

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

Tweemaandelijks tijdschrift P916975
Masspost Sint-Niklaas Europark Noord 31C
9100 Sint-Niklaas
Augustus - September 2025



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE



44^e jaargang

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

KEVIN VERGUCHT



SCHILDER- & DECORATIEWERKEN

Heihoekstraat 59, 9100 Nieuwkerken-Waas

Tel: 0486 31 86 59

www.kevin-vergucht.be



VD-BUILD

www.vd-build.be

uw isolatiespecialist

SCHILDER- EN DECORATIEWERKEN



Vrouweneekhoekstraat 54 • 9100 Sint-Niklaas

Tel. 03 777 34 69

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

zelfwerkende
patroon
25 jaar ervaring
gratis prijsofferte

a.paelinck@skynet.be



4all cars

Your Mobility. Your Story. Our Solution.



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

Het eerste woord is aan de voorzitter.

Beste Walo's, beste vrienden

Sint-Niklaas, augustus 2025



Wat vliegt de tijd. Ondertussen is het al augustus en is de vakantie (voor de jongeren althans) al - of is het nog maar... - halfweg. Velen van jullie zijn op reis geweest, sommigen hebben een trip misschien nog tegoed. In alle delen van Europa werden Walo's gespot.

Tijd om even terug te blikken, maar zeker om vooruit te kijken. De core stability was fijn. De 2 pistemeetings verliepen goed. Dat ene foutje kan gebeuren... Maar iets wat mij persoonlijk het meeste plezier heeft gedaan waren de wot's. Wat een enthousiaste gastheren en gastvrouwen. Wat een mooie opkomst, wat een warme sfeer. In 2026 spreek ik dezelfde mensen aan. Nu nog eentje te gaan: Nieuwkerken op vrijdag 29 augustus. Bert zet hier de lijnen uit. Kom zeker af. We trakteren iedereen op een drankje.

Daarna volgt op zondag 31 augustus de BBQ in de Mispelhoef. De inschrijvingen lopen vlot. Inschrijvingen hiervoor kunnen nog tot 24 augustus via de website.

De week daarna zijn er de vredefeesten in Sint-Niklaas en dus de ballonloop op 7 september. WALO draagt hier zijn steentje bij op logistiek gebied. Ik heb al aardig wat namen van helpers mogen ontvangen. Het is een "werkdag", maar de sfeer is top en 's avonds gaan we telkens met een voldaan gevoel naar huis. Wie kan nog een handje komen helpen?

Ook nog in de maand september: de BBQ van de jeugd op zaterdag 6 september en met de aflossing van Walo op zaterdag 27 september sluiten we het zomerseizoen af.

Gisteren was er het bericht dat vele sportclubs noodgedwongen het lidgeld moeten verhogen. Welnu, wij gaan dat niet doen. We blijven bij 65 euro voor een nieuw lid (inclusief T-shirt), 55 euro voor een hernieuwing. Een 3^{de}, 4^{de}, ... gezinslid heeft 15 euro korting. Binnenkort krijgen jullie een aparte uitnodiging om dit in orde te brengen.

Het seizoen loopt nog even maar ondertussen worden er heel wat punten gescoord. Weet dat die punten jullie een aardig voordeel kunnen opleveren voor ons groot Walofeest op zaterdag 15 november. Als je meer dan 70 punten "samen gelopen hebt" betekent dit 50 euro korting. Tussen 50 en 70 punten is dit 35 euro korting. Elk lid krijgt steeds 25 euro korting. Hoeveel punten je zelf hebt kan terug gevonden worden op de website. Herman houdt dit nauwgezet bij. Ook hier kan je de uitslagen van K.A.V.V.V. wedstrijden terugvinden. Herman zet er in **rood** telkens bij of het een **WR** (walorecord), een **W2** of **W3** betreft. Ook voor de jeugd kan je dat hier terugvinden. En er worden zeer regelmatig tijden of afstanden verbeterd. Top, dit is duidelijk een bewijs dat velen zich hier op focussen. Natuurlijk worden er ook veel regionale stratenlopen, trails, stadslopen, de dodentocht enz. door de leden gelopen. Knap zo!

