

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

Tweemaandelijks tijdschrift P916975
Masspost Sint-Niklaas Europark Noord 31C
9100 Sint-Niklaas
April - Mei 2026



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

WALO

WASE LOPERS



45^e jaargang

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

KEVIN VERGUCHT



SCHILDER- & DECORATIEWERKEN

0486/31.86.59 WWW.KEVIN-VERGUCHT.BE



VD-BUILD

www.vd-build.be

uw isolatiespecialist

SCHILDER- EN DECORATIEWERKEN



PAELINCK
ANDRE

Vrouweneekhoekstraat 54 • 9100 Sint-Niklaas

Tel. 03 777 34 69

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

*zelfwerkende
patroon
25 jaar ervaring
gratis prijsofferte*

a.paelinck@skynet.be



4all cars

Your Mobility. Your Story. Our Solution.



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

Het eerste woord is aan de voorzitter.



Beste Walo's, beste vrienden

Sint-Niklaas, april 2026

Voor het schrijven van dit voorwoord ben ik even gaan kijken wat ik een jaar geleden op papier gezet had. Twee dingen vallen mij dan op. Eén: het is niet te geloven dat we weer een jaar verder zijn. De dagen, maanden vliegen voorbij. Ook al ben ik met pensioen. Voelen jullie dat ook zo aan? Twee: de wereld draait nog zotter. Maar toch leven we hier nu in alle rust, ook al zijn de prijzen aan de pomp en van gas flink gestegen. Het is nu paasvakantie en eindelijk is er zon, is de wind minder en worden de temperaturen milder. Een sein om er misschien eens op uit te trekken. Een loop(je) of fietstocht kan dan deugd doen. De natuur staat nu mooi fris groen en de insecten ontwaken uit hun winterslaap.

We hebben in de voorbij periode echter niet stil gezeten. De Stercross was een succes. Niet echt de grote massa, maar het vernieuwde parcours viel zeker in de smaak. Volgende keer hiervoor toch meer reclame maken?

Bij de lentedrink was er veel volk en werd even een terugblik gedaan naar (veel) vroeger. Daar we dit jaar 45 jaar bestaan was ik eens aan het snuisteren in de eerste boekjes. De eerste bestuursleden hadden toen een geweldig idee: een loopclub oprichten waar atletiek liefhebbers "en bloc" een vriendenclub van konden maken. In september 1981 werd onder impuls van Rik Dhollander een vergadering gepland en 1 week later werd "WALO" geboren. De eerste voorzitter werd Marc Hoste. Het ging van bij het begin razend snel. Er sloten zich snel heel veel mensen aan en ik las dat er bij het begin tot 70 lopers naar Nieuwkerken kwamen om op maandag het "loopuurtje" vol te maken. De organisaties die van bij het begin werden uitgerold doen we nog steeds. Nieuwjaarscorrida, in de maand mei was er nog een halve marathon, daarna een 10 miles. Pistewedstrijden, feest, buitenlandse uitstap, enz...Ik las ook volledige wedstrijdverslagen en er werden toen echt wel knappe tijden gelopen op alle mogelijke wedstrijden en afstanden. Welke namen kwam ik al snel tegen die nu nog lid zijn: Romain Geleyn, Rita Van Beek, Patrick Vlamincq, Luc Van Wolvelaer, Patrick Bogaert, Lieven Van Eynde, Rik (uiteraard)...Marc Hoste schreef in 1983: "Waar Walo is, daar is sfeer". Iets wat ikzelf alleen maar kan bevestigingen.

Tot slot nog dit: wie als lid erbij was ging naar huis met een leuk aandenken. Dit was een mooie handdoek waarop Steven het knappe Walo-logo geborduurd had. Wie er niet bij was kan nog steeds aan een handdoek geraken. Daarvoor moet met Steven wel eens contact opgenomen worden. Op naar 50 jaar Walo. Dan trekken we naar het stadhuis!

Alle verdere info over onze organisaties staan in het boekje: Meilooop, weekend, Wot's, pistemeetings, BBQ,... 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,
hermanverplancke2@gmail.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.

Lidgeden 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, 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
<i>Jean-Pierre Verbraeken</i>	
Mededelingen	p. 5
<i>WALO-bestuur</i>	
Meilooop – WALO weekend	p. 6
<i>WALO-bestuur</i>	
De Halve van WALO – WOT programma	p. 7
<i>WALO-bestuur</i>	
Algemene Vergadering en Lentedrink	p. 8
<i>Carine Senaeve</i>	
WALO verkende de Wase Dreven	p. 9
<i>Chris Schelkens</i>	
Sprokkels	p. 10
<i>Herman Verplancke</i>	
Jeugdverslagen	p. 12
<i>Jasmien Verhulst</i>	
<i>Wim Vaerewyck</i>	
<i>Lode Boes</i>	
Snel, duur ... en geblesseerd	p. 15
<i>Chris Schelkens</i>	
AED hartveilige sportclub	p. 17
<i>Ulrich Smet</i>	
Time to say goodbye?	p. 19
<i>Patrick Roelandt</i>	
Uitslagen	p. 21
<i>Herman Verplancke</i>	
Punten '24-'25	p. 23
<i>Herman Verplancke</i>	
Kalender buiten KAVVV	p. 26
<i>Walter Senaeve</i>	



Mededelingen WALO, 11/04/2026

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 Senaevé en Steven Somers die de nodige opleiding hebben gehad om deze problemen aan te pakken.

WALO-Boekje

Dit is nog steeds verkrijgbaar op papier als digitaal

Wie wat wenst kan dit aanvragen bij Herman of Jean-Pierre

Waas Loopcriterium 2026

3 streekwedstrijden waarbij de lopers die aan alle 3 de wedstrijden deelnemen een speciale attentie krijgen.

Meiloo van Walo (1 Mei)

Reynaertloop Belsele(Juni)

Grote Prijs Tom Van Hooste in klein-Sinaai (september)

Er is een flyer in omloop met details.

WALO weekend van 8 mei t.e.m. 10 mei 2026

We keren terug naar onze vaste stek in het Reigersnest te Koksijde .

Inschrijvingen zijn afgesloten. 29 mensen gaan mee.

Voor 2027 overwegen we Floreal in Blankenberge

WALO On Tour2026

20/05/26 - De Klinge (sporthal)

17/06/26 – Bornem

08/07/26 – Moerzeke

05/08/26 -- Sinaai

28/08/26 – Nieuwkerken

We plannen een wandelgroep, een groep met tempogemiddelde 9 km/u en een groep met tempogemiddelde 11 km/u

Pistemeetings 2026

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

op de atletiekpiste van De Ster

WALO Feest 2026

Dit jaar opnieuw in de Grote Zaal van De Roxy in Nieuwkerken.

