

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

Tweemaandelijks tijdschrift P916975
Masspost Sint-Niklaas Europark Noord 31C
9100 Sint-Niklaas
Juni - Juli 2025



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE



44^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



VD-BUILD

www.vd-build.be

uw isolatiespecialist

SCHILDER- EN DECORATIEWERKEN



Vrouweneekhoekstraat 54 • 9100 Sint-Niklaas

Tel. 03 777 34 69

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

zelfwerkende
patroon
25 jaar ervaring
gratis prijsofferte

a.paelinck@skynet.be



4all cars

Your Mobility. Your Story. Our Solution.



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

Het eerste woord is aan de voorzitter.

Sint-Niklaas, Juni 2025



Beste Walo's, beste vrienden.

Ondertussen zitten we in de maand juni en in de verte begint de grote vakantie al op te doemen. Tijd om er even onderuit te muizen en te genieten van een deugddoende vakantie. Sommigen zullen dan op reis gaan dichtbij of veraf. Maar daar we ook aardig wat leden hebben die met pensioen zijn kan het dat er door hen al een reis gepland is in de maand juni. Wat jullie ook gaan doen, geniet van de tijd samen, geniet van mensen die jullie zullen ontmoeten. Maar vooral, hou het veilig. Sport af en toe en stuur misschien een "ouderwets" kaartje naar iemand die voor jullie belangrijk is.

Maar vooraleer het zo ver is, moeten de kinderen en de jongeren nog testen en examens afleggen. Bereid jullie goed voor en een goed resultaat zal dan wel volgen. Af en toe een ontspannen loopje kan misschien ook eens deugd doen. We zullen duimen, succes!

Ondertussen kunnen we terug kijken op een aantal fijne activiteiten. De meilooop was goed. Het was warm, er waren veel lopers en alles verliep prima dankzij de hulp van veel enthousiaste medewerkers. Het weekend in Koksijde verliep niet volledig volgens plan, maar globaal waren we zeer tevreden. In 2026 trekken we terug naar het Reigersnest. Ook de eerste WOT was tof met veel deelnemers. Hierbij een speciale vermelding en dankwoord aan Francine voor de lekkere zoetigheden. Wat er in de komende maanden allemaal nog gepland is lezen jullie verder wel in dit boekje. Pistemeetings, Wot's, BBQ, ballonloop, aflossing... Carine en Herman hebben er voor gezorgd dat inschrijven voor bepaalde zaken eenvoudiger geworden is. Enkele gegevens invullen via de website, betalen en het is in orde. Je krijgt na betaling trouwens een bevestiging van de inschrijving! De opvolging voor ons is hier dus veel gemakkelijker geworden.

Ik heb ook vernomen dat de jongeren onder leiding van Franky speciaal zullen trainen voor technische nummers. Dit op maandag voor diegenen die daar interesse voor hebben. Mooi initiatief! Maar toch blijft er vraag naar één of meerdere jeugdtrainers. Wie zich geroepen voelt, richt je tot Franky of Benny.

Jullie weten dat "Walo van de week" niet meer bestaat. Maar ik verneem vaak via mail of whatsapp of gewoon mondeling dat de leden niet stilzitten en vaak van zich laten horen. De pistewedstrijden trekken nog steeds aardig wat leden aan. Er worden door de leden marathons en trails gelopen. Ook de stadslopen zijn populair. Ik zie ook regelmatig foto's verschijnen van leden en... er wordt in Walo uitrusting gelopen. Mooi zo en zeker blijven doen en elkaar aanmoedigen.

Ondertussen draait de wereld verder. De problemen zijn nog steeds dezelfde, maar ik blijf hopen dat het wel goed komt. Als we zelf vriendelijk met de mensen rondom ons omgaan komen we al een heel eind.

Veel groeten en tot binnenkort.

Jempi

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

Carine Senaeve
carine.senaeve@gmail.com
0485-83.22.50

Laurens Ally
ally.laurens@gmail.com
0490 42.46.45

Steven Somers
somers-steven@telenet.be

Bankrekeningnummer:

BE10 3632 1754 8004

WALO VZW

WALO-Jeugd:

Franky Wuytack
0476 850119
frankennoella@gmail.com



Website:
www.waselopers.be



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. De kledij kan dan afgehaald en gepast worden in Zwijndrecht of geleverd aan huis.

Lidgelden WALO:

→ hernieuwing lidmaatschap: €55
→ nieuw lid betaalt €65 (incl. loop T-shirt), betaalt je na 01/09/25 dan ben je lid tot eind 2026

Derde gezinslid krijgt altijd €15 korting

Kansenpas: €15 korting (geen cumul van kortingen)

Advertenties:

1/8 blz 50 EUR, 1/4 blz 100 EUR, 1/2 blz 200 EUR

WALO redactie:

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

Inhoud:

Voorwoord	p. 3
Jean-Pierre Verbraeken	
Mededelingen	p. 5
WALO-bestuur	
WOT Bornem	p. 6
Ulrich Smet	
Pistemeetings WALO	p. 6
WALO-bestuur	
WALO BBQ	p. 7
WALO-bestuur	
Sprokkels	p. 8
Herman Verplancke	
WOT Sint-Gillis-Waas	p. 10
Carine Senaeve	
Mijn 3e marathon samen met Rudy	p. 11
Pascal Van Strydonck	
Eur. Kampioenschap bekoorde ook WALO	p. 13
Chris Schelkens	
Het kwartet verovert Utrecht	p. 15
Saskia Vercammen	
Piste Records	p. 17
Herman Verplancke	
Uitslagen	p. 18
Herman Verplancke	
Puntentabel	p. 19
Herman Verplancke	
Mededelingen Jeugd	p. 20
Jari De Nocker	
Jeugdklassement	p. 20
Jari De Nocker	
Jeugdverslagen	p. 21
Tina Van Overtveldt	
Wim Vaerewyck	
Alcohol drinken na het sporten	p. 24
Patrick Roelandt	
Onze sportieve ambities ...	p. 25
Dieter De Cleene	
Grasduinen in de geschiedenis van de OS	p. 26
André Martens	
WALO in de Kijker	p. 30
Rita Van Beek	
Wedstrijdkalender	p. 31
Walter Senaeve	



Mededelingen WALO, 08/06/2025

Clubkledij:

Loopshirts, singlets, lange en korte broeken, winterjassen, sportzakken....

Alles rechtstreeks te bestellen bij Runners Lab via

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

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

Aanspreekpunten integriteit (API) binnen Walo:

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

Walo-Boekje:

Dit is verkrijgbaar op papier of digitaal (in je mailbox).

Wie een wijziging van bezorgen wenst kan dit aanvragen bij Herman of Jean-Pierre.

Walo on Tour programma 2025:

Samenkomst op de diverse locaties steeds om 19u15

Details in het boekje en in de nieuwsbrief.

· Woensdag 18 juni in Bornem o.l.v. Ulrich

· Woensdag 6 augustus in Sinaai o.l.v. Danny

· Woensdag 9 juli in Lokeren o.l.v. Hans

· Vrijdag 29 augustus in Nieuwkerken o.l.v. Bert

Sessie Core-Stability:

Op vrijdag 27 juni o.l.v. Joke David op De Ster

Verzamelen om 19u30 aan de Lange Rekstraat.

Sportieve kledij voorzien.

Pistemeetings Walo 2025:

Piste van ACW op De Ster

Medewerkers zijn steeds welkom. Berichtje naar Jean-Pierre.

· Zaterdag 5 juli vanaf 13u30

· Zaterdag 2 augustus vanaf 13u00 (Aflossingen)

Walo BBQ 2025:

Op zondag 31 augustus vanaf 12u30 in De Mispelhoef te Sint-Niklaas.

Inschrijven en betalen kan via de website (vóór 24/08)

Details in Walo-boekje en nieuwsbrief.

Ballonloop 2025:

Op zondag 7 september rond het vernieuwde stadcentrum van Sint-Niklaas.

Medewerkers kunnen zich aanmelden bij Jean-Pierre en lopen gratis mee.

Na afsluiten krijgen de medewerkers ook een maaltijd aangeboden.

Aflossing van Walo 2025:

Afsluiting van het zomerseizoen op zaterdag 27 september vanaf 13u30 op de piste van De Ster

Hans zal de teams samenstellen. Deelnemers kunnen zich bij Hans aanmelden.

WOT 18 juni 2025 bij Sparta Bornem

Gegevens voor GPS: KSV Bornem, Breevendreef 56B, 2880 Bornem

DUS NIET PARKING ZWEMBAD!!!

Brug Temse overrijden tot “voorbij” de tweede lichten, daar naar rechts (juist voorbij het benzinstation) en GPS volgen.

Je kan gratis parkeren op parking van de voetbal.

Graag ter plaatse zijn tegen 19u15 zodat we stipt om 19u30 de mooie buurt kunnen ontdekken.

Kleedkamers zullen voorzien worden.

Daarna leuk bijpraten in gezellige kantine van Sparta Bornem.

