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

Tweemaandelijks tijdschrift P916975
**Masspost Sint-Niklaas** Europark Noord 31C
9100 Sint-Niklaas
**December 2025- Januari 2026**

bpost
PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

# WALO
WASE LOPERS

44e 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

VD-BUILD
www.vd-build.be
uw isolatiespecialist

SCHILDER- EN DECORATIEWERKEN
PAELINCK ANDRE
Vrouweneekhoekstraat 54 • 9100 Sint-Niklaas
Tel. 03 777 34 69
- Alle binnen- en buitenschilderwerken
- Behang- en decoratiewerken
- Nieuwste schildertechnieken
- Volledige raamgarniering
- Alle vloerbekleding ook laminaat
- Gyprocwanden en plafonds
- Isoleren van zolders
zelfwerkende patroon
25 jaar ervaring
gratis prijsofferte
a.paelinck@skynet.be

4all cars
Your Mobility. Your Story. Our Solution.
Kluizenhof 26 • 9170 Sint-Gillis-Waas • www.4allcars.be • hello@4allcars.be

# Het eerste woord is aan de voorzitter.

Beste Walo's, beste vrienden Sint-Niklaas, december 2025

Aan de vooravond van Sinterklaas schrijf ik het voorwoord voor alweer het laatste boekje van dit jaar. Over minder dan 4 weken is het al in 2026 en komt onze eigen Nieuwjaarscorrida eraan. Maar vooraleer we zover zijn gaan we door een periode van examens voor de jongeren, cadeautjes kopen en samen ergens feesten met vrienden of familie. In plaats van ermee te eindigen kan ik het nu al schrijven: ik wens iedereen een fijn eindejaar en het allerbeste voor 2026! Gezond blijven, goed werken (voor diegenen die dit nog doen) regelmatig sporten, veel contacten hebben is goed voor jong en minder jong.

Hierbij even terugblikken. Het Walofeest in de Chalet van de Roxy van gezellig en verliep goed. Nogmaals proficiat aan de dames en heren kampioenen en verdienstelijke Walo's. Wie dat geworden zijn hebben jullie al in het vorige boekje kunnen lezen. Maar ook heel knap van Herman Verplancke die het klaarspeelde om voor de 3$^{de}$ keer" Walo van het jaar" te worden. Jammer dat we zo lang moesten wachten op het eten en het net iets te krap was in de Chalet. Het was door het succes van het aantal deelnemers. We waren met 68. Hopelijk blijft het in de toekomst zo en gaan we dus naar de grote zaal in de Roxy zelf.

Ondertussen hebben de jeugdcoaches en de kinderen ook hun kampioenenviering gehad. De groep was niet zo groot, maar hier wil ik iedereen toch bedanken voor deze aangename namiddag en wens ik jongeren proficiat voor hun inzet bij de wedstrijden en de trainingen. De jongeren zijn onze troef voor de toekomst van Walo.

De laatste tijd hebben we aardig wat nieuwe leden bij de club mogen verwelkomen. Hartelijk welkom iedereen. Dit moeten we blijven nastreven. Dus wie nog sportievelingen kent (familie, vrienden, buren,..) spreek hen aan en laat hen kennismaken met Walo. We gaan de flyers die we verdeelden bij de Ballonloop ook nog uitdelen bij onze Nieuwjaarscorrida.

Ook de trainingen op maandag aan de sporthal in Nieuwkerken en op de atletiekpiste of De Ster op woensdag blijven fijne samenkomsten. Samen lopen en wat babbelen, daarna mogelijks iets drinken zorgen voor een aangename Walo sfeer.

Voor de werking van de club kunnen we rekenen op subsidies van de stad. Maar ook door de mooie samenwerking met de sponsors die telkens in het boekje staan en terug te vinden zijn op de website houden we Walo financieel gezond. Dus als je iets te kopen hebt of beroep wil doen op iemand, denk dan ook eens aan hen.

Eindigen doe ik met dit: er komt regelmatig negatief nieuws op ons af. Maar toch moeten we hoopvol en optimistisch zijn voor de toekomst.

Veel groeten en tot binnenkort.

Jean-Pierre

## *COLOFON*

***WALO VZW***
***ondern. nr.: 0452.637.533***
**RPR: Gent afd. Dendermonde**

**Bestuur WALO**:
**Jean-Pierre Verbraeken, voorzitter**
**jean-pierre.verbraeken@telenet.be**
**0479/91.73.33**
***Patrick Bogaert,***
***patrick.bogaert@telenet.be***
***03/766.43.06***
**Walter Senaeve,**
**walter.senaeve@telenet.be**
**0485/39.11.36**
***Hans Van Havermaet, secretaris***
***hans_van_havermaet@hotmail.com***
***0496/59.88.66***
**Herman Verplancke,**
**hermanverplancke@hotmail.com**
**0485/38.19.26**
***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), betaal je na 01/09/26 dan ben je lid tot eind 2027**
**Derde gezinslid krijgt altijd €15 korting**
**Kansenpas: €15 korting (geen cumul van kortingen)**

**Advertenties:**
**1/8 blz 50 EUR, ¼ blz 100 EUR, ½ 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*
**Aankondigingen** **p. 6**
*WALO-bestuur*
**WALO Clubfeest** **p. 7**
*Laurens Ally*
**WOTY** **p. 8**
*Steven Somers*
**Sprokkels** **p. 9**
*Herman Verplancke*
**Uitslagen** **p. 13**
*Herman Verplancke*
**Punten** **p. 15**
*Herman Verplancke*
**Onze eerste marathon** **p. 16**
*Ingrid Senaeve*
**WALO doorkruist het Waasland** **p. 19**
*Chris Schelkens*
**Jeugdverslagen** **p. 20**
*Tina Van Overtveldt*
*Wim Vaerewyck*
*Nele Hofman*
**Grasduinen in de geschiedenis van de OS** **p. 24**
*André Martens*
**WALO in de Kijker** **p. 29**
*Christof Van Geeteruyen*
**Kalender buiten KAVVV** **p. 30**
*Walter Senaeve*

# Mededelingen WALO, 10/12/2025

**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 wenden tot Ingrid Senaeve en Steven Somers die de nodige opleiding hebben gehad om deze problemen aan te pakken.

**Walo-Boekje**

Nog steeds verkrijgbaar per mail of op papier. Wie wat wenst kan dit aanvragen bij Herman of Jean-Pierre

**Lidgelden 2025-2026**

Ook mensen die niet (meer) lopen zijn welkom om aan te sluiten of te blijven. Sowieso krijgt elke lid extra kortingen op het clubfeest en het Walo-weekend. Deelname aan organisaties (WOT, wedstrijden, uitstappen...) in elke vorm (wandelen, lopen, vrijwilligerswerk...) levert nog extra punten op waardoor deze kortingen nog kunnen oplopen. Je bent of blijft zo ook bij de club betrokken.

Op 1 december 2025 tellen we 163 leden, waarvan 45 jeugdleden en 118 volwassen leden.

**Nieuwjaarscorrida 2026 4 januari 2026.**

Wij kunnen geen beroep doen op de zaal van de Droomballon alles zal doorgaan in de **Sporthal te Nieuwkerken**: inschrijvingen, prijsuitreiking. Drank- en eetgelegenheid na de wedstrijd in de kantine van de sporthal.

Onze vrijwilligers zullen vooral ingezet worden rond het parcours en het wedstrijdgebeuren.

**Stercross 2026 21 februari 2026**.

Met een nieuw en pittig parcours.

**Waas Loopcriterium 2026**

We bekijken met andere organisatoren om in 2026 opnieuw een Waas Loopcriterium (Groot Sint-Niklaas) op te starten. Wordt vervolgd.

**Walo weekend op van 8 t.e.m. 10 mei 2026**

We keren terug naar onze vaste stek in het Reigersnest te Koksijde . Noteer dit alvast in jullie agenda.

