties: Jacques Pennewaert haalde de finale op de 800 meter, Wilfried Geeroms deed hetzelfde op de 400 meter horden.
- De tweede gouden medaille kwam er in het wielrennen. Daar haalde Patrick Sercu het goud in de tijdrit over 1 kilometer, voor de Italiaan Pettenela en de Fransman Trentin. In de wegwedstrijd kon Eddy Merckx zich niet afscheiden van het peloton. Merckx eindigde twaalfde. Walter Godefroot was fortuinlijker. Hij veroverde de bronzen plak. Het goud ging naar de Italiaan Zanin; het zilver was voor de Deen Rodian.

Anekdoten

De volhouder wint....

Nadat hij op de 3 voorgaande Olympische spelen telkens 2^{de} werd in het Grieks-Romeins worstelen wist de Hongaar Imre Polvak nu de gouden medaille in de wacht te slepen.

Vernederd

Omdat ze in 1963 als eerste vrouw de speer over zestig meter had geworpen, was de Russische Elvira Ozolina (1939-) de grote favoriete in Tokio. De winnares van vier jaar voordien in Rome eindigde echter vijfde en was hierdoor zo vernederd dat ze haar hoofd volledig kaal schoor en zelfs weigerde om een pruik of hoed te dragen.

Pas later bekend

In het boksen ging de titel bij de zwaargewichten naar de Amerikaan Joe Frazier (1944-2011), die het later tijdens zijn profcarrière driemaal tegen Mohammed Ali (1942-2016) opnam en zelfs een keer won. Van zijn 37 prof-wedstrijden won hij er 32, waarvan 27 met KO. In 1970 kroonde hij zich tot wereldkampioen nadat hij landgenoot Jimmy Ellis (1940-2014) in het beslissende gevecht versloeg. Het jaar nadien verdedigde hij zijn titel met succes in 'the fight of the century', toen hij Mohamed Ali in de achtste ronde KO mepte. Twee jaar later verloor hij zijn kroon aan George Foreman (1949-).

Verkeerde geraakt

De Spaanse pluimgewicht Valentin Loren (1946-) werd wegens herhaaldelijk vastklampen gediskwalificeerd, waarop hij doodleuk de scheidsrechter naar het canvas klopte. Hij werd levenslang geschorst.

Onverwacht

Totaal onverwacht won de Amerikaan Billy Mills (1938-) de 10.000m. De sponsor van de Amerikaanse ploeg had hem zelfs geen schoenen ter beschikking gesteld, want die waren enkel voor 'potentiële winnaars'. Bovendien mocht hij na aankomst geen ereronde afleggen, omdat andere lopers hun wedstrijd nog niet beëindigd hadden. Op de slotdag van de Spelen finishte hij ook nog eens als veertiende in de marathon.

De Britse Ann Packer (1942-) vertrok als grote favoriete op de 400m. De Australische Betty Cuthbert (1938-2017) stak daar echter een stokje voor en Packer moest zich tevreden stellen met zilver. Ze stond ook ingeschreven voor de 800m,

die ze slechts eenmaal had gelopen. Maar door haar verlies was ze zo teleurgesteld dat ze besliste om aan dat nummer te verzaken, in plaats daarvan ging ze winkelen in de straten van Tokio. Toen haar verloofde Robbie Brightwell (1939-) als favoriet zelfs het podium van de 400m niet haalde, besliste ze om die 800m toch te lopen. Met succes, want tot ieders verbazing haalde ze goud. Verloofde Brightwell werd later eveneens beloond, want hij haalde zilver met de estafette 4 x 400m.