Tot dan, alvast sportieve groetjes

Ulrich, gsm nr.: 0476 61 00 98



Za 5 juli

13u30:

- **Hockeybal:** Benj. Jongens & Meisjes
Pup. Jongens & Meisjes
- **Discus:** Min. Jongens & Meisjes
Kad, Schol. Jongens & Meisjes
- **Kogel:** Jun, Sen, Mas. Mannen & Vrouwen

14u00:

- **400m horden:** Schol, Jun, Sen. Mannen & Vrouwen
- **400m horden:** Mas40+, Mas50+ Mannen
- **400m horden:** Mas35+, Mas45+ Dames
- **300m horden:** Kad, Mas60+, 70+, 80+ Mannen
- **300m horden:** Kad, Mas55+, 65+, 75+ Dames
- **100m:** Ben, Pup. Jongens & Meisjes
- **400m:** Min, Kad, Schol, Jun, Sen, Mas. Mannen & Vrouwen
- **800m:** Ben & Pup. Jongens & Meisjes
- **1000m:** Min. Jongens & Meisjes
- **1500m:** Kad, Schol, Jun, Sen, Mas. Mannen & Vrouwen
- **5000m:** Jun, Sen, Mas. Mannen

Za 2 augustus

13u00

- **4x400m kampioenschap:** alle cat. vanaf Kadet.
- **2000m steeple kampioenschap:** alle cat. vanaf Cadet, met uitzondering van Jun, Sen, Mas40+, 50+ Mannen
- **3000m steeple kampioenschap:** Jun, Sen, Mas40+, 50+ Mannen

13u00

- **Hoog:** Ben, Pup, Min, Kad, Schol. Jongens & Meisjes
- **Speer:** Jun, Sen, Mas. Mannen & Vrouwen
- **200m:** Ben, Pup, Min, Kad, Schol, Jun, Sen, Mas. Mannen & Vrouwen
- **1000m:** Ben, Pup, Min, Kad, Schol, Jun, Sen, Mas. Mannen & Vrouwen
- **3000m:** Kad, Schol, Jun, Sen, Mas. Mannen & Vrouwen

Om deel te nemen aan de kampioenschappen van 4x400m en/of steeple moet je al een drie pistemeetings deelgenomen hebben.

WALO



**De Mispelhoewe,
Mispelstraat 181, 9100 Sint-Niklaas**

Zondag 31 augustus 2025

Vanaf 12u30

Menu 1	Menu 2	Menu 3	Menu 4
€ 20	€ 20	€ 15	€ 15
3 stukken vlees: BBQ-worst Gemarineerde varkenssaté Gemarineerde kippenfilet	Veggie	2 stukken vlees: Chipolata worst Bolletjes saté	2 stukken vlees: Chipolata worst Gemarineerde kippenfilet

Eenvoudig inschrijven en betalen op:

<https://www.waselopers.be/organisaties-kalender/walo-bbq>

SPROKKELS

- Provincie Utrecht in Nederland leert WALO kennen.**

Sinds Saskia V is neergestreken in Zeist is er geen ontkenen meer aan. Regelmatig worden WALO's gespot op training of wedstrijden in de provincie Utrecht.



Sterrenbergrun Zeist, 13/04/25, Roland 10km, 49:10 – Saskia 10km, 46:27

- Luc? Die blijft maar gaan!**

Luc Mingeroot is verzot op de Antwerp 10 miles. Hij liep er zijn 27^e keer! Als fiere Antwerpenaar kan ons dat niet verwonderen... maar als gepensioneerd kan ons dat wel. Ik doe een gewaagd gokje: Luc blijft deelnemen aan de Antwerp 10 miles tot zijn kleinzoon Jérôme... klaar is om er te starten. Dat feit: Vava Luc, dochter Nona en kleinzoon halen samen de meet zal zeker "Iedereen beroemd" of toch minstens ATV halen! En als dat niet lukt dan toch zeker wel HLN... voor dat laatste kan WALO zorgen 😊



- Bjarnfridur Sveinbjorndottir loopt haar eerste Ironman**

Frida voor de vrienden, tot vorig jaar nog lid van WALO, en geboren in IJsland nam deel aan haar eerste Ironman op 16 mei te Hamburg. Ze zwom de 3,8km in 1:34:00, fietste de 180km in 7:01:18 en liep tenslotte de marathon (42,2km) in 4:40:12. Tellen we daar nog de tijd bij op van de wisselzones dan komt Frida op een totaal tijd van 13:37:13. Chapeau! Frida liet al opnieuw interesse blijken om op maandagavond met WALO te trainen: Flanders Fields zou haar volgend doel zijn. Dan kan ze natuurlijk op maandag heel wat opsteken van "Mister Flanders Fields": Rudy.

- Initiatie Kogelstoten, 05/06/2025**

Hector Buyle (trainer werpnummers Volharding Beveren) kwam op uitnodiging van WALO (en vooral Steven) zijn kennis van het kogelstoten delen met ons.

Het was een succes: eerst opwarmen, uitleg, proberen, bijsturen door Hector... enz. Wedden dat er binnenkort enkele WALO-records en/of W2 of W3 zullen sneuvelen in het kogelstoten.





©Sonja VH

- **WhatsApp-groep: WALO official**

Sonja heeft de hele training kogel op foto en film vastgelegd. Dankjewel Sonja. We vinden het resultaat en meer van haar werk op WhatsApp WALO Official. Ben je nog geen lid van deze groep van 55 personen geef dan een seintje aan iemand uit het bestuur en we maken je asap lid van de WhatsApp-groep.

- **Muur-challenge op Pinkstermaandag.**



Geraardsbergen kreeg op maandag 9 juni de WALO op bezoek. Aangemoedigd door Hans waren ze met 14 de uitdaging aangegaan. 4 onder hen voor het zware werk: lopen, 10 voor het lichtere: wandelen. Naar verluidt was het er heel gezellig!



©Jempi



Het is weer bijna zomer, en wat kijken we ernaar uit! Lekker warm weer, vakantie, een gezellig terrasje pakken... De zomerperiode betekent ook al enkele jaren dat Walo on tour gaat—aangename manier om onze streek beter te leren kennen en samen de favoriete loop- en wandelroutes van onze leden te ontdekken. Op 14 mei trapt Francine en Albert het 'WOT-seizoen' af in Sint-Gillis-Waas.

Ik moet eerlijk toegeven: de voorbije jaren was ik meestal niet aanwezig bij de WOT's. Maar sinds kort ben ik bezig met een gezondere levensstijl en meer sport, en als de club dan een leuke, actieve avond organiseert, kan ik dat natuurlijk niet missen! Ik vond het dan ook fantastisch dat we met zo velen waren; zowel de loop- als de wandelgroep was goed vertegenwoordigd. Er werd gelopen in twee groepen in de omgeving van het Stropersbos. Zelf koos ik ervoor om met de wandelaars mee te gaan. Onder leiding van Francine trokken ook zij richting het Stropersbos.

Nu een paar weetjes over het Stropersbos. Dit is een van de grootste bos- en natuurgebieden in Oost-Vlaanderen. In de 12de eeuw maakte het deel uit van een groter bosgebied, het Koningsforeest, dat eigendom was van de Graven van Vlaanderen. Door de eeuwen heen vonden er veel ontginningen plaats, waardoor het bos een groot deel van zijn oorspronkelijke oppervlakte verloor.

In de jaren 1584-1585 kaptten de Spanjaarden grote delen van het resterende bos om de stad Antwerpen te kunnen belegeren. Vanaf de 18de eeuw begon men

met herbebossing en kreeg het huidige Stropersbos langzaam vorm. Vandaag de dag probeert men het gebied in zijn oorspronkelijke staat te herstellen door actief bosbeheer en de nodige aanplantingen.

Genoeg geleerd—terug naar de wandeling waar ik aan deelnam! Ik geniet altijd van een goede boswandeling, zeker als ik in fijn gezelschap ben. Onderweg had ik enkele leuke gesprekjes en we kwamen een loopgroep tegen. Natuurlijk konden we het niet laten hen enthousiast aan te moedigen. De rode shirtjes vielen goed op tussen de bomen!

Na een deugdendoende wandeling (of looptraining) begaven we ons naar de kantine van de voetbalclub van Sint-Gillis. Daar konden we nog wat napraten—je krijgt natuurlijk niet alles gezegd tijdens de wandeling of training. Francine had haar bakkunsten aangesproken en trakteerde ons op heerlijke broodpudding, vlaai, cake, taart... Enfin, voor ieder wat wils, en wat smaakte dat goed! Ik zag alleen maar blije en voldane gezichten. Samen als club eropuit trekken en trainen: dát is toch waarom je lid bent? Ik ben blij dat ik heb besloten om deze WOT's vaker mee te doen en kijk nu al uit naar de volgende!

En die volgende is in Bornem, waar Ulrich ons mee op stap zal nemen. Ik duim opnieuw voor mooi weer (als ik het kon bestellen, deed ik het!) en hoop dat we weer met een grote groep zijn. Dus: schrijf in je agenda—Woensdag 18 juni in Bornem voor de volgende Walo on Tour!