**Pistemeetings 2026**

Zullen plaats vinden op zaterdag 4 juli 2026 en zaterdag 1 augustus 2026

***WALO wenst iedereen een gezond en sportief 2026***

# AANKONDIGINGEN

advertentie

ALPHA
MOTORHOMES
Kapelanielaan 13A
9140 Temse

HOUTSHOP.BE
VAN DER GUCHT

# WALO Clubfeest:
# Een Recordeditie vol Gezelligheid!

Op vrijdag 15 november was het tijd voor het jaarlijkse WALO clubfeest, en wat voor één! Met maar liefst **66 aanwezigen** – een absoluut record – was de gezellige Chalet van de alomgekende feestzalen “De Roxy” in Nieuwkerken-Waas tot de nok gevuld.

Ondanks de druilerige dag en een kleine wandeling vanaf de alternatieve parking, was het onthaal in de hippe zaal des te warmer. Onder het genot van een drankje sprak onze immer spraakzame voorzitter, Jean-Pierre, de leden toe. Een mooi hoogtepunt was de cheque die we mochten ontvangen van Patrick Vlaminck als dank voor onze hulp bij de ballonloop!

Daarna was het tijd om aan tafel te gaan en De Roxy bewees meteen de juiste keuze te zijn met ruime schotels en de mogelijkheid tot een extra repasse. Tussen de gangen door werden de **kampioenen** en **verdienstelijke WALO-leden** gehuldigd.

Een leuk moment tijdens de avond was de verkiezing van de **WALO van het Jaar**. Met dank aan de beamer die Ulrich en Steven voorzagen, konden we de leuke proeven herbeleven die uiteindelijk leidden tot de overwinning van Herman, die de befaamde wisselbeker in ontvangst mocht nemen!

De avond werd feestelijk afgesloten met een ludieke tombola-trekking door Steven en de altijd 'flauwe plezante' Hans. De Bon'ap zal de komende tijd rijkelijk bezocht worden!

Het was een topavond vol sfeer, maar we nemen ook een belangrijke les mee: we waren lichtjes slachtoffer van ons eigen succes! We kijken alvast hoe we in de toekomst de bediening nog iets sneller kunnen laten verlopen. Op naar volgend jaar!

Laurens Ally

Voorzitter Jean-Pierre met Patrick

- WALO-kampioenen & verdienstelijkste

– Lotje kopen? Voor goede doel?

©Marc Van Hove

# WOTY

Begin 2025 kwam de vraag van Ulrich of ik mee de WOTY wou organiseren. Hij had wel wat ideetjes maar zocht een compagnon om alles mee in goede banen te leiden. Ulrich kroop de maanden daarna regelmatig in zijn houtschuur om de WOTY te voorzien van een wisselbeker. We spraken nog 2 keer af om alles op elkaar af te stemmen. Tussendoor werd er af en toe via de socials een stukje van de nieuwe trofee de wereld ingestuurd om extra deelnemers te lokken naar Bornem.

15 November was er snel en de wekker stond redelijk vroeg. Terwijl Ulrich reeds de voorbereidingen op "den Breeven" aan het doen was ging ik aanschuiven bij de warme bakker om onze atleten na de WOTY te voorzien van een lekkere koffiekoek. Tijdens de autorit kwam ik een eerste deelnemer (Pieter) tegen die al lopend richting "den Breeven" ging om zich voor te bereiden op de ultra's die hij in de komende maanden gaat lopen. Rond 9u kwam Dirk met de fiets het terrein opgereden en daarna kwamen de andere deelnemers aan met de auto. Terwijl de regen stillaan plaats maakte voor een waterzonnetje bereikte ons ook het nieuws dat Laurens onderweg een ongeval had waardoor enkele deelnemers wat later arriveerden. Na het nieuws dat met Laurens alles oké was en enkel de auto schade had opgelopen konden we iets later dan gepland starten aan het hoofdtoernooi van het jaar met maar liefst 18 deelnemers.

**Proef 1**

We starten de WOTY met een kleine opwarmingsronde op het mooie domein "den Breeven" in Bornem. Eens opgewarmd starten we met een praktische proef (Het zakgooien) waar meteen 6 deelnemers (Herman, Florian, Carine, Bart, Wim & Yannick) de koppositie nemen. Ze konden elke 1 zakje in het gaatje gooien.

**Proef 2**

Direct daarna volgt de 2e proef waar de deelnemers moeten raden welke afstand we overbruggen tussen "den berg" en de speeltuin. Carine kon na de 1ste proef ook de 2e proef op haar naam schrijven met slechts een verschil van 8m.

**Proef 3**

We joggen met de ganse groep richting het centrale plein waar aan 6 bomen groepsfoto's zijn opgehangen van de WOT's die dit jaar zijn doorgegaan. Op elke foto staat een cijfer die de deelnemers na 10 minuten moeten doorgeven. De uiteindelijke code voor proef 3 blijkt 814267. Ondanks de moeilijkheid wisten Ingrid, Nele, Pieter en An de code te kraken en gingen ze er met 10 punten vandoor. De anderen kregen punten naar gelang ze foto's op de juiste plaats hadden gezet, vooral de WOT in Geraardsbergen bleek moeilijk om in te passen in de tijdslijn.

**Proef 4**

Veel animo over de foto's tijdens de verplaatsing naar de atletiekpiste waar proef 4 op het menu stond. De befaamde "tijds"-test zorgt elk jaar voor overschatting of onderschatting van het eigen kunnen. Door de deelnemers in groepjes van 2 te laten starten verhoogde bij sommigen de druk om sneller of trager te lopen en hierdoor jammer genoeg naast de prijzen te vallen. Dit jaar was het Walter die perfect de 400m kon afleggen in 2min37sec wat hem voor deze proef de volle 18 punten opleverde.

**Proef 5**

We spelen proef 5 "Memory" aan de hoogspringstand. In koppeltjes van 2 moeten de deelnemers zo snel mogelijk de memory met Bekende Walo's zien op te lossen. Plezier gegarandeerd en vooral mooie startfoto's. Hier waren het de moeder/zoon koppeltjes die de snelste tijden wisten neer te zetten met winst (en 9 punten) voor An & Lennert gevolgd door Liesbeth & Florian.

**Proef 6**

We joggen in groep terug richting startpunt waar de laatste proef voor vandaag op de menu staat. Ulrich heeft ons WALO-plakkaat omgetoverd tot een schietschijf waar vooral de "O" de volle buit oplevert. Na een kleine initiatie krijgt elke deelnemer 4 pijlen om het bord te raken (5 punten ) of door de "O" (10 punten) te schieten. Er schuilt in verschillende WALO meer dan alleen een loper en meerdere WALO scoren hier mooie punten. Het is Walter die met een schot door de "O" en 2x het bord te raken met de winst (20 punten) in deze proef aan de haal gaat. Net zoals zijn dochter de 2e proefwinst van de dag, maar zal dat genoeg zijn voor de eindoverwinning?

Nadat we ons konden douchen of omkleden konden we nog genieten van een drankje en koffiekoek in het jeugdhuis "Kadee" en napraten over wie er met de eindwinst aan de haal ging gaan. Ikzelf ging ondertussen aan het werk om alles te dubbel te controleren en s' avonds samen met organisator Ulrich de verdiende winnaar kon aankondigen.

Uiteindelijk was het Herman die zichzelf opvolgde als WOTY 2025 met 58 punten, op de voet gevolgd door Ingrid (56 punten) en Walter (55 punten) die het podium vervolledigden. Merci aan alle deelnemers voor de fijne dag en aan alle anderen kom naar de WOTY 2026 een fun dagje waar iedereen aan kan meedoen. Speciale dank aan Ulrich voor de wisselbeker, alle voorbereidingen en prima organisatie.

Grtz Steven

# SPROKKELS

## • Fris en regenachtig in België? Dan lopen we een marathon in het Zuiden!

**Cathérine** De Moor is niet aan haar proefstuk toe.
9 november liep ze haar zoveelste Marathon Des Alpes-Maritimes: Nice – Cannes in 3:55
En opnieuw Goud in haar categorie 😎
Ook **Filip** Mortier liep vroeger al de marathon van Valencia. Dit jaar tekende hij weer present, 7 december '25. *"Vanwege opbouw na blessure en beperkte basis dit jaar was het de bedoeling om een solide sub 3 uur neer te zetten maar geen limieten te gaan opzoeken."* Schrijft Filip op Strava. Met 2:54 (4:07/km) mag hij uiterst tevreden zijn.
Aan beiden een dikke proficiat!

