

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

Tweemaandelijks tijdschrift P916975  
Masspost Sint-Niklaas Europark Noord 31C  
9100 Sint-Niklaas  
Februari - Maart 2026



PB-PP  
BELGIE(N) - BELGIQUE

# WALO

W A S E L O P E R S



45<sup>e</sup> 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](http://WWW.KEVIN-VERGUCHT.BE)



## VD-BUILD

[www.vd-build.be](http://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](mailto:a.paelinck@skynet.be)



## 4all cars

Your Mobility. Your Story. Our Solution.



Kluizenhof 26 • 9170 Sint-Gillis-Waas • [www.4allcars.be](http://www.4allcars.be) • [hello@4allcars.be](mailto:hello@4allcars.be)

## Het eerste woord is aan de voorzitter.

---

Beste Walo's, beste vrienden

Sint-Niklaas, februari 2026



Ondertussen zijn we in de kortste maand van het jaar. Het wordt al iets vroeger licht en kunnen we 's avonds al iets langer genieten van (zon?) licht. Misschien nog iets te vroeg om dit te schrijven, maar de lente komt er aan. Tijd om de trainingen terug volop op te nemen (hebben die stil gelegen?) en plannen te maken voor de komende maanden. Ik ben zeker dat vele leden weer overal aan de start zullen staan van korte of iets langere wedstrijden. Ondertussen zijn de jeugdleden met hun trainers al volop bezig om klaar te zijn voor het zomerseizoen. Succes iedereen.

Toch nog even terugblikken naar de Nieuwjaarscorrida. We hadden die zondag echt wel geluk met de weersomstandigheden. Tussen het vriesweer en de sneeuwbuien die later die week volgden hebben we probleemloos alles kunnen laten doorgaan. We hadden net geen 300 deelnemers. Vele niet-aangeslotenen, vele Walo's, aangevuld met atleten van de vriendenclubs. Maar... we hadden voor het eerst in jaren geen mogelijkheid om de inschrijvingen, prijsuitreiking, wat eten en drinken te laten doorgaan in de Droomballon. Ik heb alles gedaan om dit toch in orde te krijgen, maar zonder succes... Daarom dan maar naar de sporthal. Viel wel in de smaak. Alleen samen iets drinken en wat napraten was moeilijk in de te krappe kantine bij "de Michel". Ik kan nu al laten weten dat we voor de meiloop dit terug op dezelfde manier gaan doen. Hopen op goed weer die dag, dan kunnen we buiten op het terras iets drinken waar we meer plaats hebben. Het is dan ook nu het moment om de vele medewerkers die ik telkens aansprak voor het werk in de Droomballon te bedanken. Echt een dikke, dikke merci. Jullie waren telkens met velen op de afspraak. Als we in de toekomst terug naar "de oude stal" gaan, laat ik dit tijdig weten.

Wat kregen we vorige week te horen? Sint-Niklaas gaat in zee met Maspoe en gaan een halve marathon organiseren. Op 2 mei... Daar stonden we dan voor een voldongen feit. Ik weet wel dat een halve marathon andere atleten aantrekt dan onze 5 en 10 kilometer. We gaan ons niet laten doen en gaan veel reclame maken voor onze eigen Meiloop. Gelukkig waren we er niet mee, maar toch wens ik hen veel succes. Ik ben benieuwd naar het aantal deelnemers. Maar direct 2.000 starters? Afwachten...

Lopen zit echt wel in de lift. Binnen de kortste keren zijn grote organisaties uitverkocht, heeft elke stad zijn (grote) wedstrijd en komen er organisaties bij. Denk maar aan de "Dreventrail" van ACW. Leve het (samen) lopen.

Er komt van onszelf nog veel aan. Verdere informatie in dit boekje. Snel reageren op een aantal zaken is aan te raden. 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.

### 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>	
Nieuwjaarscorrida 2026	p. 7
<i>Carine Senaeve</i>	
Sprokkels	p. 11
<i>Herman Verplancke</i>	
Moet er nog een halve marathon ...	p. 12
<i>Herman Verplancke</i>	
WALO's op pad in Sint-Laureins	p. 13
<i>Chris Schelkens</i>	
Bello Gallico Trail 200km	p. 14
<i>Pieter Verbraeken</i>	
Samen de fysieke code kraken.	P. 15
<i>Laurens Ally</i>	
Een duikje in de Belgische atletiekgeschiedenis	p. 17
<i>André Martens</i>	
WALO-jeugd: Geitencross	p. 18
<i>Wim Vaerewyck</i>	
Uitslagen	p. 19
<i>Herman Verplancke</i>	
Punten	p. 21
<i>Herman Verplancke</i>	
Santé, dat is er ééntje op ...	p. 23
<i>Jelle Van Stappen</i>	
WALO in de Kijker	p. 24
<i>Dirk Brynaert</i>	
Kalender buiten KAVVV	p. 25
<i>Walter Senaeve</i>	



# Mededelingen WALO, 8/02/2026

## **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 of per mail.

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

## **Stercross 21 februari 2026.**

Met een nieuw en pittig parcours. Start en aankomst op het evenementenplein op De Ster  
Vrijwilligers om mee het parcours te helpen opbouwen kunnen zich aanmelden bij Jean-Pierre.  
Wij verwachten talrijke Walo-deelnemers

## **Waas Loopcriterium 2026**

Volgende organisaties hebben al bevestigd: Meilooop van Walo (1 mei) - Reynaertloop Belsele (14 juni) en Grote Prijs Tom Van Hooste in Klein-Sinaai (19 september) .  
Details volgen.

## **Algemene Vergadering & Lentedrink**

### **Vrijdag 20 maart 2026**

Algemene vergadering met receptie achteraf in Huize De Meerleer.

Wij vieren dan ook ons 45-jarig jubileum. Onze leden zullen een kleine attentie ontvangen.

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

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

**Inschrijven vóór 8 maart 2026.**

## **WOT 2026, telkens op woensdag.**

20 mei: Sint-Gillis of De Klinge. Albert en Francine

17 juni: Bornem. Ulrich en Annick

08 juli: ? . Hans

05 aug: Sinaai. Danny en/of Christophe met RTS?

28 aug: Nieuwkerken. Bert Foubert

## **Pistemeetings 2026**

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

## **Walo Feest 2026**

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

Zal dit jaar plaats vinden **op zaterdag 24 oktober 2026**

ZOLANG JE DE LENTEDRINK MAAR  
NIET VAN DE AGENDA SCHRAPT !!!



## LEDENVERGADERING

### ALGEMENE VERGADERING & LENTEDRINK

VRIJDAG 20 MAART  
Huize De Meerleer, Hofstr. 7, St-N

19.30u: Algemene Vergadering  
20u15: Lentedrink met hapjes en drankjes

Ter gelegenheid van ons 45 jarig bestaan  
is er een speciale attentie voor de  
aanwezige leden.