Carine

Mijne 3de marathon samen met Rudy

Marathon van Zeeuws-Vlaanderen, za 12 april 2025



Eentje om snel te vergeten. Maar ik heb er wel iets van geleerd. Veel meer drinken Ik was klaar voor een tijd van 3h20. En Rudy ging, gezien zijn hamstringblessure, voor uitlopen of als het meeviel binnen de 4uur aankomen. Dat is hem aardig gelukt. In mijn geval daarentegen. Eerste maal in zo een warmte in een marathon. Door de tegenwind viel de warmte eigenlijk best mee, maar je verliest zonder het te weten veel vocht. De eerste tekenen begonnen al vrij snel na 7km. Ik kon mijn 4:47 niet aanhouden. Ik begreep niet wat er gaande was. Ik dacht: allez zo voor getraind en mijn snelheid niet kunnen houden? Hoe komt dat nu? . Want ik liep voor de pacer van 3h30 maar die kwam steeds dichterbij en op den duur moest ik mij in die groep zetten Het duurde niet lang of ik kon niet meer volgen na zo 3km met de groep van 3h30. Dat was moeilijk te verteren. Vanaf km19 begon mijn snelheid stelselmatig naar beneden te gaan. Op km36 liep ik nog 6:00. We liepen toen al 2-3 km in de stoffige bossen van Sint Janssteen en er kwam nog 3-4 kms Sahara in de Clingse Bossen. Alle snelheid is toen

verdwenen. Temperatuur was opgelopen tot 24°C. Er werd door andere lopers al vaak gewandeld. Tussen km 38 en 39 ,stak Rudy mij voorbij en zei hij: "ik ga proberen voor 3h45". Ik dacht miljaar!!! . Hij had in de tweede helft begeleiding van zijn dochter met de fiets, en die bevoorrading heb ik gemist. Vanaf dan de meters beginnen aftellen: nog drie kms, nog twee, nog één... Op karakter en er was geen haar op mijn hoofd die er aan dacht om te wandelen. 1 km van de finish viel een loper vlak voor mij gewoon omver. 200m voor de finish een kramp in de kuit: direct stoppen!!!! En een ouder koppel langs de kant zei: "Oh wat jammer nou" Nee nee, even uit stretchen en verder zei de man: "Jij bent een kanjer! Top!!". Dat vond ik de max. Een beetje voor de finish vermeldde de omroeper mijn nr en mijne naam. En kort daarna zei hij: "en ga maar direct naar het EHBOtje". Die zal gezien hebben hoe slecht ik er aan toe was. Eens over de finish één brokje ellende. 3h49: zeker niet verwacht. Een beetje gaan bekomen in de EHBO: je weet maar nooit he. En daarna richting de auto. Ai☹ eens in de wagen, zou ik een banaan eten maar ik kreeg maar 2 happen door mijn keel en de rest van de autotocht ben ik gewoon in slaap gevallen. Bij thuiskomst bij Rudy wou ik vertrekken, maar zijn vrouw Marina gaf mij de raad om niet onmiddellijk huiswaarts te rijden omdat ik er zo bleek uit zag en zat te schudden. "Kom even binnen en drink een cola" en die deed wonderen. Na 15 à 20 min was ik er terug bovenop. Nummer drie is gelopen, maar niet verlopen zoals ik het wilde.

Tot slot nog een woordje van dank aan Marina. Mijn vele uren weg van thuis. Mijn zwaarste maand was maart met 430 loopkilometers. Ook Marina heeft mijn marathon spreekwoordelijk gelopen en gesteund, dankjewel daarvoor.

Pascal Van Strydonk





Wij besparen energie



MNtechnics
Creative with energy

Zonnepanelen - Laadpalen

0477/75 39 62
www.mntecnics.be



Europees Kampioenschap bekoorde ook Walo

Sommige weekends kan je zowat overal marathons lopen.

Dat was ook het geval op 12 en 13 april.

Maar alles stond natuurlijk in het teken van het opengesteld Europees Kampioenschap (EK) dat voor het eerst plaats vond en dan nog wel in België.

Ook Walo was uiteraard aanwezig.

Voor een dergelijk evenement stonden de verwachtingen hoog gespannen.

Maar werden deze ook ingelost?

(Chris Schelkens)

De halve op zaterdag

Golazo kreeg alvast de primeur.

De organisatie van het EK dat ook voor iedereen werd opengesteld viel in hun handen. Uiteraard heeft dit bedrijf de nodige expertise in huis om een dergelijk grootschalig gebeuren in goeie banen te leiden.

Leuven en deels ook Brussel waren de uitverkoren steden.

Twee dagen lang waren het niet de studenten die het stadsbeeld kleurden maar de lopers.

Zaterdag kwamen de halve marathon liefhebbers als eerste aan de beurt.

In tegenstelling tot de marathon zelf waar het startschot weerklonk in Brussel speelde het halve marathongebeuren zich volledig af in Leuven.

De ganse op zondag

Het hoogtepunt van het EK gebeuren was uiteraard de marathon zelf.

Met ruim 12 000 deelnemers brak dit EK meteen het record aantal deelnemers op Belgische bodem.

Catherine De Moor ging deze uitdaging aan en finishte net boven de 4 uur.

De andere Walo's hielden het op de 10 km die toch nog meer dan 4 000 atleten naar Leuven bracht.

Marita Hofmans, Nico De Wert en Chris Schelkens trokken al vroeg naar de studentenstad want om 9 30 gingen de vuurpijlen de lucht in en kwam de stoet op gang.

Sommige deelnemers waren thuis wat later vertrokken en reden zich vast in een ongevalsfile maar de meeste geraakten toch nog op tijd aan de start.

En het dient gezegd dat de organisatie zonder meer voortreffelijk was.

Alles liep op wieltjes.

Wie ooit al in Leuven bijvoorbeeld de nieuwjaars-loop meeliiep weet dat de stad lang niet vlak is.

Ook nu werden door de parcoursbouwers een paar pittige hellingen voorzien.

De ronde was een mix van centrumstraten en buitenwijken. Best gezellig met veel supporters en muzikale omlijsting.

Maar het geheel haalt niet de ambiance van bijvoorbeeld sommige buitenlandse wedstrijden.

Al zal het mindere weer daar ook voor iets tussen gezeten hebben.

Loste dit EK de verwachtingen in?

Het is een uniek feit dat een dergelijk evenement zijn aftrap in een Vlaamse stad kent.

En dat met een haast perfecte organisatie.

Voeg daarbij nog een leuk parcours, de muziek en de vele supporters en je kan van een geslaagd evenement spreken.

Misschien zouden de Vlaamse supporters hun keelgeluid nog iets meer moeten laten horen. 😊



 Uitvaartzorg Van de Velde Kieldrecht Marktplaats 73 uitvaartcentrum, aula, koffietafel, toonzaal Nieuwkerken-Waas Ten Bos 12 uitvaartcentrum, toonzaal Wij plaatsen en herstellen grafzerken.	Wij zijn steeds beschikbaar: 03/777.19.49 www.vandeveldedirk.be uitvaart@vandeveldedirk.be  <i>Koenraad en Jentel</i>
--	--

BOUWONDERNEMING

Beck  **BV**

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

www.bouwondernemingbeck.be

CPR
BLS




Advies & Training
 Ook in jou vereniging of bedrijf

ULRICH SMET
 +32(0)476 61 00 98
reanimatie.advies@hotmail.com



KBC

Private Banking

Parklaan 38, 9100 Sint-Niklaas

Het kwartet verovert Utrecht



De meesten onder de lezers hebben het vermoedelijk al opgevangen, sinds februari 2025 woon en werk ik in Nederland. Wonen doe ik in Zeist, werken in Bilthoven, allebei vlakbij Utrecht.

Die beslissing had natuurlijk impact op het kwartet, we kunnen minder samen lopen en samen deelnemen aan wedstrijden. Onmiddellijk nadat ik besloten had om te verkasten richting Utrecht zocht ik al uit of er een marathon in die buurt georganiseerd werd, en ja hoor..... al 40 jaar bestaat de Utrecht marathon.

Veerle werd eind december 50 jaar, om dat te vieren liepen we samen een 70km wedstrijd. Die wedstrijd werd gevolgd door een diner met het feestvarken. Er moest dus een origineel cadeau komen. Lang heb ik niet moeten zoeken, een inschrijving voor de marathon van Utrecht zou het worden!

Zaterdag 17 mei zakten Veerle en Bart af naar Zeist, mijn nieuwe habitat. Na een wandeling door het bos en rond het slot, inclusief bezoek aan mijn appartementje, gingen we samen dineren.

Zondag was het D-day: het kwartet ging de Utrecht marathon lopen!

Het parcours start in het Utrecht Science park (op 7km van Zeist....), loopt dan richting Houten om daarna via het Amsterdam-Rijnkanaal richting Utrecht centrum te gaan. Je loopt door de Domtoren en dan recht richting finish.

Een prachtig parcours, zo goed al alles verloopt over fietspaden (die een pak breder zijn en veel beter

onderhouden dan in België). Houten heeft veel water, wat zorgt voor hele mooie uitzichten. De Utrechtse binnenstad heeft haar eigen grachten, wat mooie plekjes oplevert.