Zal dit jaar plaats vinden op zaterdag 24/11/2026



2014

Er zijn tradities en er zijn tradities die niet klein te krijgen zijn. Reken de Meiloo van WALO maar tot deze laatste categorie. WALO is 45 jaar jong en organiseert al meer dan 40 jaar een wedstrijd - van halve marathon over een 10 miles tot op vandaag een 10km - in de dorpskern van Nieuwkerken-Waas.

Dus ook in 2026 op 1 mei verwachten we veel enthousiaste lopers op onze 5 en 10km. Gratis voor leden van KAVVV&Fedes en voor een peulschil voor niet-aangeslotenen. We voorzien kleedkamers en douches én een leuke prijs voor elke deelnemer. Er is een "after-party" onder de bomen in den hof van Michel bij zonnig weer. Daarom:

VRIJDAG 1 MEI 2026 MEILOOP van WALO

... en neem zaterdag 2 mei een dagje rust of ga wat uitlopen, er is naar ik hoor, op zaterdag wel iets te doen op de markt van Sint-Niklaas.



Het WALO-Weekend
van 8 tot 10 mei is zoveel meer dan een fietsgebeuren voor sommigen. Het is wandelen, joggen, zonnen, winkelen, lekker eten, ontspannen, kubben, lachen, cultuur (als je er één hebt vergeet je museumpas niet), ... Het is vooral een samenzijn met een groep vrienden en ... dat doet altijd deugd.








De Halve van WALO voor WALO's

Zaterdagochtend 9u30 (?), 13 juni staat elke WALO klaar om de halve opnieuw op te nemen in het WALO-repertoire. Het is een uitdaging.



We verzamelen aan de Koolputten in Hamme. We bieden een 10km én een 21km aan.

Beide wedstrijden starten gelijktijdig. De 10 en de 21 starten samen richting Tielrode om aldaar een lus te maken en dan terug te keren naar de Koolputten waar de aankomst ligt van de tien. De 21 maakt nog een 11km lus rond de Durme.

En we zien het groots: exclusief voor WALO's, het is gratis, er kan zelfs een drankje af. Er zijn WALO-punten te verdienen. En we maken er meteen "**De 10km en Het Halve Marathon Kampioenschap van WALO**" van. Jongens, Meisjes het wordt fan-tas-tisch. Zorg dat je later kunt zeggen: "Ik was er bij, bij de renaissance van de Halve, lang geleden in juni 2026"

PS: Het WALO-bestuur is op dit moment nog bezig met de laatste puntjes op de i te zetten, zodat het een onvergetelijke ervaring wordt. Hou dus je mailbox in de gaten voor de nodige updates.

WOT - programma '26

De Klinge

Wo 20 mei: Albert & Francine

Start: stipt 19u30

Bornem

Wo 17 juni: Ulrich & Annick

Wandelgroep

Moerzeke

Wo 08 juli: Hans

Verskillende looptempo's

Sinaai

Wo 05 aug: Danny en Christophe

Kleedkamers en douches

Nieuwkerken

Vr 28 aug: Bert

Drankje achteraf

5 punten

Algemene Vergadering & Lentedrink.

Tekst: Carine S. Foto's: Marc VH

Een jaar. Een jaar geleden schreef ik voor dit boekje mijn allereerste artikel over de algemene vergadering en lentedrink van Walo. Het is ook een jaar geleden dat ik bestuurslid werd van de club. Hoe passend is het dan dat ik opnieuw dit artikel mag schrijven, opnieuw over de algemene vergadering en lentedrink van Walo.



Op vrijdag 20 maart 2026 was het, zoals vorig jaar, afspraak in Huize De Meerleer in Sint-Niklaas. De avond startte traditioneel met de algemene vergadering, met informatie over het (financieel) reilen en zeilen van de club. De opkomst voor dit deel van de avond was groter dan anders. Lag dat misschien aan de aangekondigde leuke quiz?



Ik begon mijn stukje met mijn eigen jubileum, maar dat wordt natuurlijk volledig overschaduwd door het jubileum van de club. Walo bestaat dit jaar 45 jaar — een saffieren jubileum. Proficiat!

Dat vierden we met een leuke Kahoot-quiz (een quiz waarbij je meespeelt via je smartphone), opgesteld door Herman en Jean-Pierre. Alle vragen gingen over Walo. Wie o wie had de meest volledige en parate kennis? Dat bleek Vera te zijn: zij ging naar huis met een mooie prijs. Maar ook voor wie niet in de prijzen viel, was het een zeer toffe ervaring. We nemen dit zeker mee — wie weet kunnen we binnenkort al revanche nemen!

Speeches horen er op zo'n avond natuurlijk ook bij. Onze voorzitter blikte terug op 2025 maar keek ook vooruit naar 2026. We bestaan dan wel 45 jaar, maar

aan stoppen denken we absoluut nog niet! Er komt steeds meer 'concurrentie' in de loopwereld, maar we blijven vasthouden aan onze eigen sterktes: onze toporganisaties en onze nevenactiviteiten, die onze leden telkens opnieuw samenbrengen en zorgen voor kameraadschap voor het leven.

Ook de sportraad blijft vertrouwen in ons hebben. Peter Van Lijsebetten benadrukte dit opnieuw in zijn speech. Fijn om te horen dat Walo daar nog steeds zijn plaats heeft. We kijken dan ook al uit naar ons koninklijk jubileum: ons 50-jarig bestaan!

Vijfenvestig jaar — dat is toch al heel wat. Dat we dit saffieren jubileum mogen vieren, hebben we natuurlijk ook te danken aan onze leden. Aan iedereen die meeloopt in talloze wedstrijden, meedoet aan onze organisaties, vrijwilliger is of Walo een warm hart toedraagt. Voor hen hadden we een cadeautje: een handdoek (in rood of wit) bedrukt met ons Walologo, gemaakt door Steven en Tania van de Towelshop. Een leuk aandenken dat ikzelf intussen gebruik als mijn vaste sporthanddoek.

Na het officiële gedeelte konden we gezellig nakeuvelen onder vrienden, met een drankje en een lekker hapje. De hapjes waren opnieuw een schot in de roos — ze smaakten heerlijk. Het babbelen met vrienden of het leren kennen van nieuwe mensen blijft toch de essentie van waarom we dit organiseren, en waarom we dit ook zullen blijven doen.



Ik kijk nu al uit naar volgend jaar, naar een nieuwe lentedrink én naar jaar 46 van Walo. Dat we nog lang mogen sporten, leuke dingen doen en samen zijn met vrienden!