Om af te sluiten dit nog. Een welgemeende dankjewel aan de bestuursleden, de jeugdtrainers, helpers bij de organisaties en bij nog veel andere taken. Clubs, dus ook WALO heeft nu eenmaal vrijwilligers nodig!

Veel groeten. Jean-Pierre

COLOFON

WALO VZW

ondern. nr.: 0452.637.533

RPR: Gent afd. Dendermonde

Bestuur WALO:

Jean-Pierre Verbraeken, voorzitter
jean-pierre.verbraeken@telenet.be

0479/91.73.33

Patrick Bogaert,
patrick.bogaert@telenet.be
03/766.43.06

Walter Senaeve,
walter.senaeve@telenet.be
0485/39.11.36

Hans Van Havermaet, secretaris
hans_van_havermaet@hotmail.com
0496/59.88.66

Herman Verplancke,
hermanverplancke@hotmail.com
0485/38.19.26

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

Laurens Ally
ally.laurens@gmail.com
0490 42.46.45

Steven Somers
somers-stein@telenet.be

Bankrekeningnummer:

BE10 3632 1754 8004

WALO VZW

WALO-Jeugd:

Franky Wuytack
0476 850119
frankennoella@gmail.com



Website:
www.waselopers.be



Facebook:
WALO volwassenen
WALO jeugd

WALO-kledij:

Rechtstreeks te bestellen bij Runners Lab via
<https://teamwear.runnerslab.be/nl/teamwear/loopclubs/walo>. Of zie ook een link op de homepage van onze website. De kledij kan dan afgehaald en gepast worden in Zwijndrecht of geleverd aan huis.

Lidgelden WALO:

→ hernieuwing lidmaatschap: €55
→ nieuw lid betaalt €65 (incl. loop T-shirt), betaal je na 01/09/24 dan ben je lid tot eind 2025

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>	
Aankondigingen	p. 6
<i>WALO-bestuur</i>	
Core Stability	p. 7
<i>Jean-Pierre Verbraeken</i>	
WOT Bornem	p. 8
<i>Carine Senaeve</i>	
Sprokkels	p. 9
<i>Herman Verplancke</i>	
WALO ging op abdijtocht	p. 11
<i>Chris Schelkens</i>	
Uitslagen	p. 12
<i>Herman Verplancke</i>	
Piste records en beste prestaties WALO	p. 15
<i>Herman Verplancke</i>	
Punten '24-'25	p. 17
<i>Herman Verplancke</i>	
Jeugdverslagen	p. 18
<i>Tina Van Overtveldt</i> <i>Wim Vaerewyck</i>	
Mededelingen en jeugdklassement	p. 21
<i>Jari De Nocker</i>	
Grasduinen in de geschiedenis van de OS	p. 23
<i>André Martens</i>	
WALO in de Kijker	p. 29
<i>Pascal Van Strydonck</i>	
Kalender buiten KAVVV	p. 30
<i>Walter Senaeve</i>	



Mededelingen WALO, 10/08/2025

Clubkledij

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

Alles rechtstreeks te bestellen bij Runners Lab via

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

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

Aanspreekpunten integriteit (API) binnen WALO

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

Walo-Boekje

Dit is nog steeds verkrijgbaar: digitaal of op papier.

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

Walo on Tour programma 2025

Laatste WOT op **Vrijdag 29 augustus in Nieuwkerken** o.l.v. Bert.

Samenkomst aan de sporthal van Nieuwkerken om 19u15. Details in het boekje en in de nieuwsbrief.

Achteraf wordt een gratis consumptie aangeboden aan alle deelnemers ter afsluiting van het seizoen 2025.

Walo BBQ 2025

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

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

Details in Walo-boekje en nieuwsbrief

Ballonloop 2025

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

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

Na afsluiten krijgen de medewerkers ook een maaltijd aangeboden.

Aflossing van WALO 2025

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

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

Luc Bastenie, voorzitter van KAVVV&Fedes zal hier ook zijn laatste opwachting maken als voorzitter.