## • Het fenomeen: Pieter Verbraeken.

Voor Pieter mag het altijd wat verder, hoger en zwaarder zijn.
Op 25 oktober nam hij deel aan de ***Beartrial***. Bij het drielandenpunt, België, Nederland, Duitsland, liep hij 58km met 1560 hoogtemeters in 6:23. Zijn reactie: "*Pittig en met momenten vettig trailke. Goed kunnen indelen. Heel tevreden."*
En amper 4 weken later, 23 november verscheen Pieter aan de start van ***Olne – Spa – Olne***. Deze keer goed voor 70,68km, 2588hm in een tijd van 9:53. *"Vlot kunnen lopen tot 50km, toen begonnen de hoogtemeters wel door te wegen maar ging nog best ok."*

En nog is het niet genoeg. Pieter start ook op 12 december aan de ***Bello Gallico.*** Hij kiest, alsof het niks is, voor de 200km RUN.

## • Na de e-bike nu ook de e-running-shoe?

HLN kwam op 25 oktober met het nieuws: " *'s werelds eerste aangedreven schoensysteem voor hardlopen en wandelen*".
Je kent het, je wordt een jaartje ouder en strammer en dat fietsen, vooral tegen wind en bergop bolt niet meer zo makkelijk als vroeger. De e-bike is dan voor velen een welgekomen oplossing.
Maar nu is er blijkbaar ook iets in ontwikkeling voor de hardloper die moet vaststellen dat hij of zij de groep niet meer kan volgen: de e-running-shoe. "*Dit revolutionaire product, dat tot stand kwam vanuit een samenwerking met roboticapartner Dephy, is niet bedoeld voor snellere hardlopers om hun wedstrijdtijd omlaag te brengen. Het is er juist voor atleten die sneller en verder willen hardlopen met minder inspanning. Zie het als een extra setje kuitspieren*." schrijft HLN.

## • Bestuurslid Steven keert na zes jaar met Towelshop terug naar De Bever

In winkelgaanderij De Bever heeft Towelshop de deuren geopend, of beter gezegd: heropend. Steven Somers nam zes jaar geleden afscheid van de fysieke winkel, maar bleef wel actief met een webshop. "Maar de drempel om gepersonaliseerde geschenken te kopen is toch lager als men de producten kan zien en voelen", stelt hij vast. Samen met partner Tania Verstraeten kiest hij ervoor om opnieuw persoonlijk contact te hebben met de klanten.

https://www.hln.be/beveren-kruibeke-zwijndrecht/net-open-steven-44-keert-na-zes-jaar-met-towelshop-terug-naar-de-bever-klanten-willen-producten-zien-en-voelen~a6d81975/

## • Van Parijs 1900 tot en met Parijs 2024

Het was juni 2020, begin van de corona pandemie. De redactie van WALO, had een probleem: geen wedstrijden, geen activiteiten en dus ook geen verslagen. In juni 2020 beslisten we: “voor één keer publiceren we geen nummer, die covid zal wel niet zo lang duren”. Maar helaas, de lockdown moest toen nog echt beginnen.
We wilden echter het contact met onze leden “warm” houden en toch het clubblad publiceren. Maar wat geschreven? Het was André Martens, jeugdcoach van WALO en zelf een getalenteerd atleet, die op het idee kwam een reeks te starten “*Grasduinen in de geschiedenis van de Olympische Spelen*”. Vanaf het februari-nummer 2021 begon het “grasduinen”. En André hield vol: 29 nummers lang zocht hij op Wikipedia en andere bronnen naar “hoofdpunten, nieuwigheden, anekdotes én naar de prestaties van de Belgen”. De redactie heeft al deze bijdragen gebundeld en binnenkort kunnen we er op onze website, mediapagina > boekje, nog eens in grasduinen: veel leesgenot, en bovenal: dankjewel, André.

## • WALO-jeugd schittert op het Belgisch Kampioenschap veldlopen te Hulshout

Een paar van onze jeugdatleten deden mee aan het bk veldlopen op 30 november te Hulshout. En allemaal heel verdienstelijk! Jakob eindigde op een mooie 30e plaats, Obe was knap 16e en Siebe is Belgisch kampioen geworden en mocht met een legende op de foto! Dikke proficiat jongens!!

Ook onze jeugdcoaches mogen gerust een pluim op hun hoed steken, knap werk!

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Obe Vaerewijck | Min Jongens 2013, | 1600m | 5’29” | 16e |
| Jakob Boes | Cad Jongens 2012, | 2960m | 10’56” | 30e |
| Siebe De Wolf | Pup Jongens 2015, | 1300m | 4’19” | 1e |

Siebe liep in de kleuren van AC Waasland, aangesloten bij de VAL.
Hij versloeg Sem, een atleet van AVZK (Heist-op-den-Berg), in de spurt

## • En ook De Sint ziet dat het er bij de WALO-jeugd goed aan toegaat.

En plots was hij daar: De Sint met zijn roetmiet op bezoek bij de WALO-jeugd op een woensdagtraining.

Naar verluidt zag hij dat alle kinderen én de coaches goed aan ’t trainen waren.

Of hij ook iets lekkers bijhad is de redactie niet ter ore gekomen.

- **Aflossingsmarathon Terneuzen 6 december 2025**

Ulrich, Kris, Marietta en Chris liepen op Sinterklaasdag te Terneuzen een aflossingsmarathon: rondjes van ongeveer 5,3km werden onder elkaar verdeeld. Ze, WALO-lopers, eindigden mooi 59e op een totaal van 83 ploegen in een tijd van 3:32:16.

Proficiat!

*advertentie*

pivaco
YOUR PIPELINE TO A
FLOWING PRODUCTION

Wij besparen energie
MNtechnics
Creative with energy
Zonnepanelen - Laadpalen
0477/75 39 62
www.mntecnics.be

# DRANKENHANDEL
B.V.B.A.

**Pastorijstraat 17 • 9100 NIEUWKERKEN • Tel. 03.766.20.09**

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

Den Toer

*Streekproducten,*
*ontbijt- en geschenkmanden aan huis.*

www.dentoer.be

Den Toer & het beste van de Wase streek
Of je nu meeloopt met Den Toer of de lopers aanmoedigt — geniet van het Waasland op z'n best!
Wij brengen al 4 jaar verse en kwaliteitsvolle producten rechtstreeks van meer dan 50 lokale voedingspartners tot aan jouw voordeur, en dat aan winkelprijs.
Ontdek tijdens of na Den Toer ook onze heerlijke Wase streekproducten: puur, lokaal en met liefde gemaakt.
Zo proef je het Waasland niet alleen onderweg, maar ook thuis aan tafel.

*Lokaal - Kwaliteit - Prijsbewust*

WWW.WASESTREEKPRODUCTEN.BE

Bestel online
www.dentoer.be
www.wasestreekproducten.be
melissa@dentoer.be
GSM: +32 477 92 20 77

**Projectontwikkeling - Verkoop - Verhuur - EPC - Asbest**

**Marc Vereecken**
Energiedeskundige type A – EP 16367
Asbestdeskundige

MV BUILDING

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

D&A VASTGOED

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

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

# Uitslagen

| Dwars door Hasselt, 12/10/25 | | |
|---|---|---|
| 21km | Ulrich Smet | 1:42;15 |

| Clash der Titanen, Wezembeek, 12/10/2025 | | |
|---|---|---|
| 36km | Veerle Hofman | 3:45:51 |

| Antwerp Marathon, zon 19/10/25 | | |
|---|---|---|
| 42,195km | Yannick Rottier | 3:30:12 |
| | Jan Van Steelant | 3:48:06 |
| | Ingrid Senaeve | 4:21:27 |

| Wase marathon, RTS, Sinaai zo 26/10/25 | | | |
|---|---|---|---|
| 5km | Melissa Van Eetvelt | 0:24:24.4 | |
| 10mijl | Christophe De Grande | 1:17:20.0 | |
| Halve marathon | Joakim Van Gasse | 1:48:55.1 | |
| | Roland Syvertsen | 1:54:08.9 | 5ptn |
| | Cathérine De Moor | 1:56:19.6 | |
| | Bart Roelant | 2:01:10.2 | 5ptn |
| | Kris Panis | 2:06:03.3 | 5ptn |
| | Chris Schelkens | 2:15:40.5 | |
| | Marita Hofmans | 2:24:12.3 | |
| Marathon | Pascal Van Strydonck | 4:05:57.5 | 5ptn |
| | Bart Coppens | 4:05:57.7 | 5ptn |
| Ultra 58km | Veerle Hofman | 5:49:23.3 | 5ptn |
| | Saskia Vercammen | 5:56:23.9 | |