Walo verkende de Wase Dreven

(Chris Schelkens)

De lente is begonnen, de zomertijd ingegaan en dat maakt lopen extra leuk. Veel organisatoren ontwaken uit hun winterslaap. Dat merk je ook aan de loopkalenders die opnieuw goed gevuld raken. Geregeld wordt het dan ook kiezen. Af en toe houdt men dan nog eens een nieuwe wedstrijd boven de doopvont.



Wase Dreven

De doopvont stond op 22 maart aan De Ster. AC Waasland pakte er inderdaad uit met een gloednieuwe loop. Misschien eentje die je niet meteen van een atletiekclub zou verwachten: een trail is niet meteen hun *core business*. Dan rijst meteen de vraag: zou *het een succes zou worden?*

In deze eerste editie bood de club twee afstanden aan: 13 en 22 km. Voor het parcours hoefde men niet ver te zoeken. Het terrein aan De Ster en de bossen van Haasdonk lonkten meteen naar de organisatoren.

Stevig uit de startblokken

De voorinschrijvingen schoten stevig uit de startblokken. En de dag zelf zorgde een aangename lenteson voor een opgefleurd decor. Wat kan een organisator zich nog meer dromen?

Een 600-tal atleten trok naar De Ster en misschien had de club dit wat onderschat. Aan de inschrijvingstafel groeide de rij wat aan maar finaal kon men de start toch geven met amper een kwartiertje vertraging. Het

aangename lentesonnetje deed de daginschrijvingen flink de hoogte in schieten.

Voor het overige kreeg ACW niks dan lof voor de organisatie: een heel mooi parcours dat heel goed uitgepijld was. Op een trail is het vaak uitkijken voor takken en wortelen en dat was hier niet anders.

Maar het was vooral genieten van een mooi stuk natuur.

Tijdsopnames waren er niet wat een goeie keuze is bij dit soort lopen.

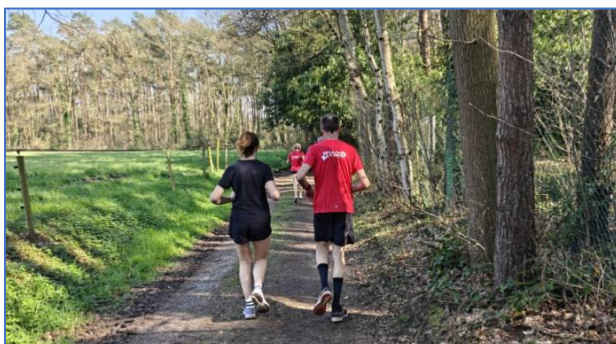
Veel rood-wit

Veel Walo's leken gecharmeerd door het ACW-initiatief. Tussen al het groen van de Wase natuur kon je behoorlijk wat Walo loopshirts spotten.

Nadien was het nog gezellig om na te praten buiten op het zonnige terras.

Of er een tweede editie komt hangt uiteraard van ACW af maar die kans lijkt wel heel groot. 😊

Niemand zal er treurig om zijn.



© Marcel DL

★ ★ Sprokkels ★ ★

- **Ons kwartet blijft het doen!**

Op zondag 1 maart vond ons kwartet de weg naar Ieper om er deel te nemen aan de **Flanders Fields Trail**. Voor wie de streek daar een beetje kent weet dat de Rode Berg, Kemmelberg en andere kuitenbijters voor een uitdagend off-road parcours zorgt. Veerle en Saskia kozen er voor de 42 km. Ze werkten die af in respectievelijk 4:28:56 en 4:21:37. De mannen kozen 'kortere' afstanden: Bart liep er 32 km in 3:41:21 en Roland ging de uitdaging aan met de 23 km in 2:12:32.



- **Nationaal Park Marathon Maasmechelen 28/02/26**

Wie de maandagavond regelmatig komt trainen in Nieuwkerken kreeg het al in het snotje. Er bloeit iets mooi: een WALO-trio is in de maak. Jelle, Wouter en Bert durven elkaar al eens sportief uitdagen, maar evengoed blijven ze samen lopen en genieten tijdens een wedstrijd. 28 februari viel hun oog op de halve marathon van Nationaal Park Maasmechelen. Ze doorkruisten samen een prachtige streek en liepen er 2u (Jelle 1:59:23, Wouter 1:59:58 en Bert 2:00:03).

Ik hoorde hen al plannen smeden om in '27 deel te nemen aan de marathon van Bologna (Italië)

P.S.: Dieter, papa van WALO-jeugdlid Hannah Duyck, liep in Maasmechelen naar een derde plaats bij M40 in 1:32:59! Proficiat Dieter.



- **WALO ging en gaat alweer Internationaal**

Sommige van onze leden speuren de internationale loopkalenders af, op zoek naar “mooie loop” gecombineerd met “mooie omgeving / vakantie”. En zo vind je onze atleten wereldwijd.

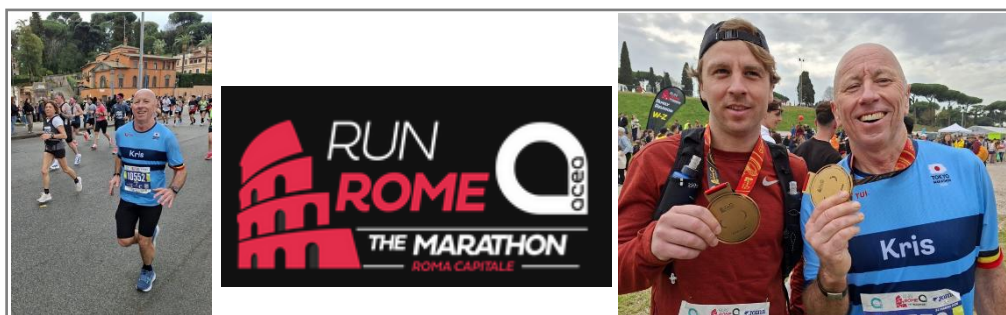
Dicht bij huis, op zondag 15 maart '26 in Nederland. De Halve marathon van **Den Haag**.

Michael Steenssens liep er op 21 407 aankomsten als 129^e over de meet in 1:13:17 of een flinke 17km/h.

De NN Halve Marathon verbindt de stad met de kust. Het is een echte City-Pier-City Loop. Het was de 50^e editie. Ingrid S (50:59) en Yannick R (41:06) zochten er het kortere werk op: 10km.



Rome vormde dan weer het decor voor de marathon die Kris V liep op 22 maart '26 in 4:58:16



Chris S ging op 8 maart naar de bakermat van de marathon... **Athene**. De halve marathon werkte hij af in 2:24:21. De vele lange hellingen maakten het tot een zwaar parcours. Het was ongetwijfeld genieten van de vele historische plaatsen waarlangs het parcours slingerde.