En dan al die Hollanders.... Een echt feest! Ze moedigen je aan bij je naam, alsof ze je persoonlijk kennen. Bij momenten was het zo luid dat je even blij was dat er een stukje parcours volgde waar niemand stond... Als je de binnenstad inliep kon je het gejoel, geroep, getier al van ver horen... oorverdovend. Het leek wel of we lokale beroemdheden waren: "Je kan het"; "nou, gaat lekker man"; "wat loop jij nog hard zeg"; "wat gaat dat lekker hard zeg"; "Wat een topper ben jij" en ga zomaar door.... Motiverend werkt het wel, dat kunnen we je verzekeren.

Het kwartet haalde de finish: 2 onder de 4 uur; 2 boven de 4 uur. Zelf had ik mezelf wat overschat. Ik ging ervanuit dat ik nog wel 3h30 waardig was, maar dat bleek niet het geval. 3h39 was de eindtijd. Achteraf bekeken, is die tijd compleet onbelangrijk, want ik heb enorm hard genoten van dat weekend. Ook de rest van het kwartet was echt blij met het uitje, en dat is toch het voornaamste: blij zijn met wat je doet!

Na de marathon reden we terug richting Zeist, want er was nog een diner gepland als afsluiter van het weekend. Klinken op de prestatie, het samenzijn en vooral uitkijken naar de komende 4 weken: de Brabantse walmarathon en Trail de Godefroy.

Meer van dat.....

Saskia





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



IMMO DE RYCK

☎ 03 304 82.64 🌐 WWW.IMMODERYCK.BE
GASTHUISSTRAAT 106A - 9140 TEMSE

Bloemensierkunst
Guylène

Openingsuren

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



guylene@skynet.be
www.bloemenguylene.be

Pastorijstraat 31
9100 Nieuwkerken-Waas
Tel 03 766 10 68



advocatenkantoor
JP BUSSCHAERT



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

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

Piste-Records t.e.m. 31 mei

WR: Walo Record, W2: Tweede beste Waloprestatie, W3: Derde beste Waloprestatie

Wie een record of een beste 2^e prestatie heeft op een bepaald nummer komt niet meer in aanmerking voor een 'lagere' prestatie op dat nummer.

Wuustwezel Za 26/04/2025	200m	Gina Verheyden	47.53	MasD55+ 57	W2
	Kogel	Liesl Aelbrecht	7m83	CadM 15	W2
	speer	Guy Van Damme	25m67	MasH60+ 61	W2
Deurne Za 03/05/25	800m	Eva Van De Vijver	2:45.92	ScholM	W3
	100m	Gina Verheyden	22.30	MasD55+ 57	W2
		Guy Van Damme	14.30	MasH60+ 61	W2
	ver	Lune Vaerewyck	3m89	CadM	W3
Schoten Za 10/05/25	400m	Gina Verheyden	1:43.14	MasD55+ 57j	WR
	5000m	Sandrina Smet	25:22.39	MasD55+ 59j	WR
Deurne Za 17/05/25	3000m	Sandrina Smet	14:03.18	MasD55+ 59j	WR
	speer	Thorre Van Der Linden	21m13	MinJ	W3
		Sonja Van Hul	7m82	MasD55+ 55j	W2
Zwijndrecht Do 29/05/25	80m	Mias De Smet	11.11	MinJ	W3
	600m	Jakob Boes	1:48.89	MinJ	W3
	1000m	Sandrina Smet	4:26.27	MasD55+ 59j	WR
	discus	Sonja Van Hul	10m74	MasD55+ 55j	W2
		Gina Verheyden	7m67	MasD55+ 57j	W3
Stabroek Za 31/05/25	150m	Kristel De Souter	28.15	MasD55+ 59j	WR
		Gina Verheyden	34.09	MasD55+ 57j	W2
		Marnix Moenssens	23.17	MasH50+ 58j	W3



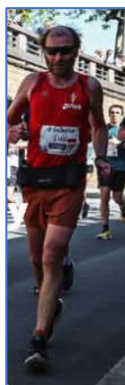
Burcht ©Sonja VH



Kalmthout, ©Herman V

Uitslagen

Antwerp 10 miles, 27/04/2025		
10mijl	Frederic Lesdanon	1:10:35
	Yannick Rottier	1:11:49
	Pieter Verbraeken	1:12:37
	Laurens Ally	1:14:59
	Jelle Van Stappen	1:15:32
	Ingrid Senaeve	1:39:41
	Kris Vercauteren	1:25:40
	Luc Mingeroot	1:42:28
	Kristel De Souter	1:56:54
6km	Catherine De Moor	0:28:10



Dwars Door Brugge, 11/05/2025		
15 km	Chris Schelkens	1:25:56
	Marita Hofmans	1:31:37
	Marnix Moenssens	1:39:42
	Gina Verheyden	1:39:42

Verrebroek loopt, za 17/05/2025			
21km	Pascal Van Strydonck	1:40:29	5ptn
14km	Marnix Moenssens	0:59:50	5ptn
	Danny Van Damme	1:19:28	5ptn
7km	Filip Mortier	0:35:44	
	Gina Verheyden	0:42:04	5ptn

20km van Brussel, zo 26/05/2025		
20km	Ulrich Smet	1:43:01
	Cathérine De Moor	1:46:34



Utrecht (NI) marathon, zo 18/05/2025		
Marathon	Saskia Vercammen	3:39:47
	Veerle Hofman	3:54:36
	Roland Syvertsen	4:13:16
	Bart Roelant	4:30:28

Stadsloop van Gent, zo 18/05/2025		
10km	Cisse Vandermeulen	0:40:41



Aardbeirun Melsele, za 31/05/2025			
5km	Pascal Van Strydonck	21:18	5ptn
	Rita Van Beek	33:31	

advertentie



Puntentabel 2024-2025 t.e.m. 31/05	deelnames	punten
Senioren Heren		
Ally Laurens	5	28
De Nocker Jari	8	40
De Wert Nico	1	5
Moons Elias	1	5
Rottier Yannick	5	26
Van Damme Jannes	0	0
Vandermeulen Cisse	2	12
Van Geeteruyen Christof	19	102
Verbraeken Pieter	5	29
Masters Heren 40+		
Beck Stijn	1	5
Coppens Bart	5	27
Foubert Bert	2	13
Mortier Filip	1	8
Somers Steven	7	35
Van De Vijver Peter	3	22
Van Gasse Joakim	3	15
Van Havermaet Hans	10	54
Van Steelant Jan	2	13
Masters Heren 50+		
Brynaert Dirk	12	90
Degrande Christophe	2	15
Heyndrickx Danny	1	5
Lesdanon Frédéric	21	125
Moenssens Marnix	19	111
Roelant Bart	1	5
Smet Ulrich	6	30
Van Bogaert Bart	3	16
Van Strydonck Pascal	7	38
Vercauteren Kris	2	10
Masters Heren 60+		
Adriaenssens Dirk	2	10
Bogaert Patrick	5	25
Bosman Marc	2	10
D'hondt Herman	22	166
Hebbinckuys Johan	1	5
Lagae Wim	1	9
Roelandt Patrick	5	33
Schelkens Chris	5	27
Senaeve Walter	5	25
Smet Luc	4	20
Smet Paul	1	5
Syvertsen Roland	1	6
Van Damme Danny	6	30
Van Damme Guy	23	191
Van Eynde Lieven	4	20
Van Geeteruyen Benny	4	20
Van Wolvelaer Luc	9	50
Verbeeck Maurits	4	31
Verbraeken Jean-Pierre	6	31

Verplancke Herman	17	95
Vlaminck Patrick	1	5
Wuytack Frank	3	15
Masters Heren 70+		
Claessens Jozef	26	205
Dhollander Rik	7	35
Geleyn Romain	3	15
Martens André	7	57
Van Bunder Albert	3	15
Senioren Dames		
David Joke	14	92
De Smet Ruth	2	10
Gheeraert Lore	1	7
Merckx Katrien	1	5
Senaeve Carine	5	25
Senaeve Ingrid	5	26
Van Daele Els	0	0
Van Eetvelt Melissa	1	8
Van Remoortere Eveline	0	0
Masters Dames 35+		
Ivanysco Iryna	2	13
Verbraeken Nele	4	21
Verhulst Jasmien	1	5
Van Overtveldt Tina	2	10
Vereecken Liesbeth	3	17
Verhulst Jasmien	2	12
Wuytack Diewertje	3	16
Masters Dames 45+		
Blommaert Gina	1	5
Hofman Veerle	3	16
Van Landeghem Eva	1	5
Vercammen Saskia	1	6
Vermeulen An	7	44
Masters Dames 55+		
De Souter Kristel	13	78
Smet Sandrina	21	152
Van Hul Sonja	6	30
Verheyden Gina	21	106
Vonck Martine	2	10
Wuytack Sara	4	23
Masters Dames 65+		
Buytaert Lydia	3	15
Hofman Marietta	4	24
Rottier Francine	4	20
Van Beek Rita	16	81

15 atleten overschrijden de 50 punten, waarvan 8 zelfs meer dan 100 punten verdienen.

Bij de heren zijn het dezelfde die de laatste jaren strijden om het podium: Jozef, Guy en Herman D. De ereplaatsen zijn voorlopig voor Frederic, Marnix en Christof

Bij de dames blijft Sandrina zich gemakkelijk handhaven in de top 3. Gina en Joke bekleden tot nu de twee andere podiumplaatsen.