©Geert Van Tienen

| Etten-leur (NL), Zo 26/10/2025 | | |
|---|---|---|
| Halve marathon | Marnix Moenssens | 2:16:03 |
| | Gina Verheyden | 2:16:03 |

| Donkmeerloop, Berlare, za 1/11/2025 | | |
|---|---|---|
| Halve marathon | Filip Mortier | 1:23:20 |
| | Ulrich Smet | 1:43:21 |
| | Steven Somers | 2:24:17 |

| Course du souvenir, Ploegsteert, di 11/11/2025 | | |
|---|---|---|
| Halve marathon | Gina Verheyden | 2:22:53 |
| | Marnix Moenssens | 2:22:53 |

| Juul Van De Walleloop, Kieldrecht, za 15/11/2025 | | | |
|---|---|---|---|
| 14km | Christophe De Grande | 1:01:27 | 5ptn |
| | Wim Lagae | 1:08:50 | 5ptn |
| | Danny Van Damme | 1:19:14 | 5ptn |
| 8km | Luc Van Wolvelaer | 0:37:45 | 5ptn |
| | Dirk Breynaert | 0:41:10 | 5ptn |
| 5km | Melissa Van Eetvelt | 0:24:11 | 5ptn |
| | Albert Van Bunder | 0:29:54 | 5ptn |
| | Lieven Van Eynde | 0:31:43 | 5ptn |

| WOTY, Bornem, za 15/11/2025 | | |
|---|---|---|
| Herman Verplancke | 1e /18 | 9ptn |
| Ingrid Senaeve | 2e | 8ptn |
| Walter Senaeve | 3e | 8ptn |
| Nele Verbraeken | 4e | 7ptn |
| Pieter Verbraeken | 5e | 7ptn |
| An Vermeulen | 6e | 7ptn |
| Dirk Brynaert | 7e | 6ptn |
| Florian Van Havermaet | 8e | 6ptn |
| Carine Senaeve | 9 | 6ptn |
| Lennert Schatz | 10e | 5ptn |
| Yannick Rottier | 11e | 5ptn |
| Hans Van Havermaet | 12e | 5ptn |
| Liesbeth Vereecken | 13e | 5ptn |
| Bart Coppens | 14e | 5ptn |
| Rik Dhollander | 15e | 5ptn |
| Wim De Beul | 16e | 5ptn |
| Pascal Van Strydonck | 17e | 5ptn |
| Jean-Pierre Verbraeken | 18e | 5ptn |
| Steven Somers | mdw | 5ptn |
| Ulrich Smet | mdw | 5ptn |

©Ulrich

| punten 2025-2026 | *aantal wedstrijden* | totaal punten |
|---|---|---|
| Senioren Heren | | |
| Rottier Yannick | *1* | 5 |
| Slock Andy | *3* | 15 |
| Van Geeteruyen Christof | *7* | 36 |
| Verbraeken Pieter | *1* | 7 |
| Masters Heren 40+ | | |
| Coppens Bart | *2* | 10 |
| De Beul Wim | *1* | 5 |
| Somers Steven | *1* | 5 |
| Van Havermaet Hans | *1* | 5 |
| Masters Heren 50+ | | |
| Brynaert Dirk | *5* | 39 |
| Degrande Christophe | *1* | 5 |
| Panis Kris | *1* | 5 |
| Roelant Bart | *1* | 5 |
| Smet Ulrich | *1* | 5 |
| Van Strydonck Pascal | *2* | 10 |
| Masters Heren 60+ | | |
| D'hondt Herman | *6* | 53 |
| Lagae Wim | *1* | 5 |
| Roelandt Patrick | *1* | 6 |
| Schelkens Chris | *4* | 20 |
| Senaeve Walter | *1* | 8 |
| Smet Luc | *1* | 5 |

| | | |
|---|---|---|
| Syvertsen Roland | *1* | 5 |
| Van Damme Danny | *1* | 5 |
| Van Damme Guy | *5* | 39 |
| Van Eynde Lieven | *1* | 5 |
| Van Wolvelaer Luc | *2* | 11 |
| Verbraeken Jean-Pierre | *1* | 5 |
| Verplancke Herman | *5* | 29 |
| Masters Heren 70+ | | |
| Breynaert Dirk | *1* | 5 |
| Claessens Jozef | *5* | 40 |
| Dhollander Rik | *1* | 5 |
| Martens André | *6* | 48 |
| Van Bunder Albert | *3* | 15 |
| Senioren Dames | | |
| Sam Porteman | *3* | 15 |
| Senaeve Carine | *1* | 5 |
| Senaeve Ingrid | *1* | 8 |
| Van Eetvelt Melissa | *1* | 5 |
| Masters Dames 35+ | | |
| Del Campo Rosiadel | *3* | 15 |
| Verbraeken Nele | *1* | 7 |
| Vereecken Liesbeth | *1* | 5 |
| Masters Dames 45+ | | |
| Hofman Veerle | *1* | 5 |
| Vermeulen An | *1* | 7 |
| Masters Dames 55+ | | |
| Smet Sandrina | *7* | 45 |
| Masters Dames 65+ | | |
| Hofman Marietta | *3* | 17 |
| Van Beek Rita | *4* | 20 |

Christof VG

Herman D

Sandrina S

©ZWAT

Het nieuwe seizoen is pas begonnen en Herman D'hondt heeft nu al de leiding genomen in het kampioenschap met 53 punten. André Martens en Jozef Claessens vervolledigen het nog zeer voorlopige podium.
Bij de dames heeft Sandrina Smet (45 ptn) al een stevige optie genomen op alweer een nieuwe titel als "kampioen van WALO".
Als meest verdienstelijkste WALO bij de heren leidt Christof Van Geeteruyen met 7 deelnames, bij de dames vinden we ook hier Sandrina met 7 deelnames aan de leiding.

# Onze eerste marathon: Antwerpen 2025

Zondag 19 oktober 2025 liepen we, Yannick en ikzelf, onze eerste volledige marathon: twee rondjes van 21 km door Antwerpen. We hadden voor deze marathon gekozen omdat vrienden en familie dan konden komen kijken omdat het dichtbij huis was, en omdat de supporters en lopers elkaar mogelijk meerdere keren op het parcours konden aantreffen.

De dag begon vroeg, om 5:45 uur liep de wekker af, maar eigenlijk was het maar een kwartiertje later dan een gewone werkdag voor ons. We namen de tijd voor een goed ontbijt; Havermout met melk, rozijnen en een banaan. Dat was tijdens de trainingen goed verteerd, dus dat hadden we niet veranderd.

Na het ontbijt maakten we onszelf klaar om te vertrekken naar de tram op Linkeroever. Daar vonden al vele andere vroege en sportieve vogels de weg naar de "Runners Village" aan de Waagnatie. We waren echter veel te vroeg en er was niet echt een warm plekje te vinden. Het was dus zeker 45 minuten wachten in de frisse ochtend om onze schoenen aan te doen en ons nummer op te spelden.

Voordat we onze rugzak afgaven, namen we nog een kiekje als herinnering 📸. Daarna begaven we ons naar het startvak. Yannick ging bij de lopers van 3:30–3:45 staan, ikzelf bij 4:00–4:15. Het was dus helaas tijd om afscheid te nemen. Bij de start zag ik Yannick tussen de dranghekken nog vertrekken, maar hij was al in volle concentratie.