En binnenkort start Dirk A., op 20 april in de **Boston** (USA) Marathon ... We zijn benieuwd naar zijn verhaal. Stof voor ons volgend clubblad?

- **Drie maal goud en drie maal zilver ...**



Is de oogst die WALO mee naar Nieuwkerken bracht na het afsluitend veldloopkampioenschap van KAVVV&Fedes te Wuustwezel op 21 maart. Een eerste opdracht om geselecteerd te worden voor die kampioenschappen is minstens deelgenomen te hebben aan 5 crossen.

Het is onze jeugd die 3x goud behaalde: Obe V (MinJ), Lune V (CadM) en Jakob Boes (CadJ)

Bij de volwassenen werd 3x zilver behaald: Sandrina S (MasD60+), Herman D (MasH60+) en Herman V (MasH65+)

Proficiat aan al onze crossers. Op naar het volgend crosseizoen!

Jeugdverslagen

Verslag cross Kalmthout 7/2/'26

Jasmien Verhulst - Foto's Wim Vaerewyck

Onder een stralend zonnetje kregen onze atleten een fijn, bochtig parcours voorgeschoteld in Kalmthout.

Bij de pupillen meisjes kwam met Ruby ons eerste WALO lid in actie. Ze kon zich in de middenmoot handhaven en had haar wedstrijd goed ingedeeld, waardoor ze op het einde nog enkele meisjes voorbij kon snellen. Goed gedaan Ruby!

Dan kwamen Victor en Siebe in actie bij de pupillen jongens. Siebe vertrok zoals gewoonte als een pijl uit een boog, met in de eerste 100 meter Victor in zijn kielzog. Dat zorgde dat onze 2 WALO boys meteen een gat geslagen hadden tegenover de rest van het deelnemersveld! Siebe kon zijn voorsprong verder uitbouwen en won opnieuw oververdiend zijn wedstrijd! Ook Victor, die steeds een mooie inzet toont op training, kon zijn tempo aanhouden en kwam knap als 2^e over de meet. Knap gelopen jongens!

Dan waren Mias en Obe aan de beurt bij de miniemen jongens. Zij startten meteen vooraan in het peloton. Halfweg konden ze een afscheiding forceren en waren ze samen met 1

andere loper weg. Ze dwongen hem slim de kop op, waarna ze na het 3^e kwart van de wedstrijd versnelden en de 3^e loper achterlieten. Op het einde was Mias opnieuw iets sneller dan Obe, waardoor ze respectievelijk 1^e en 2^e werden. Een dikke proficiat jongens!

Bij de cadetten kwamen Lune in actie bij de meisjes en Jakob bij de jongens. Lune kon haar tempo mooi aanhouden en anticiperen op versnellingen, waardoor ze op een mooie 2^e plaats eindigde. Ook de stevig verkouden Jakob had nog alles gegeven en kon zijn race nog goed indelen, maar moest toch 1 loper laten voorgaan. Allebei een knap resultaat!

Als laatste mochten Eva en Liesl in actie treden. Eva moest even afhaken bij een versnelling, maar kon nadien op dezelfde afstand blijven lopen. Knap doorgezet en dit resulteerde in een knappe 3^e plaats! Ook Liesl zocht en vond haar eigen tempo en kon de race met een positief gevoel afsluiten. Knap gedaan allebei!



Verslag cross Sint-Niklaas 21 februari '26

Lode Boes - Foto's: Marc Van Hove

Door de organisatie werd een mooi parcours over grasveld en doorheen het bos opgebouwd. Het aantal deelnemers bij de jeugd was echter beperkt, mogelijks zat het mindere weer daar wel voor iets tussen aan het eind van deze krokusvakantie.

Bij de benjamin meisjes gingen 3 Walo-lopers van start. Amelia mengde zich goed vooraan en werd knap 3^e in haar eerste wedstrijd van het cross-seizoen. Mia en Mila werkten in elkaars gezelschap de 700m cross

af en kwamen respectievelijk als 7^e en 8^e over de streep.

Sep was de enige met Walo truitje bij de benjamin jongens. Hij vertrok sterk en hield het eerste deel goed stand bij de kop van de wedstrijd. De top 2 kon in het 2^e deel van de wedstrijd een kleine kloof slaan. Sep verweerde zich sterk en werd uiteindelijk 4^e.

Voor de iets langere afstand van 900m bij de pupillen meisjes, tekenden Ruby en Karlein present. In een

spannende wedstrijd wisselden de posities geregeld en kwam het op een eindsprint aan. Daarin was 1 ZWAT-loopster net iets sneller. Ruby legde beslag op de 2^e plaats en Karlein mocht als 3^e mee op het podium.

Bij de pupillen jongens ging Siebe opnieuw met ruime voorsprong aan de leiding. Hij bouwde die rustig uit en won afgescheiden. Voor Gus was het zijn eerste wedstrijd sinds lang, Jasper liep zijn eerste cross ooit. Beide moesten dus wat wennen maar toonden een goeie mentaliteit en kwamen mooi samen over de eindmeet.

Als miniemens jongens kregen Mias en Sam een afstand van 1400m voorgeschoteld. Mias trok meteen na de start in de aanval en kwam met een 19tal seconden voorsprong binnen op Sam die de sprint van het achtervolgende duo wist te winnen.

Proficiat aan de benjamins, pupillen en miniemens, met 6 podiumplaatsen werd er dus goed gescoord.

Voor de cadetten en scholieren meisjes werd de startlijst samengevoegd. Niet meteen duidelijk uit te maken wie in welke reeks liep, maar Hanne werkte een knappe 2100m af ondanks haar eerste wedstrijd na een blessure. Hanne veroverde in haar leeftijdscategorie, afgescheiden de 1^e plaats.

Als laatste mocht Jakob aan de bak bij de cadetten jongens. Met slechts 2 deelnemers zou het een ietwat vreemde wedstrijd worden van 2800m. Bij het ingaan van de 3^e ronde plaatste Jakob een versnelling waardoor hij meteen alleen op pad kon. Met een voorsprong van een 14seconden werd de winst veilig gesteld.

Geen podium of medaille-uitreiking voor Hanne en Jakob, maar toch een dikke proficiat aan beiden.



Verslag cross Zandhoven 14 maart 2026

Lode Boes, foto's: Lode Boes en Wim Vaerewyck

Voor de laatste criteriumcross van dit seizoen was het verzamelen geblazen aan de gravel piste te Zandhoven. Onder een fris zonnetje, werden de lopers het toch wel drassige bos ingestuurd.

Ruby liep als enige Walo-pupil meisje knap mee in de kopgroep, pas op het einde van de 960m moest ze de rol lossen en werd ze knap 5^e.