Mededelingen jeugd:

- **Jeugdtrainers:** we zijn dringend op zoek naar nieuwe jeugdtrainers
- **T-shirts:** als er atleten nog rode T-shirts, singletjes of een muts nodig hebben deze zijn altijd te verkrijgen bij trainer Jari.
- **Bruikleen:** voor de nieuwe leden die eens 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.
- **BBQ:** de datum ligt ondertussen vast en zal door gaan op 6 september in de droomballon. Meer info volgt later.

Jeugdklassement 2024 – 2025

Wedstrijd	Totaal cross	Nieuwkerken 01-05	Deurne AA 03-05	Deurne Brabo 17-05	Burcht 29-05	Totaal piste	Totaal punten	TOTAAL 9 BESTE
Vaerewyck Lune	112	8	5	5	7	25	137	76
Boes Jakob	93	8		10	10	28	121	72
Van de vijver Eva	90	6	5	5	5	21	111	65
Vaerewyck Obe	87	6	5		10	21	108	63
De Wolf Siebe	82					0	82	82
De Smet Mias	52			9	9	18	70	52
Aelbrecht Liesl	42	5		5	5	15	57	42
Foubert Sam	35	8				8	43	35
Foubert Mia	36	5				5	41	36
De Beleyr Hanne	29	7		5		12	41	29
Van de vijver Robin	27	5				5	32	27
Smits Mila	19	5			8	13	32	19
Verhelst Bent	22	5				5	27	22
Van Der Linden Thorre	22			5		5	27	22
Duyck Hanna	19	6				6	25	19
Huibers Debecker Samuel	19	5				5	24	19
Van Den Bergh Lux	17	5				5	22	17
Somers Gitte	15	5				5	20	15
Vincke Mila	17					0	17	17
Aben Oscar	12	5				5	17	12
Aben Victor	12	5				5	17	12
Vermeire Lowie	7	8				8	15	7
Aben Estelle	12					0	12	12
Tritsmans Thibault	12					0	12	12
Van Der Linden Mathieu	12					0	12	12
Meul Marie	7	5				5	12	7
De Bock Ruby	10					0	10	10
Maes Arthur	5	5				5	10	5
Smits Lucie	5				5	5	10	5
De Smet Gus	0			8		8	8	0
Van Camp Naobi	7					0	7	7
Van Den Bergh Raphael	0	7				7	7	0
De Wolf Mattice	6					0	6	6
Panis Emile	5					0	5	5
Gys Elene	5					0	5	5
De Waele Joppe	0		5			5	5	0

Jeugdverslagen

Meiloo Nieuwkerken: 1 mei 2025

Warme sfeer en sterke prestaties tijdens de 1-meiloo

De zon was van de partij op deze zomerse 1 mei en hoewel de warmte het extra uitdagend maakte voor topprestaties, zorgde ze wel voor een opperbste sfeer. Een sportieve feestdag pur sang, waarbij plezier en doorzettingsvermogen hand in hand gingen. De organisatie was al vroeg uit de veren om alles in gereedheid te brengen. Zoals we intussen gewend zijn, verliep alles vlekkeloos. Rond de kerk barstte het enthousiasme los bij de jongste deelnemers. De jeugdwedstrijden brachten heel wat lokale Walo-talenten op de been, die onder luid applaus meerdere keren voorbij de supporters liepen. Een fijne setting om de jongeren volop aan te moedigen. De oudere jeugd mocht zich uitleven op een uitgebreider parcours. Benjamin Meisjes: Hanna en Mia zetten knappe prestaties neer en finishten knap op plaats 3 en 5. Benjamin Jongens: Walo viel hier op met drie deelnemers. Lowie en Raphael domineerden en liepen naar goud en zilver. Samuel eindigde mooi als zesde. Pupillen Meisjes: Lux liep een sterke wedstrijd en mocht terecht op het podium, met een welverdiende 2e plaats. Pupillen Jongens: Ook hier veel Walo-succes! Sam pakte de overwinning, Oscar finishte als derde en Bent liep zich naar plaats 4. Bij de Miniemen stond 1225 meter op het programma. Mila greep het

zilver bij de meisjes. De jongens maakten er een Walo-feestje van met een volledig rood podium: Jakob, Obe en Robin mochten trots de eerste drie plaatsen innemen. Vanaf de Cadetten werd het menens: 5 km voor iedereen, jong én minder jong. De start was gemeenschappelijk, maar de klassementen per categorie gaven een duidelijk beeld van de sterke Walo-aanwezigheid. Bij de Cadetten Meisjes zagen we een opvallend rood peloton. Lune en Hanne bezetten knap de eerste twee plaatsen. Marie, Liesl en Gitte eindigden respectievelijk op plaatsen 5, 6 en 7. Cadetten Jongens: Victor pakte het zilver. Scholieren: Eva liep zich naar een knappe overwinning. Arthur mocht het podium bij de jongens vervolledigen op de derde plaats.

🚩 Tot slot...

De 1-meiloo bracht warmte, sportiviteit en teamgeest samen in één bruisende dag. Met zoveel mooie prestaties, rode T-shirts en enthousiaste supporters kunnen we alleen maar trots terugkijken. Walo liet zich van zijn beste kant zien – niet alleen in cijfers, maar vooral in inzet en plezier.

Geschreven door Tina Van Overtveldt



Pistemeeting Deurne A.A.: 3 mei 2025

Waren het de communiefeesten? Geraakte nog niet iedereen uit zijn winterslaap? Zat het verlengde weekend er voor iets tussen? Niet veel Vliegende Schoenen gaven present in Deurne bij de start van het

pisteseizoen. Voor Joppe was het zijn eerste pistemeeting. Als jongste Benjamin sprong hij bij het verspringen 2m30 ver en liep de 60m sprint in 12'83". Knap gedaan! Miniem Obe verbeterde met een sprong



PHYSIO 141

ONE 4 ONE. BETTER TOGETHER.

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

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

van 3m68 zijn persoonlijk record. Ook Cadet Lune deed met 3m89 beter dan vorig seizoen. Scholier Eva tenslotte sprong 3m77. Op de 80 sprint liep Obe met een tijd van 12'65" naar een vierde plek. In 14'86" ging Lune naar een 2e plek op haar 100m. Eva tenslotte werd 5e in haar reeks in een tijd van 16'11". Op naar de lange afstand; dat is meer een kolfje naar de hand van onze Vliegende Schoenen. Op de 400 startte Obe in de buitenbaan. Geen makkelijke opdracht als je niemand voor je hebt om je op te richten (en je

tegenstanders bijna allemaal een kop groter zijn). Obe werd knap 2e. In hun 800-wedstrijd namen Eva en Lune het voortouw. Samen met nog een atlete liepen ze meteen weg van de rest. Na een halve ronde koos Eva het hazenpad, Lune volgende op 15 meter. In het laatste rechte stuk kon Lune dit kloofje overbruggen en gingen ze samen naar de meet. Lune had nog het meeste reserve en klopte Eva in de spurt.

Geschreven door Wim Vaerewyck

Pistemeeting Brabo United Deurne: 17 mei 2025

Opnieuw waren we te gast in Deurne voor een volgende pistemeeting. Deze keer werd het georganiseerd door een andere atletiekclub. De piste kleurde opvallend rood dankzij de vele Walo-shirtjes. Zoals steeds werd de namiddag afgetrapt met de kampnummers. Vanaf 14u begonnen ook de loopnummers waardoor het programma wat door elkaar begon te lopen — een gekend fenomeen op zulke meetings. Om het overzicht te bewaren, starten we met de kampnummers.

Kampnummers De benjamins jongens begonnen met het hockeybalwerpen. Daar zagen we onze jongste Walo-deelnemer, Gus, aan het werk. Hij wierp zich naar een mooie vierde plaats. Bij de miniemen jongens kwamen Thorre, Jakob en Mias in actie bij het speerwerpen. Vanaf de cadetten werd er verspringen geprogrammeerd. Lune, Liesl en Hanne verdedigden de Walo-kleuren bij de cadetten terwijl Eva deelnam

bij de scholieren. Aan de zijlijn werd er door de supporters druk overlegd over de beste techniek om het zand na elke sprong weer netjes glad te strijken 😊

Loopnummers Gus kwam ook in actie op de 100 meter sprint. De benjamins jongens waren talrijk aanwezig, wat resulteerde in drie reeksen. Bij de miniemen jongens werden twee reeksen gelopen op de 100 meter. Jakob en Mias liepen elk in een eigen reeks en zetten nadien een knappe prestatie neer op de 600 meter waarin ze samen de top twee bezetten. Vanaf de cadetten bedroeg de sprintafstand 200 meter en de langere afstand 1000 meter. Lune, Liesl en Eva kwamen hier in actie. Liesl legde haar focus vooral op het sprintnummer. Tot slot We kunnen terugblikken op een goed gevulde atletieknamiddag met sterke prestaties van onze Walo-atleten.

Geschreven door Tina Van Overtveldt

advertentie



Alcohol drinken na het sporten ?