Om klokslag 9:07 uur was het dan aan mij en mocht ik over de start lopen. Het eerste stuk was rustig zonder veel supporters, maar eenmaal in de stad werd het beter. Op de Keyserlei stond Luc (Van Wolvelaer) ons aan te moedigen en kwam ik ook mama en zus Carine tegen die heel verrast waren, omdat ze dachten dat ik al voorbij dat punt was. De kilometers vlogen voorbij en ik voelde me goed op het tempo dat ik liep. Op de kaaien stonden mama en zus alweer trots mij aan te moedigen. Ik heb begrepen dat ze ook Yannick hadden gezien, maar hij liep in een dichtgepakt groepje bij de vlag van 3u30.

Rond 18 km kwamen we terug door de startboog, maar ik moest toch eerst even gaan plassen! 😂 Daarna kon ik verder voor de tweede ronde. Deze liep eerst zo'n 4 km door de haven, waar het heel saai was. Dat stuk mogen ze in de toekomst toch anders oplossen... Eenmaal dat deel voorbij was, kwamen we terug de stad in.

Daar kwam ik alweer mama en zus tegen, en kon ik mama zelfs nog een high five geven. Op de Keyserlei (28 km) stond Luc nog altijd op ons te wachten en hij liep zelfs een stukje mee en gaf nog de raad om te doseren. Bedankt Luc! Tot daar ging het eigenlijk heel goed en had ik meer dan genoeg vertrouwen om de marathon uit te lopen.

Bij brouwerij De Koninck had ik even een fangirl-momentje, want daar stond Fien Germijns (bekend van Studio Brussel en VRT) en ze zei: "Komaan Ingrid, nog even!" 😇

Vanaf 33 km kwam de verzuring in mijn benen. Ik moest vertragen, want anders schoten de krampen erin en dat wilde ik ten alle tijden vermijden. Het waren nog een lange 9 km, maar wat ben ik blij dat ik de finish heb gehaald!

Ik nam de medaille in ontvangst, en daar stond mijn man (al fris en fruitig) mij op te wachten. Yannick had er 3 uur en 30 minuten over gedaan, wat een topprestatie voor een eerste keer! Mama en zus Carine stonden ook op het afspreekpunt en zo konden we onze verhalen de vrije loop laten.

Het was een heuse ervaring om mee te maken. Ondanks dat we beiden niet de ideale voorbereiding hadden, (weinig loopkilometers in tegenstelling tot wat iedereen altijd aanraadt) hebben we het toch kunnen volbrengen. **De boodschap is dus: geloof in jezelf en dan komt het goed!**

Bedankt aan alle mensen die in ons geloofden! *Voor nu zeggen we "neen" op de vraag of we ooit nog een marathon lopen.*

*Ingrid*

*advertentie*

BOUWONDERNEMING
Beck BV
Ten Bos 9, 9100 Nieuwkerken-Waas - tel. 03/296.32.93
www.bouwondernemingbeck.be

Uitvaartzorg Van de Velde
Kieldrecht
Marktplein 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
Koenraad en Jentl

PHYSIO 141
ONE 4 ONE. BETTER TOGETHER.

plusfinancing
Waasland

ING
www.plusfinancing.be
Oude Zandstraat 14, 9120 Beveren
03/750.28.50 · beveren.waas@ing.be

ONGHENA
— since 1973 —
Dorpsplein 5 . B-9100 Nieuwkerken-Waas
T 03 780 90 80 . www.onghena.com

Textiel
Carwrap
Ontwerp
Drukwerk
Publiciteit
Belettering
Kopie & Print

PRINTHINGS.be
Temse | Sint-Niklaas | Lokeren | Dendermonde
www.printhings.be

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
FLEUROP

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
SANITAIR
DRW
BVBA SANITAIR
DE ROP WIM
De Rop Wim
zaakvoerder
VLASBLOEMSTRAAT 30 – 9100 NIEUWKERKEN WAAS – TEL : 03/777.78.77
GSM : 0496 26 67 69

# WALO doorkruiste het Waasland

*Chris Schelkens*

*In oktober leek de herfst toch niet echt zijn intrede te doen.*
*Maar dit veranderde de laatste dagen van de maand toen Benjamin voor een heuse storm en regen zorgde. En dat liet zich ook in dat weekend voelen.*
*Lopers laten er zich uiteraard niet door afschrikken.*

**RTS aan zet**

Die laatste zondag van het oktober was het de topdag voor Running Team Sinaai (RTS).
Dan organiseerde de club een heus loopgebeuren met een 5 km wedstrijd maar ook een 10-miles, een halve en ganse marathon en zelfs een ultraloop van 58 km.
Vroeger tekende deze club ook voor de Bokkenloop maar die werd dit jaar geïntegreerd in dit gebeuren. Best begrijpelijk want deze organisatie op poten zetten is heus niet niks.
Helaas kan de club maar 650 deelnemers toelaten. De accommodatie zoals parking, sport-hal, zaal… laat niet meer toe.
Velen wachtten net iets te lang om in te schrijven en zagen "uitverkocht" op de site staan. Snel zijn is zoals vaak de boodschap. 😉
En wie er wel bij kon zijn zal er zeker geen spijt van gehad hebben. Je kreeg een prachtig parcours aangeboden en een haast perfecte organisatie die zeker niet moet onderdoen voor de vaak dure commerciële wedstrijden.
RTS verdient hier zeker een pluim voor.

**Toch nog wat zon**

En de weergoden waren de club op zondag ook gunstig gezind. Af en toe brak er zelfs een deugddoend zonnetje door de wolken en vrolijkten het parcours nog extra op. De wind was wel hier en daar goed voelbaar maar gelukkig was dat maar op een paar stukken van het parcours.
Marita Hofmans en Chris kozen voor de halve marathon. Voor Marita was het de eerste halve in jaren. Maar ondanks nauwelijks voorbereiding liep ze heel knap de wedstrijd uit op talent en wilskracht. 😊
Ook voor Chris was het de eerste halve dit jaar. Hij koos om te lopen met trailschoenen wat achteraf bekeken geen al te beste keuze was. Het parcours lag er zeker niet slecht bij.
Maar ook hij kon de wedstrijd toch vrij probleemloos uitlopen met enkel wat verzuurde spieren voor gevolg. 😉
De doortocht van het Steengelaag en het stuk tussen Puivelde en Sinaai maken deze wedstrijd wel heel mooi.
De toekomst van deze wedstrijd lijkt gegarandeerd. De voorbereidingen voor editie 2026 kunnen starten!

*Nvdr: De redactie heeft weet van 13 WALO's die deelnamen aan de "Wase halve". Voor namen, afstanden, meer foto's en tijden zie de uitslagenpagina.*

# JEUGDVERSLAGEN

**Schoten: 11 okt. '25**

De eerste cross van het jaar bracht ons naar Schoten, waar een criteriumcross op het programma stond. Hoewel er niet veel Walo lopers de weg naar het parcours hadden gevonden, was de sfeer uitstekend en keken we uit naar de eerste startmomenten. Het vernieuwde parcours zorgde bovendien voor extra beleving: supporters zagen de atleten meerdere keren voorbijflitsen, wat de spanning alleen maar verhoogde.

We moesten wachten tot de pupillen jongens aan de beurt waren, **Siebe** schoot uitstekend uit de startblokken en hield zijn koppositie vast tot aan de finish. Een knappe en overtuigende seizoensopener.

Bij de miniemen jongens zetten Obe en Mias een mooie prestatie neer. Ze maakten er een spannend onderling duel van, waarin **Obe** sterk standhield en een verdiende derde plaats behaalde. **Mias** volgde niet ver daarachter op een knappe vijfde plek. Een mooie bevestiging van hun vorm.

Daarna was het de beurt aan de cadetten en scholieren meisjes: Lune, Eva, Hanne en Liesl stonden zichtbaar met de nodige zenuwen aan de start. De lange afstand blijft een uitdaging, zeker na een drukke leefweek bij de jeugdbeweging. Toch toonden ze stuk voor stuk doorzettingsvermogen en karakter.