De jongens pupillen kregen dezelfde 2 ronden voor de voeten. Hier was het Victor die er vol voor ging en na een spannende race beslag legde op de 2^e plaats.

Mias en Obe vertrokken voor 3 ronden of 1300m. Een iets tactischere race eindigde op een prangende sprint waarbij Mias aan een langste eind trok. Obe vervulde het dagpodium op de 3^e plaats.

De meisjes cadetten en meisjes scholieren werden samen het bos ingestuurd voor 1 kleine en 1 grote ronde, goed voor 2100m. Door de mengeling van de reeksen was het moeilijk het overzicht te behouden. Lune kon goed standhouden in de kopgroep en eindigde 2^e bij de cadetten. Eva volgde lang kort bij de

kopgroep en liep als scholier naar een knappe 4^e plaats in haar categorie.

Als laatste Walo-er kwam Jakob in actie bij de cadetten jongens. Vanaf de start nam hij de 2^e plaats in. De koploper kon hij niet bijbenen maar aanvallen van de achteropkomende lopers kan hij vlot counteren. Een mooie 2^e plaats was de beloning.

Alle Walo-jeugd lopers haalden de top 5 in hun categorie op deze criteriumafsluiter.

Zoals de traditie het wil werden na de wedstrijd ook de bekens uitgedeeld als afsluiter van het cross-seizoen. Walo ging met 6 podiumplaatsen aan de haal.

Opnieuw een geslaagde crossdag en cross-seizoen!!!



Verslag Veldloopkampioenschap Gooreind za 21/03/2026

foto's en verslag: Wim Vaerewyck.

Voor de eerste keer streek het veldloopcircus neer in Wuustwezel - Gooreind, meteen de afsluiter van een geweldig cross-seizoen. De zon is van de partij (tot genoeg van de supporters), al blies een frisse tegenwind de eerste 150 meter stevig in het gezicht van onze dappere Vliegende Schoenen. Gelukkig wachtte er op weg naar de finish een zalige meewind als steun in de rug.

Het parcours slingerde rond de piste en het voetbalveld, met droge paden van grind en gras en zelfs een netjes opgeruimd stuk bos — spikes waren dus overbodig. Om aan het kampioenschap te mogen deelnemen moesten de atleten minstens vijf crossen gelopen hebben dit seizoen. De vijf atleten die de clubkleuren verdedigden waren Ruby, Obe, Jakob, Lune en Eva.

Pupillen meisjes – Vanaf de eerste meters nestelde **Ruby** zich rond de 9e plaats. Maar wie Ruby kent, weet dat ze haar strijd lust graag bewaart voor het juiste moment. In de laatste rechte stukken goit

ze de turbo aan en schuift ze nog twee plekken op. In een knappe eindsprint probeert ze nog één keer aan te zetten, maar er komt net geen extra plaatsje meer bij. Toch: wat een sterke wedstrijd en een mooie 7e plek!

Miniemen jongens – **Obe** laat er geen gras over groeien: vanaf de start kleurt hij de kop van de wedstrijd. Hij controleert de wedstrijd vanuit tweede positie, terwijl de twee leiders zich losmaken van de rest. Dan, in het laatste rechte stuk, toont hij zijn klasse. Obe zet aan, neemt resoluut de leiding over... en geeft die simpelweg niet meer af. Een prachtige, overtuigende overwinning!

Cadetten & scholieren meisjes – Een geconcentreerde **Lune** positioneert zich vooraan in het grote meisjespeloton. In haar kielzog volgt haar grootste concurrente van het seizoen als een schaduw. **Eva** kiest een iets meer afwachtende positie en houdt het overzicht.

Bij het ingaan van de tweede, langere ronde zakt het tempo lichtjes, maar Lune blijft alert. Als vijfde duikt ze het bos in — en dan begint haar finale. In de laatste 200 meter plaatst haar concurrente een felle versnelling, maar Lune countert schitterend. Ze neemt het tempo over, houdt vol, en knalt als kampioene over de meet!

Eva verschijnt als vierde scholiere uit het bos en vecht nog voor elk metertje, maar het gat dichtten lukte niet meer. Ze eindigt knap net naast het podium. Sterk gelopen!

Cadetten jongens – **Jakob** begint als een speer en neemt meteen de leiding in zijn wedstrijd. In de

tweede, langere ronde wordt hij even voorbijgestoken, maar hij blijft koel. In mooi tempo volgt hij zijn tegenstander, wachtend op het juiste moment. Dat komt in het bos: Jakob versnelt, pakt de kop terug en laat zijn medevluchter achter. Hij loopt solo, krachtig en zelfverzekerd naar de finish. Fantastisch gedaan!

We zijn ongelooflijk trots op deze prestaties. Niet alleen om de podiumplaatsen, maar om de inzet, moed en teamspirit die alle Vliegende Schoenen elke wedstrijd opnieuw tonen. Proficiat aan alle lopers — jullie hebben het cross-seizoen op schitterende wijze afgesloten!



advertentie

pivaco

YOUR PIPELINE TO A
FLOWING PRODUCTION



Snel, duur... en geblesseerd

(Chris Schelkens)

Van blote voeten tot Strava

Lopen is gezond.

Daarvan zijn we allemaal overtuigd.

Het is gezellig, je breidt er de vriendenkring mee uit en wie weet leef je er langer (gezond) door.

Maar geregeld lig je ook eens in de lappenmand.

Maar hebben we dat soms ook niet aan onszelf te danken?

Turnpantoffels

Wie hier al wat langer "rondloopt" zal het zich nog herinneren: we liepen met eenvoudige turnpantoffels of bijna op blote voeten.

Men kan zich de vraag stellen of er toen meer of minder blessures waren dan nu. Veel wetenschappelijk onderzoek lijkt er niet te zijn maar veel overtuigend bewijs dat er nu minder zijn is er niet meteen. In ieder geval vond de industrie een gat in de markt en kwam de ontwikkeling van "echte" loopschoenen op gang.

Aankankelijk vielen de prijzen nog mee. Mijn eerste loopschoenen kostten slechts 25 euro (toen nog wel in Belgische geld) en gingen jaren mee. Sindsdien is er veel veranderd. Vooral dan op het vlak van prijzen.

Die 25 euro gaan stilaan richting 200 of meer.

De kwaliteit ging niet maal 10 en ook de kilometers die je er mee kunt afmalen lijken eerder te dalen dan te stijgen.

Snel, sneller, snelst

En daar bleef het niet bij: om je nog sneller te laten lopen toverden de fabrikanten de carbonschoen uit hun hoed. Nog duurder en nog veel minder kilometerbestendig: misschien een hebbing om je loopmaten het nakijken te geven. Wie weet zijn elektrische schoenen wel op komst. 😊

Of dit tot minder blessures leidt is natuurlijk nog de vraag.