Tegen dan zal ook een nieuwe voorzitter bekend zijn.

Walo van het Jaar en Clubfeest 2025

Op **zaterdag 15 november** zal Ulrich in Bornem enkele uitdagende proeven aan de deelnemers van de WOTY opleggen.

's Avonds is er dan het grote clubfeest in de **Chalet van zaal Roxy te Nieuwkerken** waar we iedereen hopen te mogen verwelkomen.

Nieuwjaarscorrida 2026

Noteer alvast in jullie agenda. Deze zal doorgaan op **4 januari 2026**.

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

Lidgeld 2025-2026

Het lidgeld voor het seizoen 2025-2026 blijft ongewijzigd: €55 voor hernieuwing van het lidmaatschap en €65 voor nieuwe leden die er dan ook een WALO T-shirt verkrijgen. Vanaf het derde lid van een gezin wordt €15 korting gegeven.

WOT Nieuwkerken

Vrijdag 29 augustus
Gastheer: Bert Foubert



Sporthal De Mispelaer, Gyselstraat Nieuwkerken
Samenkomst: 19u15
Start: 19u30

Er is één wandelgroep.
Er is één loopgroep. Die loopt aan een basistempo van 9 à 10km/u. Er worden drie grote versnellingen, 1-2km, ingelast waarbij de groep telkens tegemoet gelopen wordt.

Achteraf biedt WALO elke deelnemer een drankje aan ter afsluiting van WOT-2025

WALO-BBQ

Zondag 31 augustus
Mispelhoef, Mispelstraat 181, Sint-Niklaas
Vanaf 12u30



Inschrijven kan nog steeds tot en met 23/08 op onze website:

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

Ook keuze voor veggie
Springkasteel – Kubb: gratis
Ijsje Foubert: te betalen aan de ijskar

Ballonloop

Zondag 7 september



De vernieuwde grootste Grote Markt van België, de Stationsstraat, het Regentieplein, de drukke Parklaan... het is maar een kleine greep uit het parcours.

Dus zak op de eerste zondag van september met het hele gezin af naar het Waasland voor een Kids Run (1 km), Short Run (5 km) of Long Run (10 km) en geniet daarna van alle andere festiviteiten.

Wie graag een handje toesteekt bij de organisatie, geef een seintje aan Jean-Pierre, vrijwillige helpers lopen trouwens gratis mee.

Aflossing van WALO

Zaterdag 27 september



WALO doet een gooi naar de beker voor de talrijkst aanwezige ploeg.

Neem deel. Geef nu al je naam op bij Hans zodat hij de ploegen kan samenstellen. Hans kan altijd rekening houden met bepaalde wensen.

Vanaf cadet tot en met Masters80+: 5x2500m
Iedereen krijgt een prijs.



Af en toe proberen we met de club eens iets nieuws uit en dat hebben we dan ook gedaan op die mooie vrijdagavond. Ons trouw Walo-lid Joke David had een tijdje geleden het voorstel gedaan om aan de leden die interesse hadden eens een les core stability te geven. Dus gingen we op zoek naar een datum en een plaats om dit te doen. We kwamen uit op bijna het einde van het schooljaar en *De Ster* leek een geschikte locatie. Wat mochten we ervan verwachten? Met een matje of een handdoek trokken we met ruim 20 leden of sympathisanten het recreatiedomein op. Joke had de nodige spullen meegebracht en na goede opwarmingsoefeningen konden we in kleine groepjes aan de slag. Elke oefening werd deskundig voorgedaan en uitgelegd en daarna keek Joke kritisch toe of alle oefeningen goed gedaan werden. De meesten van ons zijn niet

meer zo soepel (ik spreek ook voor mezelf) en er werd regelmatig gekreund of geblazen. Maar ja, om meer rompstabiliteit te krijgen moet je iets over hebben. Volgens de uitleg van Joke zijn dergelijke oefeningen belangrijk om blessures te voorkomen, de sportprestaties te verbeteren en een betere lichaamshouding te krijgen. Iedereen deed enthousiast mee en tussendoor was er nood aan een slok water. Het uur dat voorzien was, ging snel voorbij. Ik/ wij weten nu dat dergelijke oefeningen ook voor een atleet belangrijk zijn, maar nu nog de goesting hebben om dit regelmatig zelf te doen...