Partners zijn welkom!  
Laat voor 15/03 aan Jean-Pierre weten of  
je komt.

## STERCROSS za 21 feb

Nieuw parcours:

Start en aankomst aan grote tent op het evenementen  
plein. Volledig onverhard. Coppensberg en  
Amfitheater blijven behouden.

Inschrijvingen, kleedkamers, douches: AC Waasland

Grote ronde 2026: 1500m

Jun/Sen/Mas Dames: 2 grote ronden  
Scho/Mas Mannen 60+, 70+, 80+, 90+: 3 grote ronden  
Jun/Sen/Mas Mannen 40+, 50+: 4 grote ronden



## Vrijdag 1 mei



Inschrijvingen: Sporthal De Mispelaer

Prijzen: Sporthal De Mispelaer

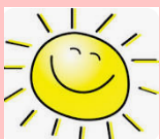
Cafetaria: Bij Michel in de sporthal

We 👍 voor mooi weer, zodat we  
van het terras gebruik kunnen  
maken.



## WALO-WEEKEND VR 8 MEI - ZO 10 MEI

### REIGERSNEST KOKSIJDE



Inschrijven voor 8 maart: overschrijven op BE10 3632 1754 8004

Niet leden: €155 – WALO's: €115 – kinderen tot 2 jaar: gratis

Kinderen 3 tot 6 jaar: €70 – kinderen 7 tot 13 jaar: €100

Toeslag 1-persoonskamer: €15



# Nieuwjaarscorrida 2026

Voor wie het nog niet wist: ik sta in voor de voorinschrijvingen van onze loopevenementen. In het begin liep het wat stroef, maar uiteindelijk stroomden de inschrijvingen van niet-aangeslotenen vlot binnen. Het leek er dus op dat we zouden afstevenen op een uitstekende editie, wat het aantal deelnemers betreft. Maar toen... de koudste januari sinds lang. Tijdens de jaarwisseling vroom het volop. Wij, het bestuur van Walo, werden dus wat zenuwachtig. Wat zou 4 januari geven? Zou de wedstrijd wel kunnen doorgaan?

En toen was het zover: zondag 4 januari 2026. Ja, het had gevoren en ja, het was op sommige plaatsen erg glad. Op een deel van het parcours kon je zelfs schaatsen, en laat ons eerlijk zijn: we zijn een atletiekclub, geen schaatsclub. Er zat dus maar één ding op: strooien. En ja, het is ons gelukt! Even later konden we het bericht de wereld insturen: “De Nieuwjaarscorrida van Walo gaat door!”

Door omstandigheden konden we niet terecht in onze vertrouwde Droomballon, maar we werden uitstekend ontvangen in sportcentrum De Mispelaer. Een deel van de sporthal werd omgebouwd tot inschrijvingsdesk en in de cafetaria kon iedereen een hapje en een drankje nuttigen.

Maar terug naar het sportieve. Ondanks het frisse weer waren er heel wat lopers op post. De voorspelde succeseditie — afgaande op de voorinschrijvingen — kwam dus uit. Uiteindelijk stonden er 36 jeugdlopers aan de start, en noteerden we 156 deelnemers voor de 5 km en 106 voor de 10 km. Als ik goed kan rekenen, komen we zo op 298 deelnemers in totaal... Jammer dat we de kaap van 300 net niet haalden. Ikzelf heb meegelopen met de 5 km, en als ik even mag opscheppen: ik heb dat niet slecht gedaan. Een mooie tijd neergezet.

We kregen heel wat complimenten voor ons harde werk om het evenement te kunnen laten doorgaan. Heel wat andere evenementen hadden de handdoek wél in de ring gegooid. Dit was enkel

mogelijk dankzij de inzet van onze opnieuw talrijk aanwezige vrijwilligers. Hoewel er door de wissel van locatie minder vraag naar hen was, konden we toch rekenen op een sterk en betrouwbaar team. Het deugddoende drankje nadien in de cafetaria was dan ook meer dan verdiend.

Op naar een nieuwe, succesvolle Nieuwjaarscorrida! Al hoeft het van mij deze keer niet per se te vriezen.

*Carine Senaev*



*©Marc Van Hove*



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 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](http://www.vandeveldedirk.be)

[uitvaart@vandeveldedirk.be](mailto:uitvaart@vandeveldedirk.be)



*Koenraad en Jentl*

# 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**

**Beck**  **BV**

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

[www.bouwondernemingbeck.be](http://www.bouwondernemingbeck.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  
Drukkerwerk  
Publiciteit  
Belettering  
Kopie & Print



PRINTHINGS.be  
Terse | 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 94 72  
advocaat.busschaert.jp@telenet.be

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



BVBA SANITAIR  
DE ROP WIM

De Rop Wim  
zaakvoerder

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

# Sprokkels

- **WALO's nooit verlegen om hun beste beentje te zetten voor het goede doel.**

Zo vond het groepje loopvriendinnen rond Gina Blommaert de weg naar Brugge om er op 12 december deel te nemen aan de Kerstloop.

De wedstrijd stond net als ieder jaar volledig in het teken van een aantal projecten voor het goede doel. Dit jaar was dat VZW VIRO, LEIF West-Vlaanderen en VI-GE NOORDZEE.

Verschillende jeugdverenigingen uit de regio BRUGGE ontvingen ook werkingskosten voor hun medewerking en engagement aan de Kerstloop.

De Warmste Week kreeg ook nog eens €1 per deelnemer.



- **Proficiat Running Team Sinaai "Ambassadeurs van de sportiviteit"**



Op donderdag 29 januari werden er in het Casino op de "Avond van de Sport" heel wat prijzen uitgereikt. De vrienden van RTS kregen de prijs van de Sportiviteit 2025. Bert Foubert schreef in Het Laatste Nieuws: "Het team met meer dan 125 vrijwilligers organiseerde een volledig uitverkochte editie van De Wase Marathon met vijf verschillende loopafstanden. "De organisatie blinkt uit in gemeenschapsbetrokkenheid, onder meer door lokale jeugdverenigingen actief te betrekken", aldus de jury"

- **Waas Loopcriterium 2026**

Na het afhaken van de Bokkenloop (Sinaai, RTS), transformeert het Sint-Niklaas Loopcriterium in het Waas Loopcriterium waar de Grote Prijs Tom Van Hooste (Klein Sinaai) de vrijgekomen plaats zal innemen. Opnieuw zal de organisatie voor een mooie prijs zorgen aan alle atleten die deelnemen aan de drie wedstrijden.

We lijsten ze nog eens op: vrijdag 1 mei Meilooop van WALO, zondag 14 juni Reynaertloop en zaterdag 19 september de Grote Prijs Tom Van Hooste.