*Dit las ik op een donderdag ochtend, na de gebruikelijke après-training van de woensdagavond,
en wil de liefhebbers dit artikel dan ook niet weerhouden 😊
In dit artikel: Alcohol drinken na het sporten, hoe ongezond is dat?*



Nadelen van alcohol na het sporten.

Al is een glaasje na het sporten nog zo gezellig, gezond is het niet ! (sorry voor deze boodschap)

Alcohol vertraagt namelijk het natuurlijke herstelproces van je lichaam. Als je toch graag een alcoholisch drankje neemt, wacht je beter totdat je de koolhydraten- en vochtvoorraad in je lichaam weer hebt aangevuld. Bier is overigens een betere keuze dan een andere alcoholische drank.

Nadelen van alcohol na het sporten

Er zijn vijf (goede?) redenen waarom je beter geen alcohol drinkt na het sporten:

1. Alcohol heeft een vocht afdrijvend effect. Het zorgt ervoor dat je nieren meer urine afscheiden. Dat betekent dat meer vocht, vitamines en mineralen het lichaam verlaten dan dat er binnenkomen. Om na het sporten je lichaam te laten recupereren, drink je dus beter water of een sportdrank.

2. Je lichaam behandelt alcohol als een gifstof die moet worden afgebroken in de lever. Tijdens het sporten komt er melkzuur vrij dat je lichaam ook afbreekt in de lever. Aangezien je lichaam prioriteit geeft aan de afbraak van alcohol, zal het melkzuur zich ophopen in de spieren en daar spierpijn veroorzaken. Je zal dus trager herstellen als je alcohol drinkt na een training.

3. De effecten van alcohol zijn sterker na het sporten. Na een training is je maag namelijk leeg. Alcohol wordt daardoor sneller opgenomen in je bloed. Dat betekent dat je de bijwerkingen van alcohol, zoals minder alert zijn, sneller zal voelen.

4. Blessures kunnen verergeren. Sporten veroorzaakt metabole veranderingen in je bloed die in balans blijven tijdens het sporten, maar onevenwichtig zijn

tijdens het herstel. Als je alcohol drinkt na een training, vertraagt de terugkeer naar de "normale " (welke?) toestand. Daardoor zullen blessures die je hebt opgelopen tijdens de training, zoals kneuzingen, waarschijnlijk langzamer genezen. Bovendien kunnen weefsels extra hard zwellen, omdat alcohol de bloedvaten opent, wat een blessure kan verergeren.

5. Het kan moeilijker zijn om spieren op te bouwen. Alcohol kan het herstelproces van je lichaam na een training vertragen. Dit geldt vooral bij oefeningen die veel spierschade en pijn veroorzaken, zoals een weerstandstraining. Zelfs als je alcohol inneemt in combinatie met eiwitten, neemt het spierherstel af.

Hoelang moet je wachten met het drinken van alcohol na het sporten?

Hoelang moet je wachten met drinken van alcohol na het sporten?

Na een intensieve training is je glycogeenvoorraad uitgeput. Dat is een voorraad koolhydraten die opgeslagen is in de spieren en lever. Volgens voedingsdeskundigen moet je na een training je uitgeputte voorraden zo snel mogelijk aanvullen met een voedzame drank, snack of maaltijd die bestaat uit zowel koolhydraten als eiwitten.

Het is ook belangrijk dat je weer hydrateert en je elektrolyten (mineralen die oplossen in lichaamsvloeistoffen) aanvult. Drink dus ook zeker water of een isotone sportdrank. Je kan het best ten minste één uur wachten tussen het einde van de training en de eerste alcoholische drank.

Onderzoek toont bovendien aan dat lichaamsbeweging de drang om te drinken vermindert. Dus als je een uurtje wacht (als je dat kan 😊) bestaat de kans dat je die alcoholische drank toch niet wil (Echt?) Blijf je zin hebben in alcohol, kies dan een biertje in plaats van sterke drank. Bier bevat elektrolyten en koolhydraten. Idealiter wissel je om de paar slokken water en bier af om de rehydratie op gang te houden.

Skoll, en tot volgende woensdag, Patrick Roelandt

Bronnen:

<https://www.gezondheid.be/>

<https://www.sport.vlaanderen>

<https://www.healthline.com>

<https://www.livestrong.com>

Onze sportieve ambities lopen stilaan uit de hand

Waarom hoe meer, hoe beter niet opgaat voor ultrasporters.

Wie vandaag nog wil uitpakken met zijn sportprestaties moet schijnbaar minstens met een triatlon of ultramarathon komen aanzetten. Extreme duursporten waren nog nooit zo populair. Hoe (on)gezond is dat allemaal?

Dieter De Cleene, De Morgen, wo 04/06/2015

Sporten is gezond. Maar is het dat ook nog als je 485 kilometer verzet in 48 uur, zoals ultrasporter Matthieu Bonne, die daarmee een nieuw record vestigde?



Matthieu Bonne © Team Bonne

Recent kwam ook de docu *The Toughest Footrace on Earth* uit, het relaas van Average Rob en zijn broer Arno *The Kid* die samen de Marathon des Sables afhaspelden, een tocht van 250 kilometer door de woestijn.

"Een mens is tot meer in staat dan hij zelf denkt", zei Robert Van Impe, zoals de youtuber echt heet, daarover eerder in *De Morgen*. Met zijn exploten - hij bracht ook al een ironman tot een goed einde - wil hij aantonen "dat je je dromen in het leven niet hoeft te begrenzen".

Voor u de gymmen aanbindt om een kilometertje of 100 te gaan rennen: aan de capaciteiten van de doorsneesterveling zitten wel degelijk grenzen, waarschuwt sportarts Ruben De Gendt (UZ Gent). "Ultrasport is een aanslag op je lichaam. Slechts een heel klein percentage van de sportievelingen kan dat aan."

De Gendt begeleidde 'marathonvrouw' Hilde Dosogne, die vorig jaar elke dag een marathon liep. "Mensen als Bonne en Dosogne beschikken over een uitzonderlijk lichaam", zegt De Gendt. "Voor elk succesverhaal belanden er onderweg velen in de lappenmand."

Meer kans op artrose

Een ultraloop - officieel verder dan een marathon, maar bij populaire wedstrijden vaak meer dan 100 kilometer of meerdere dagen na elkaar - is om te beginnen een beproeving voor spieren, pezen en gewrichten.

Een overzichtsstudie in het vakblad *Sports Medicine* wijst erop dat artrose in knie- en heupgewrichten minder vaak voorkomt bij recreatieve lopers dan bij de doorsnee bevolking, maar bij fanatieke lopers net vaker. Ook stressfracturen, kleine barstjes in het bot door overbelasting, zijn een relatief vaakvoorkomend euvel.

Dat hoeft niet per se zo te zijn. Met een combinatie van een goede looptechniek, krachttraining en een geleidelijke trainingsopbouw - als vuistregel neemt het aantal kilometers het best niet met meer dan 10 procent per week toe - kan het lichaam zich vaak goed aan steeds zwaardere belasting aanpassen, weet De Gendt.

"Het kantelpunt waarbij het schadelijk wordt, varieert van persoon tot persoon. Die signalen negeren kan tot onherstelbare schade leiden, waardoor je op termijn misschien een knie- of heupprothese nodig hebt."

Ook het hart van ultrasporters klopt overuren en verschillende studies tonen aan dat extreme duursport nadelige effecten kan hebben.

Onderzoekers aan de KU Leuven, UHasselt en UAntwerpen vergeleken fanatieke mannelijke duursporters tussen 45 en 70 jaar (die meer dan 10 uur fietsen of meer dan 6 uur lopen per week) met een gezonde controlegroep. De duursporters hadden niet minder, maar meer kransslagaderverkalking.

"Een mogelijke verklaring daarvoor is de zwaardere belasting van het hart tijdens het sporten", zegt cardioloog Guido Claessen (UHasselt), die aan het onderzoek meewerkte. "Ook ontstekingsreacties in het lichaam als gevolg van de inspanning zouden een rol kunnen spelen."

In rust pompt ons hart zo'n 5 liter bloed per minuut rond. Tijdens een hevige inspanning kan dat oplopen tot meer dan 30 liter per minuut. Die zware belasting verklaart mogelijk ook waarom op het hart van fervente duursporters vaker littekenweefsel te zien is. Wat de gevolgen daarvan zijn, is nog niet duidelijk.

Studies tonen wel aan dat bij fervente duursporters vaker zogenaamde voorkamerfibrillatie voorkomt, een hartritmestoornis waarbij de voorkamers tijdelijk gaan 'fladderen' en het vullen van de hartkamer minder efficiënt verloopt.

Dat probleem komt bij minder dan één op de tweehonderd min-50-jarigen voor. Volgens sommige studies is dat bij fanatieke duursporters drie tot vijf keer vaker en bovendien vaak op jongere leeftijd.

"Kranslagaderverkalking kan op termijn tot een hartinfarct leiden en bij voorkamerfibrillatie kan een bloedklontertje ontstaan dat een beroerte veroorzaakt", zegt Claessen. "Zo onschuldig zijn die effecten niet."