**Lune** liep een tactisch sterke wedstrijd en wist haar dichtste concurrente nét achter zich te houden, waardoor ze de overwinning bij de cadetten binnenhaalde. **Eva** begon haar seizoen met een solide vierde plaats, gevolgd door **Hanne** die als zevende finishte. Voor **Liesl**, is opnieuw lange afstanden lopen telkens weer een realitycheck. Het ging niet vanzelf, maar ze zette door en liep de race verdienstelijk uit. Dat verdient respect.

Met deze mooie resultaten en een gezellige dag in Schoten is het crossseizoen officieel op gang getrapt. Op naar nog veel meer sportieve momenten.

Nele Hofman

**Wommelgem : 18 okt. '25**

Onder een grijze maar droge hemel verzamelden de Vliegende Schoenen van Walo zich aan de Fort II-straat in Wommelgem voor de tweede criteriumcross van het seizoen. Het zonnetje deed haar best om door het wolkendek te breken.

Het parcours begon met een kort rondje rond het voetbalveld, waarna de lopers via een smal poortje het bos in verdwenen. Daar was het zaak om goed vooraan te zitten, want voorbijsteken was nagenoeg onmogelijk. Een sterke start was dus cruciaal.

Pupillen Meisjes – Voor Ruby was het haar allereerste criteriumcross. Ze ging als 12e het bos in, waar het peloton op één lijn werd getrokken. Met een sterke passage kwam ze als 7e terug het voetbalveld op. In de laatste bocht hield ze haar positie knap vast, maar op het rechte eind moest ze nog één plaatsje toegeven. Een schitterende 8e plaats bij haar debuut!

Pupillen Jongens – Met 25 deelnemers aan de start was het drummen geblazen. Siebe nam meteen de kop en liet die niet meer los: hij liep naar een indrukwekkende overwinning met grote overmacht. Bent ging als 11e het bos in, maar moest nog enkele plaatsen afstaan. Hij eindigde verdienstelijk als 15e.

Miniemen Jongens – Obe en Mias gingen sterk van start en doken als 2e en 3e het bos in. Obe bleef in het spoor van de leider en nam in de tweede bospassage de kop over. Hij liep overtuigend naar de overwinning. Mias gaf alles in de laatste rechte lijn, maar kwam net tekort om 2e te worden. Wat als hij zijn eindsprint iets eerder had ingezet?

Cadetten & Scholieren Meisjes – Na het rondje rond het voetbalveld verdwenen de loopsters uit het zicht voor een toer rond de slotgracht van het fort. Lune liep sterk en kwam als 3e over de streep, wat haar de overwinning opleverde bij de cadetten. Bij de scholieren eindigde Eva als 4e, Hanne als 8e en Liesl als 11e.

Cadet Jongens – Jacob zette meteen hoog in en kwam als 2e uit de kleine ronde. Hij hield zijn positie knap vast tijdens de grote ronde. De afstand tot de koploper bleef beperkt, maar werd ook niet kleiner. Een sterke en stabiele prestatie.
De zon brak uiteindelijk toch door – als een warme afsluiter van een succesvolle namiddag voor de Vliegende Schoenen van Walo. De sfeer zat goed, de prestaties waren sterk, en de teamspirit was voelbaar tot in de laatste sprint.

Wim Vaerewyck

**Deurne: 15 nov. ‘25**

Eva 2e Schol Lune 1e Cad Mias 1e , Obe 2e Min Siebe 1e, Victor 3e Pup

Zaterdag 15 november begon grijs maar droog – perfect weer voor een veldloop. Op de weide achter de atletiekpiste in Deurne verzamelden enkele Vliegende Schoenen voor een spannende namiddag. Het deelnemersveld was kleiner dan gewoonlijk, maar zoals de voorzitter van Antwerp Athletics treffend zei: *“De afwezigen hebben steeds ongelijk.”*

**Pupillen.** Ruby, die duidelijk de smaak van het veldlopen te pakken heeft, liep een sterke wedstrijd bij de meisjes en eindigde knap als vijfde. Bij de jongens ging Siebe er als een speer vandoor, terwijl ook Victor een indrukwekkende race liep en als derde over de streep kwam. Voor zijn allereerste wedstrijd mocht hij meteen een bronzen medaille mee naar huis nemen!

**Miniemen.** Bij de jongens nam Obe het voortouw en kreeg Mias als een schaduw in zijn spoor. Samen kozen ze het hazenpad en maakten er een tweestrijd van. Op 200 meter van de finish schakelde Mias zijn turbo in. Obe probeerde nog te volgen, maar moest uiteindelijk zijn meerdere erkennen.

**Cadetten en Scholieren meisjes.** Aan het begin van hun wedstrijd nestelden Lune en Eva zich in de kopgroep. Halverwege de tweede ronde had Lune genoeg van het trage tempo en nam resoluut de leiding. Eva hield knap stand in vijfde positie. In de laatste ronde ging het tempo opnieuw de hoogte in, waardoor de kopgroep helemaal uit elkaar viel. Lune liep naar een eerste plaats bij de Cadetten, terwijl Eva zich op karakter naar een tweede plek bij de Scholieren knokte.

**Cadetten jongens.** Jakob koos voor een aanvallende tactiek en probeerde al in de eerste ronde een kloof te slaan. Zijn voorsprong groeide gestaag en halverwege de tweede ronde had hij al vijftig meter. Die gaf hij niet meer prijs: Jakob kwam als eerste over de meet en zette een ijzersterke prestatie neer.
Proficiat aan alle deelnemers – op naar de volgende veldloop!

Wim Vaerewyck

**Stabroek: 22 nov. ‘25**

Op 22 november vond de derde criteriumcross plaats in Stabroek. De zon was van de partij, maar het bleef berekoud. Het parcours liep over de weilanden achter een landbouwschool, wat zorgde voor weinig beschutting en dus een extra uitdaging voor alle deelnemers.

De eerste Walo-deelneemster die in actie kwam, was Ruby bij de pupillen meisjes. Samen met Eva verkende ze vooraf het parcours tijdens de opwarming. Ze legde de 975 meter – drie toeren rond het weiland – stevig lopend af en draaide mooi mee in de eerste helft van het deelnemersveld.

Bij de jongens pupillen zagen we Siebe vanaf de start enthousiast en vol overtuiging vertrekken. Hij bleef zijn tempo vasthouden en liep een sterke, constante wedstrijd.

De miniemen jongens mochten 1500 meter afleggen, één grote ronde. Mias en Obe namen hier deel. Mias traint de laatste tijd extra en kon dat duidelijk tonen. Obe zette eveneens een knappe prestatie neer en liep met veel inzet.

Vanaf de cadetten ging de afstand naar 2500 meter: drie rondjes om het weiland gecombineerd met de

grote toer van de miniemen. Cadetten en scholieren meisjes startten samen, waardoor we Lune, Liesl en Eva tegelijk aan het werk zagen. Lune kon op het einde nog een krachtig sprintje plaatsen terwijl Liesl heel gelijkmatig liep en mooi aansloot bij een groepje. Eva bleef gestaag doorzetten op het lastige, hobbelige terrein.

Daarna was het de beurt aan Jakob en Robin. Jakob werd wat verrast door het snelle startschot terwijl hij nog zijn gilet uittrok, maar hij herpakte zich meteen. Hij liep een gecontroleerde wedstrijd waarin hij lange tijd het tempo bepaalde. Voor Robin was het zijn allereerste cross dit seizoen en meteen een stevige afstand, maar hij zette moedig door en rondde de wedstrijd met veel doorzettingsvermogen af.

Na afloop kon iedereen genieten van een welverdiende speculoos — een fijne afsluiter van een sportieve, koude en gezellige dag.

*Tina Van Overtveldt*

**Burcht: 6 dec. '25**

Deze keer trokken we naar Burcht, waar ZWAT hun intussen legendarische cross organiseert. Wie daar al eens gelopen heeft, weet het: *dit is er eentje voor de echte modderliefhebbers.* Normaal glijden er meerdere lopers uit, verdwijnen er schoenen in de modder en eindigt minstens iemand als een levende moddersculptuur.
Gelukkig hadden ze dit jaar het parcours lichtjes verlegd waardoor het allemaal nét iets minder een strijd tegen de elementen werd.