- **Muziekbostrail 2026 8/02/26**

Veerle en Bart liepen op 8 februari te Ronse de "Muziekbostrail". De 64km en 45km lieten ze links liggen, ze kozen voor een pittige 24km in de heuvelrijke omgeving.

Veerle deed er 2:46:55 over en Bart genoot iets langer in 3:09:19.



- **Ledenbestand WALO**

Nu de (meeste) leden hun bijdrage hebben betaald, kunnen we eens gaan tellen met hoeveel we zijn.

Op 3/02/2026 tellen we 170 leden waarvan 49 jonger dan 18 en dus 121 18 jaar of ouder.

We tellen 72 meisjes/dames en 98 jongens/heren.

Heb jij, geachte lezer, je lidgeld voor het seizoen 2025-2026 nog niet in orde gebracht, doe dat dan snel aub.

Voor wie zijn/haar lidmaatschap niet vernieuwt is dit dan ook het laatste boekje dat je ontvangt

## Moet er nog een halve marathon zijn in het Waasland?

open is bijzonder populair geworden. Iedereen wil wel graag op zijn of haar Strava uitpakken met een 10 mijl, halve of hele marathon... Vooral de organisaties met net dat ietsje meer 'beleving': een schone medaille, een drankje achteraf, een trommelaar of twee langs de weg en noem maar op zijn in geen tijd uitverkocht, het inschrijvingsgeld van €40 tot veel meer speelt daarbij blijkbaar geen rol.

In het Waasland zijn er verschillende nieuwe organisaties die de hype, niet willen missen. WTT (Waasland Triathlon Team) organiseert daags na onze Stercross voor het eerst de "Waasland Park run & relay". Een 5km (€10), een 10km (€12) en een 4x2,5km (€20) in het gloednieuwe Sportkring Park. De vrienden van AC Waasland organiseren ook voor de eerste keer op 22 maart de "Wase Dreven Trail". Een trail over o.a. het domein van de Ster en in de bossen van Haasdonk 13km (€10/12) of 23km (€15/17). Daags na onze Meilooop heeft de Stad Sint-Niklaas Maspoe vergunt om een halve marathon (€25/35) van Sint-Niklaas te organiseren met start en aankomst op de Grote Markt. Ook Team Roosenboom hoopt een graantje mee te pikken van de loophype. Zij organiseren op 20 juni voor het eerst hun Halve Marathon Zele. En RTS lanceert al voor de 5<sup>e</sup> keer in '26 De Wase Marathon (met ultra) (€25-45) op 18 okt 26.

Maar ook buiten Oost-Vlaanderen schieten de nieuwe initiatieven als paddenstoelen uit de grond. Twee voorbeelden: Halve van Oostende 8/02/2026 (€40), Halve en marathon Kortrijk - terug na bijna twee decennia - op 26 april 2026 €45/75 (uitverkocht).

"L'histoire se répète" zullen de wat oudere WALO's misschien denken. "Vroeger was er elk weekend ergens een halve marathon" hoor ik ervaringsdeskundige Michel De Grande zeggen. Zeker is dat WALO in de jaren '80 zelf een: ½ marathon in de maand mei organiseerde. Dat werd een 10 mijl in de jaren '90 beginjaren 2000 (1-meilooop). Vanaf 2006 schakelden we over naar het toen meer populaire werk: eerst 11km en later 10km (Meilooop).

In een verslag van Rik Dhollander uit het WALO-Boekje 3<sup>e</sup> jaargang nr 5 '83-'84: met als titel: "Halve Marathon Nieuwkerken: 13-5-1984." Citeer ik het volgende: "(...) Er was een massa toeschouwers langs het parcours komen opdagen wat alleen maar kon bijdragen tot een ideale wedstrijdsfeer en bovenal waren de lopers zelf

overtalrijk op de afspraak. Met niet minder dan 297 kwamen ze aan de startlijn voor de halve marathon. Onze eigen WALO's lieten zich evenmin pramen en met 43 zouden onze eigen clublopers de 21km tot een goed einde brengen. Eerst echter konden de joggers de conditie testen over 2,5-5-10-15km. Ook deze recreatielopers kenden succes want zowat 140 loopenthousiastelingen begaven zich naar het startschot (...) Groot blikvanger in de halve marathon was zonder enige twijfel J.P. Wilssens die uiteindelijk slechts nipt de duimen moest leggen voor een supersterk lopende Peter De Vocht. (...) Opvallend was ook de prestatie van Ivan Thijsen die slechts een kleine minuut moest toegeven op René De Boom, maar die wel overtuigend voorbleef op Julien De Kimpe en een terug sterk lopende Lieven Van Eynde. (...) en wat dan te zeggen van onze WALO's die allen op een rijtje binnenliepen in 1u32 en die allen gevoelig hun besttijd verbeterden. Het waren J.P. Verbraeken, Roland Vergauwen, André Heyrman, Willy Van Mele en Dirk Coppens. (...)"

WALO organiseert al meer dan 40 jaar 2 stratenlopen in Nieuwkerken: Nieuwjaarscorrida en Meilooop. We zijn in het Waasland een gevestigde waarde. Kunnen wij nog onze identiteit en ons loperspubliek behouden als we concurrentie krijgen van veel kapitaalcrachtiger (Maspoe) op winst beluste organisaties? Wil de stad Sint-Niklaas hun traditieclubs blijven steunen? Een ½ marathon vergunnen, daags na de Meilooop, is niet bepaald een grote steun, integendeel.

WALO doet in elk geval verder in dat waar het goed in is, "schoenmaker blijf bij je leest". Regionale attractieve wedstrijden organiseren, lage deelnameprijs voor niet-aangeslotenen (max €10), gratis voor aangeslotenen. Iedereen ontvangt een leuke prijs in een prima organisatie. Kleedkamers en douches zijn altijd voorzien (wat voor de Golazo's en Maspoe's niet altijd van toepassing of makkelijk bereikbaar is). Een amicale sfeer, een plaats waar na de loop bij een al dan niet alcoholisch drankje het succes of de ontgoocheling besproken kan worden.

Maar WALO doet meer. We bundelen de krachten van enkele "kleine" organisaties in een Waas Loop Criterium: Meilooop, Reynaertloop en GP Tom Van Hooste. We moedigen ons publiek aan deel te nemen aan deze drie organisaties door hen te belonen met een extra prijs: een goed gevulde goodiebag.