Computers

Maar ook andere fabrikanten zagen brood in de loopfanaten. Polar, Garmin.... kwamen met alsmaar gesofisticeerder loophorloges op de markt. Deze analyseren haarfijn al je prestaties en geven advies om je nog sneller te laten lopen dan je vrienden. Ze vertellen je zelfs 's morgens of je goed geslapen hebt of niet. Of je dromen wel voldoende leuk waren om de dag met frisse moed aan te vangen.

En uiteraard hoort er ook Strava bij om aan heel de wereld te tonen dat je op goeie weg bent.

Lappenmand

Maar als je in de lappenmand bent geraakt met al die dure loopschoenen en andere hulpmiddelen kun je in eenzaamheid op Strava de prestaties volgen van je loopmaten.

Misschien wordt het tijd om terug te keren tot de essentie van het lopen en joggen: genieten van de sport, de natuur en de vriendschap.

Waren we er destijds niet aan begonnen om onze conditie op peil te houden? En sloten we ons niet aan bij een gezellige club zoals Walo om in groep te lopen en nadien samen nog iets te drinken? 😊

Alle hulpmiddelen die erbij kwamen de laatste jaren zijn best leuk als we er een juist gebruik van maken.



Beste Walo-leden.

Zoals je misschien al gemerkt hebt, beschikt AC Waasland nu ook over een AED-toestel. Dit toestel hangt aan de buitenkant van de kantine (hoofdingang = piste)

Hopelijk hebben we dit nooit nodig! Maar we kunnen maar beter voorbereid zijn, in geval van!

Het toestel hangt in een groene kast, die je moet opendraaien, eens geopend zal een alarm te horen zijn,

Dit alarm is alleen maar bedoeld om omstaanders te waarschuwen dat de kast opengaat en dat je moet gaan helpen. Dit alarm geeft **GEEN** signaal naar de 112. Iedereen van ons mag in geval van nood deze kast opendraaien en het AED-toestel gebruiken.

Voor je start met de controle van de ademhaling bel je steeds de 112!

Via deze weg wil ik ook aan alle Walo-leden vragen om de APP112.be te installeren op je gsm. Bel dan ook alleen nog via deze APP112.be.

De hulpdiensten kunnen dan steeds jouw plaats van het ongeval zien op hun PC. Ideaal als we wedstrijd gaan lopen op verplaatsing! (Alleen in België)

Een AED-toestel is ontworpen voor iedereen, ook al ken je er niks van. (A.C. Waasland heeft een automatisch toestel)

Om het toestel te activeren duw je steeds op de groene knop, vervolgens voer je de instructies uit zoals het toestel aangeeft.

Men kan het toestel alleen maar gebruiken bij hartstilstand. Dus een persoon die bewusteloos is en geen, of slechte (gasping) ademhaling heeft. Als je twijfelt (of er ademhaling is) gebruik je steeds het AED-toestel.

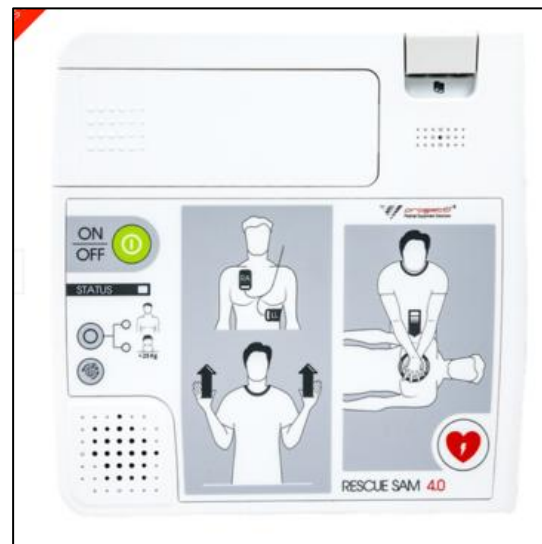
Vervolgens start je met de reanimatie.

Met een AED kun je in principe geen fouten maken.

Ik durf mijn AED-toestel bij mezelf activeren! Zolang je geen hartstilstand hebt, zal het nooit of nooit een schok geven. De grootste fout die je kan maken is twijfelen en het toestel niet activeren of niet op de schokknop duwen als deze het vraagt. Zoals eerder aangegeven hopen we natuurlijk dat we het nooit nodig hebben!

Als jullie hierover vragen zouden hebben, hoor ik het graag. Misschien deze zomer eens een reanimatie-opfrissing geven op de Ster?

Groetjes Ulrich





www.dentoer.be

Streekproducten, ontbijt- en geschenkmanden aan huis.

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 ^{advertentie} 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



Bestel online

www.dentoer.be

www.wasestreekproducten.be

melissa@dentoer.be

GSM: +32 477 92 20 77



Dag en nacht
bereikbaar op
03 830 62 66

Scheldeland

UITVAARTZORG OP MAAT

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



Artikel uit : gezondheid.be Februari 2026

Veel mensen vragen zich af wanneer ze hun oude loopschoenen moeten vervangen.

(Het is soms moeilijk afscheid te nemen 😊)

Uitwendig zichtbare slijtage is natuurlijk een belangrijk element. Wanneer de buitenzolen zijn afgesleten, wanneer de middenzool rimpels vertoont of aan één kant is samengedrukt, als je met je tenen bijna door de schoen zit, als de hielkap duidelijk vervormd is, of wanneer de schoenen niet goed meer blijven aansluiten, dan is het tijd om ze te vervangen. Maar ook schoenen die er nog perfect uitzien, kunnen aan vervanging toe zijn omdat ze onvoldoende stabiliteit of schokdemping bieden. Dat wordt vooral bepaald door het aantal gelopen kilometers.

Wanneer zijn loopschoenen versleten?

Bij normaal gebruik geldt als vuistregel dat een loopschoen na 1000 km moet vervangen worden. Loop je 25 kilometer in de week? Dan kun je zo'n 40 weken met je schoenen doen.

Veel is echter afhankelijk van je lichaamsbouw (zwaardere lopers zullen hun schoenen meestal sneller verslijten dan lichtgewicht), je loopstijl, hoeveel je proneert (manier waarop de voet kantelt tijdens het hardlopen) of supineert (naar buiten kantelen van de voet), hoe je voeten landen, waar je loopt (op een zachte ondergrond zullen ze minder snel verslijten dan op asfalt of beton), de loopomstandigheden (wanneer je bv. veel in de regen loopt zal de levensduur verkorten), het onderhoud, enz.