Tegelijk tonen verschillende studies aan dat extreme duursporters gemiddeld minder hartproblemen krijgen en langer leven. Mogelijk verklaren hun uitzonderlijke genen en doorgaans algemeen gezondere levensstijl waarom hun hart ondanks de zware belasting toch langer blijft tikken.

Overdrijf niet

Verschiedende studies doen vermoeden dat sporten geen kwestie is van hoe meer, hoe beter. "Wie veel meer doet dan de algemene richtlijnen haalt daar nog weinig extra voordeel uit en loopt mogelijk iets meer risico op gezondheidsproblemen", zegt fysioloog Thijs Eijvogels (Radboudumc).

Hoe dat voor elke individuele sporter zal uitpakken, is niet te voorspellen. "Wie al wat ouder is en ultrasport overweegt, doet er goed aan op zijn minst zijn bloeddruk en cholesterol te laten checken", adviseert Eijvogels. "Bij hartproblemen in de familie kan extra onderzoek nuttig zijn."

Voor je gezondheid hoeft je dus de marathons niet aan elkaar te rijgen, maar daar doet de doorsnee ultrasporter het natuurlijk niet voor. Volgens Claessen moeten we de gevaren ook niet overdrijven. "De kans op hartproblemen is veel groter als je helemaal niet sport. En niets in het leven is zonder risico."

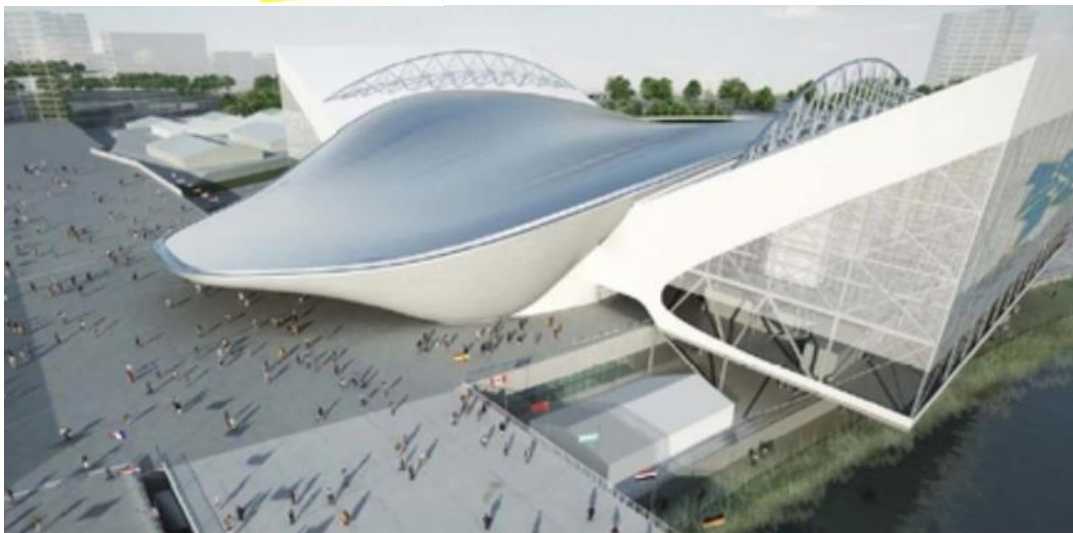
Grasduinen in de geschiedenis van de Olympische Spelen



De Olympische Zomerspelen van de XXXe Olympiade werden van 27 juli tot en met 12 augustus 2012 gehouden in Londen. Londen is de eerste stad die voor de derde keer de Spelen mocht organiseren. Eerder vonden de Spelen van 1908 en 1948 oer plaats. De voorbereiding verliep voortreffelijk, een jaar voor de start was de infrastructuur al volledig klaar. De stad had zelfs al een overnemer gevonden voor het Olympisch dorp na de Spelen.

Ook in Londen werd niet op een penny meer of minder gekeken.

Verschillende achtergestelde buurten en oude industrieterreinen werden volledig geherwaardeerd. Blikvanger was het splinternieuwe 269 miljoen pond kostende Aquatics Centre, een prachtig staaltje hedendaagse architectuur.



Het Aquatic Centre: een ontwerp van architecte Zaha Hadid, die ook het Havengebouw in Antwerpen ontwierp..

Anekdoten: Oudste-jongste

Met zijn 71 jaar was de Japanner Hiroshi Huketso de oudste deelnemer op deze Olympische spelen; hij nam deel aan de dressuur wedstrijden. Hij had er een lange carrière als ruiter opzitten; immers hij vertegenwoordigde Japan reeds in 1964 op de Olympische Spelen in Tokio.

De jongste deelnemer was de Togolese Adzo Kpossi: ze was 13 jaar en startte in de 50 m vrije slag in de zwemcompetitie. Ze werd in haar reeks 2de van 3 atletes met een tijd van 37.5 seconden en behaalde daarmee de op een na slechtste tijd. De latere winnares van de gouden medaille, de Nederlandse Ranomi Kromowidjojo deed er 24.05 over. Adzo Kpossi nam dus duidelijk deel onder het motto: Deelnemen is belangrijker dan winnen!.

Amper drie

Sedert het begin van de moderne Olympische Spelen

in 1896 namen slechts drie landen aan alle edities deel: Griekenland, Groot-Brittannië en Australië. De Britten waren de enigen die op elke editie minstens een gouden medaille wonnen.

The biggest loser

De Amerikaanse gewichthefferster Holley Mangold eindigde tiende bij de superzwaargewichten. Op zich geen vermelding waard, als ze na de Spelen niet aan het TV-programma 'The biggest loser' had meegedaan, waar ze erin slaagde om 96 kilo af te slanken, of 27,35% van haar oorspronkelijk lichaamsgewicht. Na zeven afleveringen moest ze het programma verlaten, de winnares viel zo maar eventjes 59,26% af, zeggen en schrijven 155 kilo!!

Naar madam gaan mocht niet

Omdat hij buiten het Olympisch dorp vlug een bezoekje bracht aan zijn vrouw mocht Kim Collins van de eilandengroep Saint Kitts and Nevis van het eigen Olympische Comité niet aantreden in de reeksen van

de 100m. Als je zoveel medaillekansen hebt kan je je het als comité van nauwelijks 40.000 inwoners uiteraard veroorloven om de derde van het WK te straffen.

"Ik zou meer geluk gehad hebben als ik met een of andere 'chick' was uitgegaan en op tijd terug thuis was geweest," zei Collins in een interview met BBC Radio 5. "Ze vragen me om mijn vrouw te verlaten voor mijn team, dat zal niet gebeuren. Zo eindigt het hier met een heel trieste noot."

De eerste keer

Hamadou Djibo Issaka uit Niger had nog nooit een roeiwedstrijd van dichtbij gezien, maar nam toch deel aan de enkel scull, waarin hij 33ste en laatste eindigde op ruim twee minuten van de Australische winnaar Mahé Drysdale. Het publiek droeg hem echter op handen waarop hij verklaarde.

"Techniek heb ik niet, enkel kracht. Maar ik ben zo blij dat ik als eerste van mijn land op Olympische Spelen mag deelnemen aan een roeinummer. Eens terug in Niger ga ik nog harder werken om iets te presteren in deze sport."

De meest succesvolle atleten

Michael Phelps kondigde enkele maanden voor de Spelen aan dat hij zijn sportcarrière na Londen zou stoppen. Hij was dan ook vastberaden om dat in schoonheid te doen en had slechts een doel voor ogen, zijn stunt van vier jaar voordien herhalen. In Beijing plukte de Amerikaan toen acht gouden medailles, in Londen was het wat minder maar zwom hij zich toch in de annalen. Met zijn teammaats won hij de 4 x 200m vrije slag, zijn negentiende Olympisch eremetaal.. Enkele dagen later was hij met 1.54.27 de snelste op 200m wisselslag, niet alleen zijn twintigste medaille maar ook de zestiende gouden en derde op rij in dat nummer. Ook de 100m vlinderslag trok hij naar zich toe, de 21ste medaille en zeventiende gouden. Op de slotdag won Phelps met het estafetteteam ook de 4 x 100m wisselslag, het achttiende goud en de 22ste medaille. Hiervoor werd hij apart gehuldigd, na afloop van de medaille uitreiking werd hij terug op het podium geroepen en kreeg hij van de FINA een mooi beeldje als bekroning voor zijn fantastische carrière. Buiten die Olympische medailles haalde 'The Baltimore Bullet' ook 26 wereldtitels en verbeterde hij 37 wereldrecords. Zijn dankwoord was kort maar krachtig:

"Ik eindigde mijn carrière zoals ik het wilde."

De Amerikaanse *Missy Franklin* prikte met 2.04.06 een nieuwe wereldtijd 200m rugslag op de tabellen, 75/100ste beter dan Kirsty Coventry op het WK in Rome. Later veroverde ze ook nog eens goud in de

wisselslagestafette, de 100m rugslag en de 4 x 200m vrije slag plus brons in de 4 x 100m vrije slag, waarmee ze de meest succesvolle zwemster van deze Spelen werd. Niet voor niets kreeg ze van het FINA Aquatics World magazine de eretitel 'Missy the Missile'.