Herman Verplancke



# Walo's op Pad in Sint-Laureins

(Chris Schelkens)

*De loopagenda's zijn in januari en februari iets minder goed gevuld.*

*Zeker voor wie niet meteen tuk is op VAL crossen.*

*Maar Walo's vinden wel altijd een leuke loop.*

*Een mooie gelegenheid om een wedstrijd en stukje Vlaanderen te ontdekken.*

*Al moet je er soms wel wat vroeger voor opstaan. 😊*



## Vernieuwd

Zondag 1 februari hadden een paar Walo's de wekker wat vroeger gezet en stelden hun GPS in op het landelijke Sint-Laureins. Hun aandacht werd getrokken op de vernieuwde omlopen van de 44<sup>ste</sup> Leopoldslloop. Het Leopoldskanaal en het krekengebied zijn nog steeds het decor voor deze leuke wedstrijd. Een heel mooie omgeving om parcoursen uit te tekenen. Iets wat de plaatselijke loopclub "De Kreckenlopers" met verve deden. Ze trokken het parcours door de mal en er kwam een mooie en leuke editie uit. Met keuze tussen 5.5, 11.5 km en een halve marathon. En met exacte afstanden. Op iedere afstand werd je verwend met mooie natuur en vergezichten. Het nieuwe parcours was dus heel goed uitgetekend met afwisseling van verharde en niet verharde stukken.

En ook met de organisatie zat alles in de haak. Aan seingevers hebben ze aan de rand van onze provincie duidelijk geen gebrek. Geen zoektocht dus naar pijltjes die niet altijd duidelijk vindbaar zijn.

## Met haas

Marita Hofmans en Chris Schelkens lieten zich niet afschrikken door het vroege uur. Net als de vorige week speelde KAVVV voorzitter Marc Bruggemans opnieuw haas voor Marita. En dat loont natuurlijk voor haar. 😊 De vroege rit naar Sint-Laureins was dus snel vergeten. En deelnemers die terugkeren met een goed gevoel en mooie herinnering. Iets wat iedere organisator graag zal horen!

## Bello Gallico Trail 200 km



**D**e opdracht was duidelijk. 200 km lopen/wandelen met 2500 hoogtemeters door het Meerdaalwoud en ruime omgeving. Goed voor heel wat single tracks, graspaden, modderpaden en halve beken. De uitvoering daarvan was een ander paar mouwen.

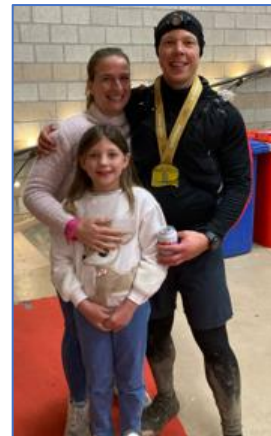
Op 12 december 2025 stond ik aan de start van de Bello Gallico in Oud-Heverlee, één van de zwaardere maar vooral langere trails van België. De start hiervan was om 20.00 uur samen met m'n partner in crime waarmee ik al paar trails liep, Pieter. De bedoeling was het lopen van één ronde van 100 km om dan terug aan de start te komen en daarna dezelfde ronde in de andere richting aan te vatten. Een bijna niet te vatten opdracht voor mezelf aangezien ik enkel ervaring had met lopen van 80 km of 100 km dus de grote vraag was hoe mijn lichaam en geest hierop gingen reageren.

De goesting was groot, de voorbereiding was best goed gegaan en we waren vertrokken. M'n looppartner Pieter zei al rond de 13 km dat hij last had van zijn heup wat natuurlijk niet veel goeds voorspelde. Hij besloot dan ook te stoppen aan de 1ste bevoorrading op 20 km. Eerlijk gezegd was dit even slikken voor mij. Opeens stond ik er alleen voor en er stond nog een loodzware 180 km voor de boeg. Desondanks liet ik me niet hangen en ging ik er vol voor. De bevoorradingen waren telkens om de 18 à 24 km waarbij we telkens enorm goed behandeld werden door de vrijwilligers die zelfs onze drank aanvulden, vroegen wat ze nog konden doen voor ons... Dit is echt uniek, het grote voordeel is dat de grote meerderheid van deze vrijwilligers ook (ultra)lopers zijn en weten wat ze moeten doen om ons in de watten te leggen. Eigenlijk verliep alles best goed en kwam ik de 1ste (snelle) lopers tegen tussen de 75 en 80 km, wat dus wou zeggen dat deze lopers reeds 120 à 125 km achter de kiezen hadden omdat de 2de ronde van 100km ons dus tegemoet kwam.

Alles wordt digitaal getrackt en kan online gevolgd worden maar ik volgde mezelf niet maar ik schatte dat ik halfweg zeker al een 45 lopers in de andere richting had zien passeren. Toen voelde ik wel al de eerste moeilijkheden aangezien vanaf 40 km m'n maag al in een knoop lag en ik eigenlijk tot op het einde zeer weinig heb kunnen eten buiten af en toe beetje zoute nootjes, klein beetje chips, heel af en toe nog een gelleke maar voor de rest hield ik voornamelijk mijn energie uit liters cola en sportdrink.

Ook de warme maaltijd op 100 km moest ik laten passeren, amper 10 stukjes pasta kreeg ik binnen en vatte vrij snel de 2de ronde aan. De grote vraag was hoelang kon ik nog blijven lopen met zo weinig energie binnen te krijgen. Op 160 km, de voorlaatste bevoorrading merkte ik dat ik mentaal wat meer moe begon te worden maar de fysiek zat nog best goed. Doordat het brein me wat in de steek begon te laten misliep ik me kort na de voorlaatste bevoorrading en ging ik terug op pad richting de 140 km zonder dat ik het door had. Gelukkig kwam ik al na een 10tal minuten iemand tegen die oorspronkelijk achter me liep en zo werd rap duidelijk dat ik de verkeerde weg opging. Mentaal was dit even een opdoffer maar ik had een geluk met een ongeluk. Bij het 2de (juiste) vertrek van de 160 km bevoorrading sloot ik aan bij een Luxemburger die er een gelijkaardig tempo op na hield. Dit is een grote

hulp geweest tijdens deze 2de nacht die zeer mistig was en best fris. Deze persoon sprak bijna continu honderduit wat best veel energie kostte maar de laatste 5tal uren verliepen daardoor veel sneller dan dat ik ze anders alleen had moeten doen. We hadden het de laatste uren ook over het feit dat je meestal wat meer kan als de finish nadert. Dit zette we dan ook om in de praktijk door de laatste 200m



nog even alles uit de kast te halen en zo 'sprintend' of toch op dat moment een tempo van 13 km/uur aan te komen aan de finish. We kwamen samen aan op net geen 30 uur, goed voor plaats 21 van de 172 mensen die gestart waren. Dit was veruit boven mijn verwachtingen.

Een mens, een heel deel van jullie ook waarschijnlijk, kan zich afvragen waarom iemand dit doet. Voor mij betekent dit een fysieke en mentale strijd tegen mezelf, een soort van avontuur, uit je comfortzone komen, even uit de sleur van het leven, dit is echt iets waarvan ik in de loop van de voorbije jaren van ben beginnen houden. Ondertussen ben ik heel recent weer ingeschreven voor dezelfde loop eind december en zullen er komende maanden nog wel paar uitdagingen bijkomen.