Signalen die erop wijzen dat je nieuwe loopschoenen moet kopen

-De schoenen hebben hun veerkracht verloren. Bij versleten schoenen begint het schuim aan de binnenkant in te zakken, waardoor je minder vering hebt om de schokken op te vangen.

-Je hebt meer pijn dan normaal. Pijn in de gewrichten kan erop wijzen dat je loopschoenen toe zijn aan vervanging.

-Blaren op je voeten. Blaren kunnen ontstaan als hardloopschoenen zodanig versleten zijn dat ze de positie en beweging van je voet veranderen tijdens het

lopen. Zonder voldoende ondersteuning en demping gaan voeten vaak meer verschuiven in de schoen, waardoor gevoelige plekken ontstaan op de plaats waar de huid tegen het materiaal wrijft.

-Het slijtagepatroon is ongelijkmatig. Aan de onderkant en zijkanten van je schoenen kan je zien of er ongelijkmatige slijtage is. De ene schoen kan bijvoorbeeld meer versleten zijn dan de andere. Of de buitenrand kan versleten zijn, terwijl de binnenrand dat niet is. Dat ongelijkmatige slijtagepatroon is waarschijnlijk een gevolg van asymmetrieën in je loopbewegingen, en zal de asymmetrie uiteindelijk nog versterken.

Tips om je loopschoenen te onderhouden

-Laat je loopschoenen na een training minstens twee dagen **rusten** en haal eventueel de inlegzolen eruit, zodat het vocht kan verdampen en de demping kan herstellen.

-Zet natte schoenen nooit bij de verwarming of kachel; laat ze rustig drogen op **kamertemperatuur**.

-Na een training in slecht weer of op modderige ondergrond kun je je schoenen **schoonmaken** met koud water en een zachte borstel. Haal ook hierbij de inlegzolen eruit en laat alles op kamertemperatuur drogen.

Stop je loopschoenen **nooit in de wasmachine**, want dit kan de technische vezels beschadigen of vernietigen.

Zijn je schoenen nat of heb je hevig gezwet? Vul ze dan met **krantenpapier**. Dit helpt niet alleen sneller drogen, maar absorbeert ook nare geurtjes. Hoe vaker je dit doet, hoe minder snel je schoenen gaan stinken en verslijten.

Wanneer je meer dan 3 keer in de week loopt (velen van ons dus), is het aan te raden om minimaal **twee paar** loopschoenen aan te schaffen en deze afwisselend te dragen. Dit spaart niet alleen de schoenen maar ook je lichaam: omdat de schoenen wellicht iets van elkaar verschillen, zal de belasting op het lichaam eveneens iets variëren. Hierdoor kan overbelasting van een bepaalde lichaamsstructuur worden voorkomen. Combineer een nieuwer met een ouder paar: zo merk je vanzelf het verschil en zal je voelen wanneer het oudere paar aan vervanging toe is.

-Maak je **veters los** voordat je de schoenen uittrekt. Zo voorkom je dat de hielkap vervormt of verslapt.

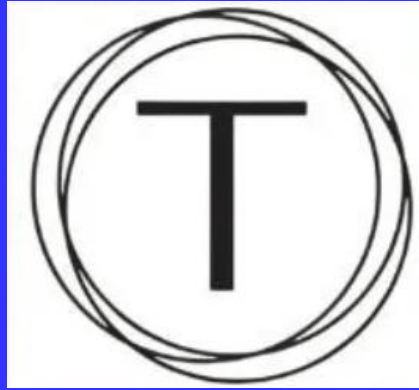
Ten slotte: Ben je tevreden over je huidige schoenen, koop dan dezelfde nog een keer indien mogelijk en laat je niet verleiden door een nieuw of zogezegd beter (duurder) model.

Veel looplezier met je (nieuwe) schoenen !

Patrick Roelandt

Towelshop

Borduringen , Geschenken, Bad- en Huishoudtextiel
in Gaanderij "De Bever" in Beveren



Openingsuren

Dinsdag : 10u tot 13u

Vrijdag : 10u tot 12u30 en 13u30 tot 17u

Zaterdag : 10u tot 17u

BOUWONDERNEMING



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

www.bouwondernemingbeck.be

**& meat
& more**

BonAp

**Buurt
slagers**

UITSLAGEN

Halve Marathon Axel, za 21/02/26		
21km	Filip Mortier	1:27:32
202M-52D dln	Christophe De Grande	1:29:05
	Marnix Moenssens	1:44:19
	Wim Lagae	1:45:56

Marathon van Kruibeke, za 28/02/26			
Halve (21km)	Pascal Van Strydonck	1:41:06	5ptn



Bashir's Run, Gentbrugge, zo 8/03/26			
21,35km	Filip Mortier	1:18:26	19 ^e M45+
	Pieter Verbraeken	1:34:40	195 ^e M35+
	Jan Van Steelant	1:36:57	149 ^e M40+
	Wim Lagae	1:43:59	23 ^e M60+



Gent Marathon, zo 29/03/2026		
Halve	Ulrich Smet	1:45:21
Marathon	Pieter Verbraeken	3:30:39



Wolvenloop, Wachtebeke, za 4/04/26			
10km	Chris Schelkens	0:57:17	
10 mijl	Ingrid Senaevae	1:25:49	5p
	Andy Slock	1:39:44	5p
	Rosia Del Campo	1:39:45	5p
	Gina Verheyden	1:47:15	5p



Marathon van Zeeuws Vlaanderen, za 11/04/2026		
Marathon	Filip Mortier	2:52:16
	Joakim Van Gasse	4:13:04

Marathon van Rotterdam, zo 12/04/2026		
Marathon	Kris Panis	4:25:11





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

Feestzalen Roxy

Familie Daelman-Smet Nieuwkerkenstraat 297 9100 Nieuwkerken
03/776 09 09 of fax 03/766 40 15

- Drie prachtige zalen met airco
- Volledig vernieuwde chalet in unieke tuin voor allerlei feesten, recepties en fotoreportages
- Eigen keuken en vakkundige bediening

Elke zondag vanaf 13 uur familiemenu of een menu naar keuze
(enkel mits reservatie)

Inlichtingen en reservaties op maandag, woensdag en donderdag
van 10 tot 20 uur of na afspraak