Het weer bleef lekker druilerig — ideaal om de studieboeken even te laten voor wat ze waren en de rode WALO-truien te laten schitteren.

Eén ding stond vast: niemand ontsnapte aan de modderspatjes. Lopers niet en ook de supporters niet die over het veld tjokten om de atleten zoveel mogelijk aan te moedigen.

Ruby opende sterk en liep zelfs een tijdlang aan kop. Ze bleef dapper doorgaan en pakte een knappe derde plaats.
Siebe deed wat Siebe doet: vertrekken alsof hij een turbo onder zijn schoenen heeft. Victor deed het eveneens fantastisch en liep naar een mooie derde plek.
Obe en Mias bleken perfect op elkaar afgestemd te zijn: twee loopmaatjes die uiteindelijk netjes na elkaar binnenkwamen.
Lune legde haar boeken 2.180 meter lang neer — en *hopla*, daar was haar bekende topresultaat weer: eerste!
Ook Eva zette even haar wiskunde op pauze en liep naar een prachtige tweede plaats.
Daarna was het de beurt aan Jakob en Robin die nog eens 320 meter extra mochten lopen.

Jakob begon sterk, nam de leiding en speelde het tactisch slim door zijn concurrent de meeste wind te laten vangen. Zijn tweede plaats gaf hij niet meer af.
Robin had wat meer avontuur: een concurrent probeerde zich ertussen te wurmen. Er was te weinig plaats, *boem*, die lag in de modder. Robin moest plots vol in de remmen waardoor hij opnieuw moest achtervolgen. De gevallen loper stond meteen recht en kon verder lopen.

En dan… 6 december! Natuurlijk kwamen Sinterklaas en zijn Pieten ook even langs. Met speculoos, mandarijntjes en veel blije gezichten.

*Tina Van Overtveldt*

# Grasduinen in de geschiedenis van de Olympische Spelen: Parijs 2024

André Martens

Wie herinnert zich de prachtige openingsceremonie niet van deze spelen. In plaats van de gebruikelijke opening in een stadion had het organisatiecomité ervoor gekozen om een botenparade op de Seine te doen. Daarnaast vonden langs de Seine en bij de Eiffeltoren diverse optredens plaats. Het Olympisch vuur werd ontstoken door judoka Teddy Riner en voormalig sprintster Marie-José Pérec in een ballon die opsteeg boven de Tuilerieën. Voor België droegen basketbalster Emma Meesseman en ruiter Jérôme Guéry de vlag. De ceremonie werd afgesloten door Céline Dion, die voor het eerst sinds vijf

## Sporten

Op deze Spelen stonden 32 olympische sporten op het programma, één minder dan in 2020. Van de tijdelijke sporten waren de klimsport, skateboarden en surfen behouden. Het breaking debuteerde in Parijs. Het sportklimmen, skateboarden en surfen werden net als bij de voorgaande Spelen toegevoegd aan het olympisch programma. De sporten honkbal/softbal en karate verdwenen van het olympisch programma

## Schitterende prestaties

**Remco Evenepoel**

De man die ervoor zorgde dat België heel even in de hoogste regionen van de medaillestand mocht vertoeven, door op de eerste dag van de Olympische Spelen al meteen goud weg te kapen in de tijdrit.
Een week later overvleugelde Remco Evenepoel ook nog eens de tegenstand in de olympische wegrit, goed voor 2 gouden plakken in Parijs. Tijdrit én wegrit op de Spelen? Geen enkele man deed het hem ooit voor.

**Nafi Thiam**

In Rio 2016 was Nafi de jongste winnares ooit van de olympische zevenkamp. Sindsdien won ze alle internationale kampioenschappen waaraan ze deelnam, met uitzondering van het WK in 2019.
In Parijs bevestigde ze haar dominantie in de zevenkamp met haar 3e olympische titel op rij. Ze is na de Poolse Anita Wlodarczyk, 3x op rij goud in het hamerslingeren, pas de 2e vrouw in de atletiek die 3 olympische titels op rij pakt in dezelfde discipline. Vanuit Belgisch perspectief gezien is Nafi Thiam onze grootste olympiër aller tijden.

**Léon Marchand**

Commentator Sidney Appelboom had een jaar geleden al gewaarschuwd: "Léon Marchand wordt de posterboy voor de Olympische Spelen in Parijs." De druk van de natie op de 22-jarige Fransman was ongezien, maar de schouders van Marchand bleken breed genoeg om die verwachtingen te torsen. De Franse chouchou zwom zich nóg meer in de harten van de fans met 4 gouden plakken en een bronzen medaille. Zelfs het atletiekstadion en de basketbalarena in Rijsel daverden op hun grondvesten toen Marchand zijn 4e goud won.

**Simone Biles**

Simone Biles was voor deze Olympische Spelen al een van de beste turnsters in de geschiedenis en bevestigde die status in Parijs. Na haar moeizame Spelen van Tokio 2020 zette de Amerikaanse in de Franse hoofdstad de puntjes op de i, met nog eens 4 olympische medailles: goud in de teamfinale, de allroundcompetitie en de sprong en zilver in de vloerfinale. Met haar 3 olympische titels in Parijs telt Biles nu 7 gouden medailles op de Spelen. De beste ooit?

**Snoop Dogg**

was alomtegenwoordig in Parijs, in opdracht van de Amerikaanse sportzender NBC. Een samenwerking die de rapper geen windeieren legde:

**Teddy Riner**

Dat de Franse publiekslieveling al voor deze Olympische Spelen een grootheid was in eigen land, konden we al zien tijdens de openingsceremonie, toen hij de olympische vlam mocht aansteken.
Op de tatami bewees Teddy Riner dat hij die eer niet gestolen had: de 35-jarige Fransman kroonde zich voor de 3e keer tot olympisch kampioen judo bij de zwaargewichten.
Met in totaal 6 olympische medailles op zijn palmares is Riner de meest gedecoreerde judoka op de Spelen en met voorsprong ook de lievelingsteddybeer van de Fransen.

**Imane Khelif**

Imane Khelif was zonder twijfel een van de meest veelbesproken figuren op deze Olympische Spelen. De genderdiscussie die losbarstte rond de Algerijnse, overschaduwde het boksen op de Spelen. Khelif zelf liet de commotie niet aan haar hart komen en knokte zich een weg naar het goud. Of daarmee ook de discussie knock-out gemept is, is weinig waarschijnlijk.

**Novak Djokovic**

De Olympische Spelen waren het laatste gaatje op het verbluffende palmares van Novak Djokovic. Op zijn 37e was Parijs 2024 voor de Serviër wellicht zijn laatste kans om die leemte in te vullen.
En zoals zo vaak in zijn imposante carrière miste Djokovic zijn afspraak met de geschiedenis niet. In een beklijvende droomfinale tegen toptalent Carlos Alcaraz zette de Serviër de kers op de taart.
Djokovic is pas de 5e tennisser met een zogenoemde "career golden slam": alle grandslamtoernooien én de Olympische Spelen. Daarmee heeft de Serviër het tennisspelletje stilaan uitgespeeld.

**Yusuf Dikec**

De Turkse schutter moest vrede nemen met een zilveren plak, maar groeide op sociale media wel uit tot dé meme-sensatie van deze Olympische Spelen.
Zijn schijnbaar argeloze schuttershouding - geen technologische hulpmiddelen en de linkerhand in de broekzak - ging viraal en inspireerde zelfs polsstokspringer Armand Duplantis na zijn gouden sprong. De bescheiden Turk die een hit werd op sociale media liet van zich horen: "Ik blijf wie ik ben"

**Armand Duplantis**

Ook Armand Duplantis hoort natuurlijk ook thuis in dit rijtje. De Zweedse polsstokspringer zorgde voor een van dé kippenvelmomenten van deze Olympische Spelen met zijn sprong over 6,25 meter. De overige competities in het Stade de France waren op dat moment al afgerond, waardoor alle ogen in het stadion op hem gericht waren. Met zijn allerlaatste sprong van het toernooi wipte Duplantis naar een wereldrecord.

**Sifan Hassan**

De Nederlandse Sifan Hassan werd 3de in d finale van de 5000m, maar revancheerde zich met een fel bevochten overwinning in de marathon. Ze won die wedstrijd uiteindelijk in 2h22’55’’ en amper 3 seconden voor op de tweede.