*Pieter Verbraeken.*

## Samen de 'Fysieke Code' Kraken: Ons Hyrox Avontuur



Daar stonden we dan, Pieter en mezelf, onder de Red Bull startboog op 22 Januari in de RAI van Amsterdam. De lucht trilde van de opzwepende muziek en de energie van honderden supporters. Pieter en ik keken elkaar aan: het was tijd. We waren hier om een **Hyrox Doubles** te volbrengen, een sport die zichzelf omschrijft als de ultieme fitheidstest. Zijn Pieter en ik 'Hybrid Rockstars' waaraan Hyrox zijn naam dankt. En eerlijk? Na de finish, precies 1 uur en 15 minuten later, voelden we ons ook echt een beetje zo.

### Wat is Hyrox eigenlijk?

Voor wie het nog niet kent: Hyrox is een wereldwijd fitnessconcept dat in 2017 in Duitsland begon en inmiddels de harten van sporters over de hele wereld heeft veroverd. Het mooie is de consistentie. Of je nu in Londen, New York of – zoals wij – in Amsterdam meedoet, het concept is exact hetzelfde. Dit maakt het een eerlijke, mondiale competitie waarbij je jouw tijd direct kunt vergelijken met die van atleten aan de andere kant van de oceaan.

De opzet is simpel maar loodzwaar: je loopt 8 keer 1 kilometer, en na elke kilometer wacht er een uitdagende krachttoefening (een 'workout station').

### De route die wij aflegden (en die jij ook kunt tackelen)

- 1 km Hardlopen & 1000m SkiErg
- 1 km Hardlopen & 50m Sled Push
- 1 km Hardlopen & 50m Sled Pull
- 1 km Hardlopen & 80m Burpee Broad Jumps
- 1 km Hardlopen & 1000m Rowing
- 1 km Hardlopen & 200m Farmers Carry
- 1 km Hardlopen & 100m Sandbag Lunges
- 1 km Hardlopen & 75 of 100 Wall Balls

### De Perfecte Mix tussen Kracht en Conditie

Waarom wij dit zo leuk vinden? Het brengt twee werelden samen die vaak gescheiden blijven: de die-hard hardlopers en de fanatieke krachtsporters. Wij geloven namelijk heilig in de combinatie. Voor lopers is krachttraining cruciaal; het verbetert je loop-economie en is de beste bescherming tegen blessures.

In de Doubles Men Open categorie moesten we de krachttoefeningen verdelen en het lopen samen doen. Dat klinkt misschien makkelijker, maar vergis je niet: de echte uitdaging zit in het kraken van de fysieke code. Je moet continu doseren. Als je te veel geeft bij de 50 meter Sled Push of de Wall Balls, verzuur je volledig. Dit noemen ze 'compromised running': hardlopen terwijl je benen





aanvoelen als lood. Het is een constante balancerings op een dunne lijn.

### Een adembenemende sfeer

De sfeer in de RAI in Amsterdam was fenomenaal. Het voelde bijna als een festival – een soort 10 miles gevoel. Ondanks de hype om zonder t-shirt te lopen, hielden wij ze netjes aan; we lieten onze prestatie liever voor zich spreken! Naast de fysieke uitdaging was de tweedaagse in Amsterdam als duo ook gewoon ontzettend gezellig.

### De Smaak naar Meer

Het was zwaarder en technischer dan we vooraf hadden gedacht, maar de voldoening is onbeschrijfelijk. Je hele lichaam wordt getest, van je longinhoud tot je mentale weerbaarheid. Of het de volgende keer weer als duo is of solo, één ding is zeker: de smaak naar meer is er. We willen er beter in worden!



*Laurens Ally*

advertentie

**pivaco**

YOUR PIPELINE TO A  
**FLOWING PRODUCTION**

The logo for Pivaco features the word 'pivaco' in a bold, black, lowercase sans-serif font. A red dot is positioned above the 'i'. The final 'o' is replaced by a red and white circular graphic consisting of two concentric circles with a vertical split. Below the logo, the slogan 'YOUR PIPELINE TO A FLOWING PRODUCTION' is written in a bold, black, uppercase sans-serif font, with 'FLOWING PRODUCTION' in red.

## Een duikje in de Belgische atletiekgeschiedenis.

André Martens

Ik was 13 jaar en zat in het eerste middelbaar op het Sint-Laurensinstituut, de broederschool in Zelzate.

De turnles (toen nog op een zaterdagmorgen!!!), onder het toezicht van een gestrenge turnleraar Haemers, startte steevast met een loopje over de speelplaats, dan linksaf op een zandweg naast de prachtige tuin van fysica-, biologie- en chemieleraar Broeder Justinus (alias den Tsoep), naar de voetbalpleinen van SLV Zelzate waar we rond moesten lopen en dan dezelfde weg terug naar de turnzaal. Voor de helft van de klas een marteling, voor mij de leukste start die ik me kon inbeelden; immers ik was steevast eerste of tweede van de klas over die ongeveer 800m. Een laatstejaars leerling, die blijkbaar had gezien dat ik nog al goed uit de voeten kon sprak me aan en vroeg me om lid te worden van de atletiekclub AS Rieme (de AS staat voor Amical Sportif, ja nog Franstalig in die tijd) waar ook hij liep. Zo gezegd zo gedaan!

De training op dinsdag en donderdagavond op de sintelbaan in Ertvelde werd toen geleid door Eugène Allonsius. Een lange introductie, maar je zult begrijpen, waarom dit eerste artikel over bekende Belgische atleten moest starten met mijn eerste trainer.

Eugène Allonsius werd in 1937 geboren in Westdorpe, maar had de Belgische nationaliteit. Tijdens zijn jeugd voetbalde hij maar toch bleek al snel dat hij een bovengemiddeld atletiektalent was. In zijn allereerste atletiekwedstrijd eindigde hij meteen op de tweede plaats, wat leidde tot een uitnodiging om lid te worden van atletiekclub AS Rieme. Daarna won hij zijn eerste 36 races achter elkaar — een indrukwekkende reeks

die meteen zijn potentieel als hardloper liet zien. Later maakte hij de overstap naar Anderlecht.

Hij ontpopte zich tot een succesvolle midden- en langeafstand atleet en wist zich te kwalificeren voor de OS in Rome (1960) en Tokio (1964) en voor 3 Europese kampioenschappen. Eugène werd 16 x Belgisch kampioen en wist ettelijke keren een Belgisch record te lopen.