Dinsdag gesloten

feestzalen.roxy@telenet.be

Textiel

Carwrap

Ontwerp

Drukwerk

Publiciteit

Belettering

Kopie & Print

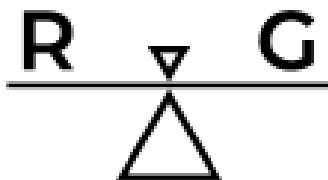


PRINTHINGS.be

Temse | Sint-Niklaas | Lokeren | Dendermonde



www.printhings.be



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



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

SANITAIR



BVBA SANITAIR
DE ROP WIM

De Rop Wim
zaakvoerder

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

Puntenstand 2025 - 2026

Lennert Schats	1	5
Senioren Heren		
Ally Laurens	3	17
Moons Elias	1	5
Rottier Yannick	5	27
Vandermeulen Cisse	1	6
Van Geeteruyen Christof	16	88
Verbraeken Pieter	2	12
Masters Heren 40+		
Beck Stijn	1	5
Coppens Bart	3	15
De Beul Wim	2	10
Foubert Bert	2	13
Mortier Filip	1	8
Slock Andy	10	51
Somers Steven	3	15
Van De Vijver Peter	1	5
Van Gasse Joakim	2	10
Van Havermaet Hans	5	28
Van Steelant Jan	3	16
Masters Heren 50+		
Degrande Christophe	3	15
Heyndrickx Danny	1	5
Lesdanon Frédéric	1	5
Moenssens Marnix	3	15
Panis Kris	3	15
Roelant Bart	2	10
Smet Ulrich	3	16
Van Strydonck Pascal	5	27
Vercauteren Kris	1	5
Masters Heren 60+		
Bogaert Patrick	1	5
Brynaert Dirk	12	97
D'hondt Herman	16	136
Hebbinckuys Johan	2	10
Lagae Wim	2	11
Roelandt Patrick	3	17
Schelkens Chris	7	35
Senaeve Walter	2	13
Smet Luc	3	15
Syvertsen Roland	1	5
Van Damme Danny	4	20
Van Damme Guy	11	79
Van Eynde Lieven	2	10

Van Geeteruyen Benny	1	5
Van Wolvelaer Luc	9	52
Verbeeck Maurits	1	5
Verbraeken Jean-Pierre	4	20
Verplancke Herman	12	64
Wuytack Frank	2	10
Masters Heren 70+		
Breynaert Dirk	2	10
Claessens Jozef	10	75
Dhollander Rik	4	20
Martens André	11	89
Van Bunder Albert	8	40
Senioren Dames		
De Smet Ruth	2	11
Sam Porteman	5	26
Senaeve Carine	3	16
Senaeve Ingrid	6	37
Masters Dames 35+		
Del Campo Rosiadel	10	50
Ivanysco Iryna	2	12
Merckx Katrien	1	5
Van Eetvelt Melissa	3	19
Van Overtveldt Tina	1	5
Verbraeken Nele	2	12
Vereecken Liesbeth	1	5
Wuytack Diewertje	2	10
Masters Dames 45+		
Blommaert Gina	1	5
Croes Marjan	1	5
De Jonghe Ann	1	7
Hofman Veerle	2	10
Van Landeghem Eva	1	6
Vercammen Saskia	1	7
Vermeulen An	2	12
Masters Dames 55+		
De Souter Kristel	2	10
Lehembre Annick	1	5
Smet Sandrina	17	105
Van Hul Sonja	1	5
Verheyden Gina	6	30
Masters Dames 65+		
Hofman Marietta	6	32
Van Beek Rita	9	45
Verschooren Vera	1	5

Voorlopige Top Drie:

Dames Verdienstelijkste:
Kampioen:

1. Sandrina (17) 2. Rosiadel (10) 3. Rita (9)
1. Sandrina (105) 2. Rosiadel (50) 3. Rita (45)

Heren Verdienstelijkste:
Kampioen:

1. Christof (16) en Herman D (16) 3. Dirk (12) en Herman V (12)
1. Herman D (136) 2. Dirk (97) 3. André (89)

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

**CPR
BLS
AED**



Reanimatie & Advies

Ook in jou vereniging of bedrijf

ULRICH SMET

+32(0)476 61 00 98

reanimatie.advies@hotmail.com

ulrich.smet@skynet.be

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



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

Beste klanten,
jullie zijn welkom in de beste bank
met het beste kantorennet.



FRANK MERTENS BV
Vijfstraten 157 – 9100 Sint-Niklaas
T 03 766 85 99
vijfstraten@argenta.be
ON 0894.992.373 RPR Dendermonde

Zo simpel kan het zijn.



**Bakkerij
Valaert**

Broodautomaat 24/24u

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

**zita
lingerie**

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

Jessy De Grootte
Lingeriestylingconsulente
Vrasenestraat 64
9100 Nieuwkerken

Kalender Wedstrijden buiten het KAVVV Circuit

zondag 26 april 2026	10 Miles Antwerpen	<i>Antwerpen</i>	6 Km 10 M	12u00 14u00
zaterdag 9 mei 2026	Verrebroek loopt*	<i>Verrebroek</i>	7 Km 14 Km 21 Km	14u00 14u00 14u00
zondag 10 mei 2026	Dwars Door Brugge	<i>Brugge</i>	5 Km 15 Km	10u15 10u45
zondag 17 mei 2026	Aardbeirun *	<i>Melsele</i>	5 Km 10 Km	14u00 15u00
maandag 25 mei 2026	Koning(in) van de Hotond	<i>Kluisbergen</i>	6 Km 12 Km 21 Km	Tussen 8u30 en 11u00
zondag 31 mei 2026	20 Km van Brussel	<i>Brussel</i>	20 Km	10u00
zondag 7 juni 2026	Troubadour Trail*	<i>Sint-Gillis-Waas</i>	8 Km 13,5 Km 21 Km	Tussen 8u30 en 10u30
zondag 14 juni 2026	Moerhofloop*	<i>Moerbeke Waas</i>	9,5 Km 16 Km 22 Km	8u45 8u45 8u45
zondag 21 juni 2026	Reynaertloop *	<i>Belsele</i>	4 Km 8 Km 12 Km	14u30 14u30 15u30
zaterdag 27 juni 2026	Tien Mijl van Waasmunster*	<i>Waasmunster</i>	10 Mi 7 Km	11u00 13u30
zondag 28 juni 2026	Boksrun*	<i>Kallo</i>	5 Km 10 Km	14u45 16u00
zondag 5 juli 2026	Grote Prijs Bryan Roosenboom*	<i>Zelee</i>	2,5 Km 5 Km 10 Km	15u00 15u00 15u00
dinsdag 21 juli 2026	Dender- Scheldejogging*	<i>Grembergen</i>	4 Km 8,3 Km 16,6 Km	15u00 15u00 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 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





Private Banking
Parklaan 38, 9100 Sint-Niklaas

advocatenkantoor
JP BUSSCHAERT



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



**Gedeelde
Vreugde**

Looptechnische analyse
Sportrevalidatie
Postoperatieve revalidatie



BACKTIVITY

📍 Vlasbloemstraat 90A
9100 Nieuwkerken-Waas

✉ info@backtivity.be
🌐 www.backtivity.be

☎ 03 827 84 27