Usain Bolt was de eerste in de Olympische geschiedenis die zijn titels 100 en 200m met succes kon herhalen. De Jamaicaan liet een verpletterende indruk na en zette ontzettend scherpe chrono's neer. De 100m was goed voor 9.63, de tweede snelste tijd ooit, amper 5/100ste boven het eigen wereldrecord. De 200m gaf een chrono van 19.32, het eigen wereldrecord van 19.19 hield echter stand. Showman als hij was deed hij na aankomst van die dubbele hectometer nog vlug vijf push-ups.

27 jaar later

De Amerikaanse vrouwenploeg Tianna Madison, Allyson Felix, Bianca Knight en Camelia Jeter won de 4x100m in 40.82 en daarmee sneuvelde het 27 jaar oude wereldrecord van de voormalige DDR. De indrukwekkend gracieus lopende Allyson Felix won ook goud op de 200m en was met het Amerikaans viertal de beste in de 4x400m.



Allyson Felix tijdens de 4x400m

Huwelijksaanzoek

Tijdens de basketwedstrijd van de halve finale tussen Rusland en Frankrijk wezen de collega's van de Franse speelster Isa Yacoubou naar de tribune. Daar stond haar vriendje met een bordje 'Wil je met me trouwen'. Yacoubou barstte in tranen uit en riep "Oui". Frankrijk won het duel met 64-81, maar moest in de finale tegen de Amerikanen het onderspit delven: het werd 86-50 voor de USA.

Oeps, kleine vergissing

Nog voor aanvang van hun partij tegen Columbia verlieten de Noord Koreaanse voetbalspeelsters het veld. De organisatoren toonden bij de ploegenvoorstelling immers de Zuid-Koreaanse vlag op het grote elektronisch scherm. Met een uur vertraging en na uitgebreide verontschuldigheden werd de wedstrijd toch gestart.

Bij de bantamgewichtten stond de Tunesische

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


**BONNE
TARTE**

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

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



**BESTE VAN
DE TEST**
TEST aankoep
09/2022
Beste bank

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

Zo simpel kan het zijn.



Bakkerij Valaert



Broodautomaat 24/24u

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

zita lingerie

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

Jessy De Groote
Lingeriestylingconsulente
Vrasenestraat 64
9100 Nieuwkerken

gewichtheffer Khalil El Maaoui op rang twee na het onderdeel trekken en had hij, omdat hij de betere stoter was, mooie vooruitzichten op het goud. Hij vroeg een aanvangsgewicht van 148 kg. Toen hij op het podium stapte kreeg hij de halter echter niet omhoog, per ongeluk had zijn trainer namelijk 158 kg aangevraagd.

Sorry, vliegen mag niet meer

Nur Suryani Mohd Taibi werd door het Olympische Comité van Maleisië geselecteerd voor de 10m met luchtkarabijn. Ze kon zich niet voor de finale plaatsen, maar omdat ze bijna 35 weken zwanger was mocht ze van de luchtvaartmaatschappij niet meer het vliegtuig in voor de terugreis.

Klucht

De deelname van professionele sporters aan Olympische Spelen werd vanaf het begin gecontesteerd, Wielrenner Aleksandr Vinokourov deed er alles aan om de criticasters gelijk te geven.. In de laatste rechte lijn naar de aankomst zagen de kijkers hoe Vinokourov een gesprekje had met medevluchter Rigoberto Uran en hoe de Columbiaan daarop een kort hoofdknikje gaf. Enkele seconden

later spurte de Kazak rechts weg van de Columbiaan, die op dat ogenblik toevallig naar links keek en daarna te laat reageerde. Een overwinning met een reukje, zoveel was zeker.

Belgische prestaties:

Hoewel de spelen dichtbij werden georganiseerd en België met meer dan 100 sporters aan de start kwam was de medaille-oogst mager:

- Op de eerste dag al veroverde judoka *Charline Van Snick* brons in de categorie tot 48kg.

- De 701,2 punten in de 50 meter liggend karabijn schieten leverden de Luikse schutter *Lionel Cox* het zilver op.

- De Oostvlaamse zeilster *Evi Van Acker* won brons in de Laser Radial klasse.

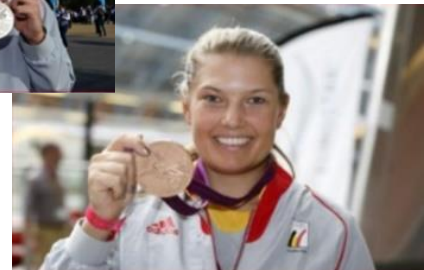
Sterke prestaties werden verder geleverd door Kim Clijsters (Tennis 5de), Jolien D'Hoore (Baanwielrennen Omnium), de Belgische mannenhockeyploeg (5de), Tia Hellebaut (5de), Hans Van Alphen (Tienkamp: 4de), de 4 x 400m ploeg met Kevin en Jonathan Borlée, Nils Duerinck en Michael Bultheel (4de).



Charlene Van Snick



Hans Van Alphen werd 4^{de}



Lionel Cox met zijn zilveren medaille Evi Van Acker wint brons.



Wil je er meer over weten? Lees dan het mooie artikel van Walter: "WALO naar de Olympische Spelen" in het augustus-2012 nummer van ons clubblad.

Op de foto rechts herkennen we Eddy, Betty Christel, Walter, Kristien, Kristof Francine, Tommy, Lotte Swinnen en Patrick.

WALO naar de Olympische Spelen, 12 Augustus 2012

Ook WALO was actief op die Spelen van 2012, zij het dan als supporter. Ze moedigden de marathonlopers aan en gaven daarna deskundige commentaar met een Engelse pint in de hand.



WALO In de kijker: *Rita Van Beek*

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

Wout Van Aert. Ondanks de zware tegenslagen doet hij ons steeds verbazen over zijn prestaties.

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

Wielrennen omdat mijn kleindochter koerst. We weten wat ze ervoor doen, door regen en wind, niks houdt hen tegen. Golf is iets waar ik niet echt bewondering voor heb.

3) Wat is je beste sportprestatie ooit?

Grauw – Beveren. Dit omdat ik toen gelopen heb voor mijn broer Roger die overleden was en mij altijd goede moed insprak. Ik wou er 3 uur over doen en heb het gedaan in 2u58.

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

Wandelen en fietsen en af en toe naaien.

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

Uitdaging hoeft voor mij niet meer, ik ben al blij dat ik nog kan lopen.

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

Voor al nu de oorlogen. Vele onschuldigen worden gedood.

7) Beschrijf je ideale droom/dag...

Samen met vrienden op stap, wat babbelen een terrasje doen en tevreden naar huis gaan.

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

Cliff Richard is al van jongs af aan mijn droom idool, dus als ik daar een date mee moest hebben ...

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

Samenhorigheid en na de wedstrijden een fijne babbel met collega's en een drankje nuttigen.

10) Wat wil je veranderd zien bij WALO?

Dat er meer jeugd naar de wedstrijden komt.



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

advertentie

The logo for 'meat & more' features the word 'meat' in a large, bold, red sans-serif font, with '&' in a smaller, stylized red font, and 'more' in the same large, bold, red font below it.

The logo for 'BonAp Buurt slagers' features the word 'BonAp' in a black, rounded, sans-serif font with a small yellow heart above the 'A'. Below it, 'Buurt' is in a teal, rounded font, and 'slagers' is in a red, rounded font.

Kalender Wedstrijden buiten het KAVVV Circuit

zondag 15 juni 2025	Reynaertloop *	Belsele	4 Km 8 Km 12 Km	14u30 14u30 15u30
zondag 22 juni 2025	Boksrún*	Kallo	5 Km 10 Km	14u45 16u00
zaterdag 28 juni 2025	Tien Mijl van Waasmunster*	Waasmunster	7 Km 10 Mi	14u30 16u00
zondag 6 juli 2025	Grote Prijs Bryan Roosenboom*	Zele	2,5 Km 5 Km 10 Km	15u00 15u00 15u00
maandag 21 juli 2025	Dender- en Scheldejogging*	Grembergen	4 Km 8,3 Km 16,6 Km	15u00 15u00 15u00
vrijdag 25 juli 2025	Hoogstraat Loopt*	Bazel	6 Km 12 Km	19u00 19u00
zaterdag 2 augustus 2025	Optiek Sonck Streetrace	Lokeren	5 Km 10 Km	14u30 15u15
vrijdag 8 augustus 2025	Kemzeekse Kemelrun*	Kemzeke	5 Km 10 Km	19u30 19u40
zondag 17 augustus 2025	Steratlon	De Ster Sint-Niklaas	Divers	vanaf 9u30
donderdag 21 augustus 2025	Homevast Beveren 5 Mijl*	Beveren	1 Mijl 5 Mijl	20u00 20u15
zondag 31 augustus 2025	Kruibeekse Polderloop	Kruibeke	6 Km 12 Km	15u00 15u00
zondag 7 september 2025	Ballonloop*	Sint-Niklaas	5 Km 10 Km	13u30 14u30
zondag 14 september 2025	Bollekesloop	Antwerpen- Berchem	5 Km 10 Km	14u00 15u00

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