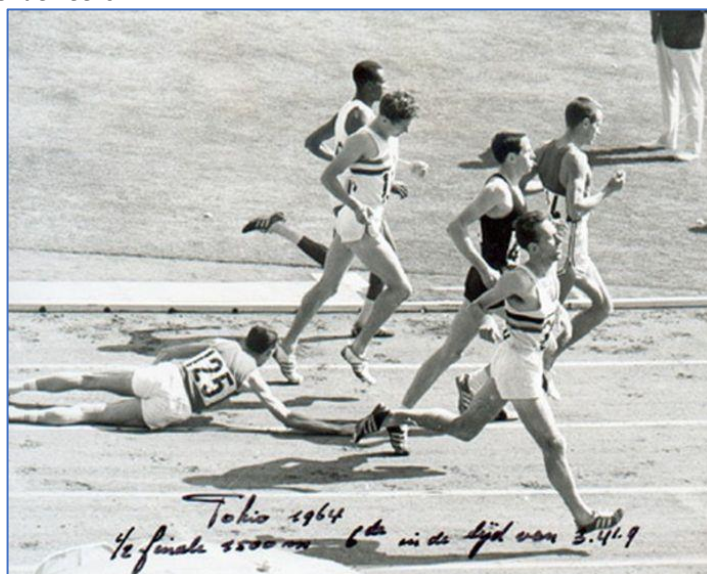
In de OS van Rome liep hij de 5000m, maar werd uitgeschakeld in de reeksen. In Tokio startte hij zowel in de 1500 en de 5000. De 1500m was een van de meest spannende races van zijn leven. In de halve finale finishten vijf lopers in exact dezelfde tijd (3.41.9) — en ook hij liep precies die tijd — maar hij werd als zesde geklasseerd, waardoor hij **net niet doorging naar de finale**. Het resultaat was een enorme ontgoocheling voor hem, want enkele van zijn medelopers behaalden later zelfs medailles in de finale. Tot op hoge leeftijd bleef dit moment hem bij en hij droomde er nog van. Die prestatie leverde hem later dat jaar wel de Gouden Spike op.

In de 8 jaren van 1958 tot 1966 werd hij 8 keer op rij kampioen van België op de 5000m! Zijn persoonlijke besttijd op dit nummer was 13'51"8.

Beroepsmatig was Allonsius rijkswachter en als dusdanig werd hij vijfmaal wereldkampioen bij de militairen. In 1966 opende hij in Halle een sportwinkel, *Allonsius Sport*. Allonsius is dus maar heel kort mijn trainer geweest, maar liet toch een onvergetelijke indruk na; de atletiekjeugd van AS Rieme keek op naar hem!!



Allonsius aan het werk op de sintelbaan van AS Rieme



Tijdens de halve finale van de 1500m in Tokio.

# WALO-jeugd: Geitencross za 16/01/2026

Het verslag en de foto's zijn van **Wim Vaerewyck**.

Een zachte 11 graden, en dankzij het winterzonnetje voelde het zelfs nog net wat warmer. De lange trainingsbroeken verdwenen in de sportzak, het thermisch ondergoed ging onverbiddelijk uit: perfecte omstandigheden voor een snelle Geitencross. Het parcours slingerde zich uitdagend over het heuveltje naast de Topsportschool — veel op en af, behoorlijk wat bochtenwerk: ideaal om de benen te laten spreken.

Bij de Miniemen jongens nam Mias meteen het voortouw. Obe volgde in tweede positie. Eenmaal bovenaan de heuvel verdwenen de lopers uit het zicht van de toeschouwers, maar tot ieders verbazing doken ze veel sneller dan verwacht alweer op. Al gauw werd duidelijk waarom: een seingever had hen per ongeluk de verkeerde richting uitgestuurd. Beide jongens bleven volledig gefocust en hielden het tempo strak richting finish. In de eindsprint trok Mias aan het langste eind, met Obe vlak in zijn kielzog.

Bij de Cadetten en Scholieren liepen Lune en Eva in de oplopende strook aan de rand van het parcours mooi in 4e en 5e positie binnen een kopgroep van zes. In de achtergrond schoof Liesl een plekje op. De eerste ronde verliep in een gezapig tempo, maar daarna werd de gaskraan open gedraaid. De kopgroep scheurde langzaam uit elkaar en Eva moest lossen. Ook Liesl moest na haar vroege inspanning enkele metertjes prijsgeven op de loopster voor haar, terwijl Lune vooraan even de leiding nam. Ze werd echter nog voorbijgestoken. In de laatste 150 meter zette ze een ultieme inhaalpoging in, maar het smalle parcours liet geen echte aanval meer toe.

Scholier Jakob schoot bij de jongens scherp uit de startblokken en zocht meteen zijn plaatsje in het kopgroepje. Nadat hij zijn tegenstanders zorgvuldig had ingeschat, koos hij zijn eigen tempo. Wat volgde was een gecontroleerde, beheerste opbouw van zijn voorsprong, meter na meter — een knappe, slimme race.



## UITSLAGEN

J.T. Memorial, Heikant za 22/11/2025			
8km	Luc Van Wolvelaer	0:39:14	1e HVetE 5ptn
12km	Christophe De Grande	0:52:13	4e HvetC 5ptn
	Danny Van Damme	1:08:34	3e HVetE 5ptn

KBC-cross, KSAH, Burcht, za 20/12/2025			
3km	Guy Van Damme	12:04	1e
35dln	Marnix Moenssens	13:17	8e 5ptn
	Pascal Van Strydonck	13:58	10e
	Herman Verplancke	15:26	14e 5ptn
	Jozef Claessens	15:38	15e
	Sandrina Smet	16:01	16e 5ptn
	Rosiadel Del Campo	17:12	21e
	Marietta Hofmans	18:01	25e
	Gina Verheyden	19:07	26e 5ptn
	Chris Schelkens	19:17	27e
6km 19dln	Dirk Brynaert	21:52	4e
	Christof Van Geeteruyen	23:15	5e
	Herman D'Hondt	23:23	6e
	Andy Slock	26:09	11e
	Patrick Roelandt	27:06	13e

Kerstloop Stekene, zo 21/12/2025			
1200m	Lowie Vermeire	4:36,4	10e
67dln	Bente Verhelst	5:12,7	37e
5km 298dln	Marnix Moenssens	20:28,3	31e
	Lune Vaerewyck	21:04,0	42e
	Sandrina Smet	24:55,5	108e 5ptn
	André Martens	25:24,4	121e
	Ingrid Senaeve	25:57,5	135e 5ptn
	Jozef Claessens	26:08,4	138e
	Marietta Hofmans	27:18,1	163e
	Marie Meul	28:04,7	177e
	Diewertje Wuytack	28:12,8	178e 5ptn
	Gina Verheyden	30:08,9	209e 5ptn
10km 325dln	Ruth De Smet	30:15,7	212e 5ptn
	Albert Van Bunder	30:19,2	213e 5ptn
	Chris Schelkens	30:49,4	220e
	Filip Mortier	37:25,9	18e
	Christophe De Grande	40:35,2	54e
	Jan Van Steelant	43:25,1	92e 5ptn
	Yannick Rottier	43:26,5	93e 5ptn
	Luc Van Wolvelaer	47:31,3	142e 5ptn
	Elias Moons	48:10,4	167e
	Rik Dholander	1:16:21	325e 5ptn