Onder de tien

Ondanks hij een paar schoenen moest lenen en in de slechte baan 1 liep, won Bob Hayes (1942-2002) de 100m en verbeterde hij met 9.9 ook het eigen wereldrecord. Door te veel rugwind kon de chrono niet erkend worden. Dank zij 'Bullet Bob' haalden de Amerikanen vervolgens ook goud in de 4 x 100m. Bij de laatste stokwissel lag Hayes nog in vijfde positie, maar in die laatste rechte lijn klokte hij af in 8.5, de snelst gelopen chrono ooit. Het leverde de Yankees een nieuw wereldrecord op, maar het was meteen ook het einde van de atletiekcarrière van Hayes. Eind 1964 tekende hij een profcontract bij het footballteam van de Dallas Cowboys. De twee daaropvolgende jaren liet hij de meeste *touch downs* optekenen, niemand kon hem immers bijhouden. In 1971 won hij met dat team de zo gegeerde Super Bowl, het nationaal kampioenschap zeg maar.

Sprintnummer?

In het sprintnummer op de wielervedstrijd vestigden de Italiaan Giovanni Pettenella (1943-2010) en de Fransman Pierre Trentin (1944-) een Olympisch record met een surplace van 22 minuten.

Nipt, heel nipt

In de 195 km lange wegrit finishte Sture Petterson (1952-1983) amper 16/100ste na de Italiaanse winnaar Mario Zanin Spijtig genoeg voor de Zweed haalde hij daarmee de 52ste plaats. De Belg Walter Godefroot (1943-) kreeg brons, de Deen Kjell Rodian (1942-2007) zilver. Het was een sprint van een voltallig peloton en er was geen fotofinish.

Volley voor vrouwen

Voor het eerst ook volleybal voor vrouwen met een Japanse overwinning als bekroning. Na deze winst werd de 31-jarige kapitein Masae Kasai (1933-2013) door de Japanse premier Eisaku Sato (1901-1975) uitgenodigd. Tijdens deze ontmoeting bekende Kasai dat ze

door de ontzettend zware voorbereiding op de Olympiade geen kans had gezien om een geschikte man te vinden en dus nooit aan trouwen was toegekomen. Premier Sato stond erop om haar een helpend handje toe te steken en organiseerde een ontmoeting met Kazuo Nakamura, waarmee ze nadien ook huwde. Na haar sportieve carrière werd ze de succesvolle trainster van het nationale team, waarmee ze 175 opeenvolgende overwinningen behaalde. Hoogtepunt was het WK in Moskou waar de Japanse vrouwen de Sovjet Unie van de troon stootten.

Vijfkamp

De vijfkamp voor vrouwen stond eveneens voor het eerst op het programma. Die eerste titel ging met een nieuw wereldrecord van 5.246 punten naar de Russische Irena Press (1939-2004),

waarmee ze de Britse Mary Rand (1940-) 200 punten voor bleef en de andere Russische Galina Bystrova (1934-1999) 350 punten aan het been lapte.

Irena Press had vier jaar voordien al de 80m horden gewonnen en was de jongere zus van Tamara Press (1937-), die in Tokio goud haalde in het discuswerpen en het kogelstoten, nadat ze vier jaar voordien zilver won in het discus en goud met de kogel

Beide zussen werden door hun concurrenten met een scheef oog bekeken, sommigen noemden hen zelfs de 'Press Brothers'. Toen de geslachtstesten werden ingevoerd in 1968 verdwenen de twee plots van het sporttoneel, wat voor velen een bekenenis was. Irena ging als officier bij de grenstroepen van de KGB werken, Tamara schreef heel wat boeken over sport.



Gaston Roelants op weg naar goud op de 3000m Steeple.



Patrick Sercu op het podium!



Walter Godefroot en Eddy Merckx in Tokio!

WALO In de kijker: *Dirk Breynaert*

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

Nu we een kans hebben om een Belgische winnaar te krijgen in de Ronde van Frankrijk, ben ik een vurige supporter van REMCO. Er zijn niet veel kansen dat een Belg dit wint.

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

Uit ervaring gaat mijn liefde naar wielrennen. Ferdi Van Den Haute (ex Belgisch kampioen weg) was mijn jeugdvriend en later heb ik Powertec Training opgezet met Tom Steels, die ik coachte. Hockey is niet echt mijn ding. Ik kan de stick niet volgen op TV.