**Sydney Mc Laughlin-Levrone**

Het werd aangekondigd als een van de belangrijkste duels op de 400m Horden bij de dames: Femke Bol versus Sydney Mac Laughlin-Levrone. Femke Bol had voorafgaand aan de spelen in verschillende meetings laten zien dat ze in uitstekende conditie zat. De Amerikaanse Sydney daarentegen had weinig wedstrijden gelopen en zich in alle stilte voorbereid op het tornooi.
Het werd niet echt een wedstrijd: Femke Bol gaf nooit de indruk een sterk gestarte Sydney te kunnen volgen en moest uiteindelijk nog vrede nemen met brons op bijna 2 volle seconden. Mc Laughlin-Levrone bevestigde haar dominantie door een schitterende wereldrecordtijd neer te zetten: 50.37’’ (!!!!!)

## Belgische prestaties

Voor de Belgische afvaardiging waren de spelen in Parijs een succes. Naast de 2 gouden medailles van Remco Evenepoel en de gouden medaille van Nafi Thiam wist Bashir Abdi deze keer zilver te behalen op de marathon.
Daarbij kwamen nog 6 bronzen medailles: voor Wout Van Aert in de tijdrit, Gabriella Willems in het judo, Lotte Kopecky in de wegwedstrijd, Fabio Van Den Bossche in het omnium in het baanwielrennen, Sarah Chaâri in het taekwondo en Noor Vidts die samen met Nafi Thiam mee op het podium mocht.
Ongelooflijk spannend om te volgen waren ook de prestaties van de Belgian Cats, die in de strijd voor de bronzen medaille nipt verloren van de Australische ploeg.

Frans zwemwonder Léon Marchand

Simone Biles en Team USA winnen goud

# 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

BONNE TARTE

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

Looptechnische analyse
Sportrevalidatie
Postoperatieve revalidatie

KINESITHERAPIE
BACKTIVITY

Vlasbloemstraat 90A
9100 Nieuwkerken-Waas
03 827 84 27
info@backtivity.be
www.backtivity.be

Gedeelde Vreugde

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

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

Zo simpel kan het zijn.

ARGENTA

Bakkerij Valaert bvba

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

Het tijdrit podium in Parijs

Nafi Thiam en Noor Vidts goud en brons

Bashir Abdi loopt naar zilver in de marathon.

Een trotse Sarah Chaâri: brons in taekwondo

Gabriella Willems wint judo brons

Een glunderende Kopecky deed het weer!

Fabio Van Den Bossche

*advertentie*

meat & more

BonAp

Buurt slagers

K.S.A.H.
Koninklijk Sportverbond Antwerpens Handel

fros MULTISPORT VLAANDEREN

Aangesloten bij Fros Multisport Vlaanderen

**ATLETIEK** **UITNODIGING**

# KBC Runners -CROSS

## 20 december 2025

## Gemeentelijke atletiekpiste " De Wallen "

## Heirbaan 2070 Burcht

**alle categorieën starten samen om 15u.**

JEUGD start om 14.30u

**Afstanden : korte cross ( 3000m) en lange cross ( 6000m)**
**Inschrijving kan ter plaatse vanaf 13:30u.**
**Kleedkamers : Gemeentelijke atletiekpiste " De Wallen"**
**Meer informatie bij Jozef Claessens : 0492-464-914**
**Voor elke deelnemer is een natura prijs voorzien.**
**WALO leden krijgen 5 punten als ze in WALO t-shirt deelnemen.**
**Elke deelnemer van de lange cross loopt verplicht met de sticker goed zichtbaar op zijn startnummer. Stickers zijn steeds verkrijgbaar bij het secretariaat of bij de club.**

**!! SUCCES gewenst aan alle DEELNEMERS !!**
**Ook supporters zijn steeds van harte welkom !**

**Wedstrijdreglement:**
**De reglementen van KSAH-atletiek zijn van toepassing. KSAH is niet verantwoordelijk voor ongevallen of diefstallen voor, tijdens of na de wedstrijd. Een sportongeval is verzekerd via FROS bij ETHIAS.**

**Onze sponsors:**

KBC

ZWAT

DE KONINCK runners' lab Duvel FROS MULTISPORT VLAANDEREN

# WALO In de kijker: *Christof Van Geeteruyen*

**1) Wie is je (sport)idool? Waarom?**
Wout Van Aert omwille van zijn karakter, doorzettingsvermogen en zijn vele overwinningen, zowel in het veld als op de weg.

**2) Voor welke sporttak heb je het meeste/minste bewondering? Waarom?**
Meeste: Wielrenen en atletiek. Beide sporten hebben veel training en wilskracht nodig om goede prestaties te kunnen leveren.
Minste: Golfen. Veel geld mee gemoeid en te weinig fysieke inspanningen.

**3) Wat is je beste sportprestatie ooit?**
Ik heb al veel wedstrijden gelopen, maar ik denk dat de 5000 meter op de WALO pistemeeting in 2025 een van mijn betere prestaties was. Dit in een tijd van 18:52

**4) Heb je nog andere hobby's/talenten? Welke?**
Gamen, wandelen met de hond en af en toe fietsen.

**5) Welke (sportieve) uitdaging wil je ooit nog aangaan?**
Een 5 km lopen onder de 18 minuten.

**6) Welke positieve/negatieve gebeurtenis in de wereld is je het best bijgebleven? Waarom?**
**Negatief:** De aanslagen van Nine Eleven die plaatsvonden in 2001.
**Positief:** De solidariteitsacties van de warmste week die elk jaar plaatsvinden

**7) Beschrijf je ideale droom/dag…**
Opstaan zo rond halfnegen. Daarna een lange boswandeling en zo rond de middag een portie friet met stoofvlees eten. In de namiddag game ik graag een paar uurtjes om daarna de dag af te sluiten met een actiefilm en chips.

**8) Wie is je ideale date? Bij uitzondering mag je je partner niet vernoemen…**
Voorlopig is er nog niemand op mijn pad gekomen. Het mag iemand zijn die zowat dezelfde interesses heeft

**9) Wat zijn voor jou de positieve eigenschappen van WALO?**
Gezellige sfeer en leuke babbels met de leden.

**10) Wat wil je veranderd zien bij WALO?**
Misschien nog iets meer twintigers of leden die de overstap maken van de jeugdreeksen naar de volwassenen.

**→ Welke WALO-atleet wil je volgende keer in 'WALO in de kijker'?**
Graag volgende keer Dirk Brynaert.

# KALENDER BUITEN HET KAVVV CIRCUIT

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| zondag 21 december 2025 | **Kerstloop*** | *Stekene* | 5 Km<br>10 Km | 14u40<br>15u30 |
| zaterdag 3 januari 2026 | **Jef Thuy Memorial*** | *Heikant* | 5,4 Km<br>5,4 Km<br>12,2 Km | 15u00<br>15u00<br>15u00 |
| zaterdag 10 januari 2026 | **Berlaar Loop*** | *Koewacht* | 3,8 Km<br>7,6 Km<br>14,4 Km | 15u00<br>15u00<br>15u00 |
| zondag 1 februari 2026 | **Trail des Hivernales du RCB** | *Watermaal-Bosvoorde* | 10 Km<br>20 Km<br>39 km | 10u30<br>10u30<br>9u00 |
| zondag 1 februari 2026 | **44° Leopoldsloop** | *Sint-Laureins* | 21 Km<br>9 Km | 14u00<br>14u00 |
| zaterdag 7 februari 2026 | **Erpelkappersloop*** | *Axel (NL)* | 6 Km<br>8 Km<br>15 Km | 15u00<br>15u00<br>15u00 |
| zaterdag 21 februari 2026 | **Halve Marathon Axel** | *Axel (NL)* | 21 Km | 14u00 |
| zaterdag 28 februari 2026 | **Marathon van Kruibeke*** | *Kruibeke* | 42 Km<br>21 Km | 8u30<br>12u |

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.

advertentie

KBC
Private Banking
Parklaan 38, 9100 Sint-Niklaas