©Diewertje Wuytack, Stekene

Leopoldsloop zo 1/02/2026 Sint- Laureins			
11,5km	Marita Hofmans	1:07:25	18e D
126dln	Chris Schelkens	1:12:28	79e H



Erpelkappersloop, Axel (NL), za 7/02/2026			
5,95km	Gina Verheyden	36:22	4e /7 5ptn
8km	Luc Van Wolvelaer	37:10	7e /19 5ptn
	Dirk Breyngaert	39:09	10e 5ptn
14,65km	Christophe De Grande	59:43	8e /30 5ptn

Halve Oostende, zo 8/02/2025			
21km	Luc Smet	1:54:10	
	Kris Vercauteren	1:54:31	
	Wim Lagae	1:58:29	
	Dirk Adriaenssens	2:15:05	



© Kris V

# 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](http://www.haarmodejohan.be)



## BONNE TARTE

Lepelhoekstraat 2 - 9100 Sint Niklaas  
03 776 28 78  
[www.bonnetarte.be](http://www.bonnetarte.be)

Looptechnische analyse

Sportrevalidatie

Postoperatieve revalidatie



 Vlasbloemstraat 90A  [info@backtivity.be](mailto:info@backtivity.be)  
9100 Nieuwkerken-Waas  [www.backtivity.be](http://www.backtivity.be)  
 03 827 84 27



## Gedeelde Vreugde

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



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

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

Zo simpel kan het zijn.



# Bakkerij Valaert



Broodautomaat 24/24u

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

## zita lingerie

M 0472 60 58 21  
T 03 334 63 02  
E [jessy@lingeriezita.be](mailto:jessy@lingeriezita.be)  
W [lingeriezita.be](http://lingeriezita.be)

Jessy De Grootte  
Lingeriestylingconsulente  
Vrasenstraat 64  
9100 Nieuwkerken

<b>punten 2025-2026</b>	<b>aantal wedstrijden</b>	<b>totaal punten</b>
Senioren Heren		
Ally Laurens	2	12
Moons Elias	1	5
Rottier Yannick	4	22
Slock Andy	6	30
Vandermeulen Cisse	1	6
Van Geeteruyen Christof	9	49
Verbraeken Pieter	1	7
Masters Heren 40+		
Beck Stijn	1	5
Coppens Bart	3	15
De Beul Wim	2	10
Foubert Bert	1	7
Mortier Filip	1	8
Somers Steven	2	10
Van De Vijver Peter	1	5
Van Gasse Joakim	1	5
Van Havermaet Hans	4	23
Van Steelant Jan	2	11
Masters Heren 50+		
Brynaert Dirk	8	63
Degrande Christophe	3	15
Heyndrickx Danny	1	5
Moenssens Marnix	3	15
Panis Kris	3	15
Roelant Bart	2	10
Smet Ulrich	2	11
Van Strydonck Pascal	3	17
Vercauteren Kris	1	5
Masters Heren 60+		
D'hondt Herman	10	84
Hebbinckuys Johan	1	5
Lagae Wim	2	11
Roelandt Patrick	2	11
Schelkens Chris	6	30
Senaeve Walter	2	13
Smet Luc	2	10

Syvertsen Roland	1	5
Van Damme Danny	3	15
Van Damme Guy	7	54
Van Eynde Lieven	2	10
Van Wolvelaer Luc	6	33
Verbeeck Maurits	1	5
Verbraeken Jean-Pierre	3	15
Verplancke Herman	10	54
Wuytack Frank	1	5
Masters Heren 70+		
Breynaert Dirk	2	10
Claessens Jozef	7	53
Dhollander Rik	4	20
Martens André	8	63
Van Bunder Albert	5	25
Senioren Dames		
De Smet Ruth	2	11
Sam Porteman	3	15
Senaeve Carine	2	11
Senaeve Ingrid	4	25
Van Eetvelt Melissa	2	13
Masters Dames 35+		
Del Campo Rosiadel	6	30
Ivanysco Iryna	2	12
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	1	7
Masters Dames 55+		
Smet Sandrina	11	68
Verheyden Gina	4	20
Masters Dames 65+		
Hofman Marietta	5	27
Van Beek Rita	6	30



# HOUTSHOP.BE

VAN DER GUCHT

Projectontwikkeling - Verkoop - Verhuur - EPC - Asbest

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



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

Email: [info@mvsbuilding.be](mailto:info@mvsbuilding.be)  
[www.mvsbuilding.be](http://www.mvsbuilding.be)  
BTW: BE0430.415.724

Projectontwikkeling - Verkoop - Verhuur - EPC

**Veerle Martens**  
Erkend vastgoedmakelaar – BIV 207 535



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

Email: [info@dnvastgoed.be](mailto:info@dnvastgoed.be)  
[www.dnavastgoed.be](http://www.dnavastgoed.be)  
BTW: BE0764.467886

**CPR  
BLS  
AED**



**Reanimatie & Advies**

**Ook in jou vereniging of bedrijf**

**ULRICH SMET**

**+32(0)476 61 00 98**

**[reanimatie.advies@hotmail.com](mailto:reanimatie.advies@hotmail.com)**

**[ulrich.smet@skynet.be](mailto:ulrich.smet@skynet.be)**

## *Santé, dat is er ééntje op ....*



**N**a elke training op maandag en woensdag wordt er nadien al eens iets gedronken in de kantine. En ook na de wedstrijden van het KAVVV is het vaste prik. Maar telkens gelden er andere, ongeschreven regels. Betaalt ieder zijn eigen drankje? Wordt er een pot gelegd? Is de verwachting dat je iedereen trakteert? Of bied je enkel je dichtste loopmakers een drankje aan?

Feit is: goede afspraken maken goede vrienden. Toch?

Want in het Vlaamse café is trakteren geen vrijblijvende daad, maar een subtiel sociaal contract waar geen handtekening voor nodig is. Wie een rondje geeft, zegt eigenlijk: ik hoor erbij, het is goed met mij, en – niet onbelangrijk – jullie mogen mij straks ook niet vergeten. Het café is daarbij de rechtbank, de toog de getuigenbank en het geheugen van de vaste klanten feilloos.