3) Wat is je beste sportprestatie ooit?

In 2008 mocht ik van Tom Steels meerijden in zijn afscheidsriterium te Nieuwkerken tussen al die ronkende namen zoals Van Avermaet, MacEwen, Steegmans, Zanini, Ludo Dierckxsens....Blijkbaar was ik zo opgefokt dat ik 1.5 toeren alleen weggereden ben. Wel 425Watt getrapt met mijn 65Kg over 5 min.

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

Lopen is wel mijn andere hobby. De Velle-toer op woensdagavond was onze arena. Hoogtepunt was elk jaar Beveren-Grauw-30km waar ik ooit eens 2u0 heb gelopen. Een andere hobby was het uittesten van satelliet systemen die op Newtec werden ontwikkeld. Werk en hobby gecombineerd.

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

Mijn laatste uitdaging is om top-5 (3?) te lopen op de 10miles van Antwerpen, bij de 70+.

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

Positief en negatief komen wel samen. De val van de muur en het einde van de koude oorlog. Inval in Oekraïne en het begin van de (warme?) oorlog.

7) Beschrijf je ideale droom/dag...

Een ideale droomdag is bij lekker zomerweer in Frankrijk 's morgens met mijn vrouwtje en onze koerstandem de Ventoux op te rijden. Dan samen met de vriendengroep gaan eten een trippel drinken en de Remco zien de Ronde van Frankrijk winnen op TV.

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

Mijn ideale date is Leontien Van Moortsel . Ex-werelduurrecordhoudster. Ik heb haar WK achtervolging zien winnen op de piste in Antwerpen. Zij passeerde mij daar op 1meter en ik was verliefd. De dag nadien brak ik sleutelbeen met het fietsen. Dus: sex en sport gaan niet samen.

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

Ik vind de piste trainingen Walo super. Weinig gevaar op kwetsuren en verbeteren van de snelheid.

10) Wat wil je veranderd zien bij WALO?

Voor mij mag de woensdag training om 19u00 beginnen. Dan heb ik meer tijd om me te douchen en naar mijn wielervrienden in de kantine te gaan



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

Kalender Wedstrijden buiten het KAVVV Circuit

zaterdag 15 april 2023	Marathon Zeeuws Vlaanderen	<i>Terneuzen - Hulst</i>	5 Km 10 Km 42,195 Km	11u00
zondag 23 april 2023	10 Miles Antwerpen	<i>Antwerpen</i>	6,8 Km 10 Mi	11u30 13u30
zondag 7 mei 2023	Dwars Door Brugge	<i>Brugge</i>	5 Km 15 Km	10u15 10u45
zondag 21 mei 2023	Aardbeirun *	<i>Melsele</i>	5 Km 10 Km	13u00 13u00
zaterdag 27 mei 2023	Verrebroek loopt*	<i>Verrebroek</i>	7 Km 14 Km 21 Km	14u00 14u00 14u00
zondag 28 mei 2023	20 Km van Brussel	<i>Brussel</i>	20 Km	10u00
zondag 18 juni 2023	Reynaertloop *	<i>Belsele</i>	4 Km 8 Km 12 Km	14u30 14u30 15u30
zaterdag 24 juni 2023	Tien Mijl van Waasmunster*	<i>Waasmunster</i>	7 Km 10 Mi	14u30 16u00
zondag 25 juni 2023	Boksrún*	<i>Kallo</i>	5 Km 10 Km	14u45 16u00
zondag 2 juli 2023	Grote Prijs Bryan Roosenboom	<i>Zele</i>	2,5 Km 5 Km 10 Km	15u00 15u00 15u00
vrijdag 21 juli 2023	Dender- en Scheldejogging	<i>Grembergen</i>	4 Km 8,3 Km 16,6 Km	15u00 15u00 15u00
zondag 23 juli 2023	Hoogstraat Kermis Avondrun*	<i>Bazel</i>	6 Km 12 Km	19u30 19u30

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