Een rondje geven gebeurt zelden impulsief. Het moment wordt zorgvuldig afgetast. Is iedereen al halverwege zijn pint? Zit er iemand aan tafel die “even niks wil”? Is die ene vriend al aan zijn derde cola light? Want wie trakteert, engageert zich tot gelijkheid: pinten, wijn, aquarius, een thee met een wolkje melk – alles telt mee. Behalve water. Water telt nooit mee.

Beste Jelle, feit is: “goede afspraken maken goede vrienden”. “Ieder betaalt zijn eigen consumptie” is zo’n afspraak. Het dwingt je niet teveel rekening te moeten houden met de timing, met het aantal mensen aan je tafel, met “ik heb eigenlijk al teveel op, maar ik kan dat rondje toch niet laten schieten”. Kortom, met situaties waarin je jezelf of je vriend in verlegenheid brengt.

En uiteraard bij een verjaardag, geboorte van een (klein)kind, een onverhoopt sportief succes, zal ik graag trakteren. En weet: het zal me troost brengen als ik getrakteerd wordt bij een “ongeluk”, een gebroken hart of na een sportieve onrechtvaardigheid.

Maar dat ik dreig uitgesloten te worden op basis van de afspraak “ieder betaalt zijn eigen consumptie” betreur ik.

*Herman Verplancke*

Opvallend is ook de timing. Te vroeg trakteren wekt argwaan (“wat heeft hij te vieren?”), te laat trakteren grenst aan sociaal vandalisme. En wie stiekem probeert te ontsnappen na zijn eigen drankje, maar vóór zijn rondje, wordt levenslang onthouden. Niet veroordeeld, nee, onthouden. Dat is erger.

Er bestaan ook ongeschreven uitzonderingen. Verjaardagen? Dan moet je. Nieuwe job? Minstens één rondje. Gebroken hart? Dan trakteren de anderen, maar jij moet beloven dat je het ooit terugbetaalt, liefst vaag en zonder datum. En wie zegt “volgende keer ik”, liegt zelden bewust, maar wel structureel.

Het is een zodanig complex gegeven met valkuilen en onuitgesproken verwachtingen, dat sommigen zich er liever niet aan wagen. Maar dat is een riskante onderneming. Wie zichzelf buiten het trakteren houdt, dreigt zichzelf ook buiten de groep te sluiten.

Want het trakteren houdt op café de Vlaamse samenleving draaiende: met pinten, beloftes en een collectief geheugen dat sterker is dan eender welke agenda. Want in het café geldt maar één zekerheid: je kunt veel vergeten, maar een rondje nooit. 🍻

*Jelle Van Stappen*

## WALO In de kijker: *Dirk Brynaert*

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

Wout Van Aert: Ik hou van wielrennen en de manier hoe hij steeds terug moet komen na zijn vele ongelukken.

Noor Vidts: zevenkamp is een zware discipline. Hoewel ze wereldtop is lijkt het hier of ze de wat mindere is door Thiam. En dan toch verder doen, sterk.

En alle scheidsrechters en juryleden die zich iedere week inzetten en toch steeds kritiek krijgen.

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

Meeste voor tienkamp en zevenkamp. In veel disciplines goed moeten zijn eist veel trainingsarbeid.

Minste: voetbal is veel te veel geld mee gemoeid wat leidt tot veel misbruiken in kopen en verkopen van mensen waardoor er competitievervalsing georganiseerd wordt.

3) Wat is je beste sportprestatie ooit?

In het lopen 15'56" op de 5000 meter tijdens een interclub wedstrijd.

Bij het korfballen met Temse de titel in 4<sup>de</sup> klasse na een wedstrijd tegen de rechtstreekse concurrent. Ondertussen staat Temse nu wel al in hoogste afdeling.

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

Fietsen in de eerste plaats nog voor lopen. Wandelen, lezen en Duits leren.

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

Gewoon nog zolang mogelijk kunnen blijven fietsen en lopen dat wil immers zeggen dat we gezond zijn. En dan kan ik misschien nog enkele Walo records lopen bij de 60+.

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

Positief: we leven hier nog steeds in een verzorgingsstaat. En ondanks alle geklaag en gezeur mogen we zeggen en doen wat we willen.

Negatief: dat het klimaat en de natuur zwaar onder druk staan en blijkbaar is dit de laatste tijd terug minder belangrijk aan het worden om er aandacht en actie voor te ondernemen.

7) Beschrijf je ideale droom/dag...

Op vakantie ergens in de Ardennen eerst uitgebreid ontbijten. Dan een stevige fietstocht in een lenteweertje.

Daarna een verfrissende duik, iets eten en drinken en 's avonds op terras een boek lezen.

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

Met Noor Vidts zou ik wel een uitgebreide babbel willen doen, hoe ze haar leven inricht en hoe ze ermee omgaat om op de tweede rij te staan.

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

Het ongedwongene we zijn vrij in waar we lopen. De vele extra die gegeven worden (infosessie 's, traktaties...).

10) Wat wil je veranderd zien bij WALO?

Het puntensysteem voor verdienstelijkste Walo.

Iedere wedstrijd aangeduid met \* is gelijk aan een KAVVV wedstrijd. Terwijl als KAVVV club je zult verwachten dat KAVVV wedstrijden belangrijker zijn.



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

Ik kies eens voor een jurylid, de vergeten en ondergewaardeerde mensen: Jari De Nocker

Kalender Wedstrijden buiten het KAVVV Circuit				
zaterdag 21 februari 2026	Halve Marathon Axel*	<i>Axel (NL)</i>	21 Km 8,5 Km	14u00
zaterdag 28 februari 2026	Marathon van Kruiseke	<i>Kruiseke</i>	42 Km 21 Km	8u30 12u
zaterdag 14 maart 2026	Molenberg Run*	<i>Stekene</i>	5 Km 8,5 Km 12,5 km 16 Km	Vrije start vanaf 10u
zaterdag 28 maart 2026	25 Km van Hulst*	<i>Hulst</i>	7 Km 12,5 Km 25 Km	14u00 14u00 14u00
zondag 29 maart 2026	Gent Marathon	<i>Gent</i>	42,195 Km 21,1 Km	9u00 13u30
zaterdag 4 april 2026	Wolvenjogging*	<i>Wachterbeke</i>	5 Km 10 Km 10 M	15u00 15u00 15u00
zaterdag 11 april 2026	Logus de Hoop Marathon Zeeuws Vlaanderen*	<i>Terneuzen</i>	42,195 Km	11u00
zondag 26 april 2026	10 Miles Antwerpen	<i>Antwerpen</i>	6 Km 10 M	12u00 14u00

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





PHYSIO 141

ONE 4 ONE. BETTER TOGETHER.

**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



**Private Banking**

Parklaan 38, 9100 Sint-Niklaas



**ALPHA**  
MOTORHOMES

Kapelanielaan 13A  
9140 Temse