Bedankt Joke, een nieuw begrip was gelanceerd. Nu nog zelf deze oefeningen doen en wie weet hoe soepel alles daarna kan verlopen.

*Tekst: Jempi
Foto's: Marnix*





De zomer was in aantocht toen we ons begaven naar Bornem voor een Walo on Tour. Het weer zat mee en we werden opgewacht door onze sportcollega's van 'Boemerang' Sparta Bornem. Samen met Ulrich en Marina hadden zij voor Walo een leuk parcours uitgestippeld voor lopers en wandelaars.

We waren met een grote, enthousiaste groep op woensdag 18 juni. Over de opkomst hoefden we ons dus geen zorgen te maken. Meer nog: de afwezigen hadden ongelijk! Het was prachtig loopweer en de omgeving rond Bornem is erg mooi. Ik was er zelf nog niet echt geweest; veel verder dan het station of stadscentrum kom ik eigenlijk niet. Bornem is een eerder landelijke gemeente en dat werd doorheen het parcours ook duidelijk. Zelf waag ik me niet aan het lopen, maar ik heb uit goede bron vernomen dat ook het loopparcours de moeite waard was. De twee loopgroepen van WALO werden aangevuld door de leden van Sparta Bornem, die het parcours al goed kenden. Het is altijd leuk om eens te verbroederen met anderen die dezelfde passie delen. De wandelgroep was wat kleiner - we waren met vier - maar ook wij gingen er volledig voor. Marina maakte ons wegwijs en gaf zelfs wat

uitleg bij de plaatselijke bezienswaardigheden. Hoedje af dus!



Na een (best wel pittige) wandel- en looptoer konden we nog wat napraten in de kantine van de atletiekpiste in Bornem. Daar kregen Ulrich, Marina en de leden van Sparta Bornem een welverdiend bedankje voor weer een toffe avond. Ik weet niet wie er ooit mee begonnen is (*), maar het organiseren van een WOT betekent blijkbaar ook het voorzien van iets lekkers achteraf. Maar mij hoor je daarover niet klagen - dat lekkers gaat er altijd goed in!

Het was weer een fijne, gezellige en sportieve avond die vraagt om herhaling. Misschien begeven we ons volgend jaar opnieuw naar Bornem, met wie weet nog een grotere opkomst. Want ik eindig zoals ik begon: degenen die er niet bij waren, hadden ongelijk!

Carine

() (nvdr) Het moet ergens in het voorjaar van 2017 geweest zijn dat Herman D'Hondt, waarschijnlijk met een Duvel in de hand, op een woensdagavond het voorstel deed om te gaan lopen in zijn wondermooie Bazel. Meer zelfs, hij stelde voor om het Waasland een paar keer in de zomer al lopend te verkennen, geen koers, wel tempogroepen onder het motto "samen uit, samen thuis"...*

Rik was meteen verkocht en WALO-On-Tour, zoals het kind werd gedoopt, was een feit..

Op woensdag 31 mei 2017 trokken we onder leiding van Herman Dhondt naar het fort van Steendorp en omliggende. Er was zelfs drank, water, voorzien onderweg. Een 40 deelnemers wisten het initiatief te smaken en de mond aan mond reclame deed de rest.

Er volgden dat jaar nog 3 WOT's: St-Gillis-Waas met Francine en Albert, Waasmunster met Hans en Nieuwkerken met Rik. (bron: WALO-boekje juni 2017)

Sprokkels

- **Rechtzetting:** In het vorige clubblad verscheen dat Hector Buyle de lesgever was bij de initiatie kogelstoten. Dat was onjuist, het was niet Hector maar Olivier Stoop.
- **Jeugdcoach Ruth De Smet aanvallende spits bij *Herleving Sport Sint-Pauwels*.**

“Onze” Ruth is een sportieve vrouw: ze traint onze WALO-jeugd, neemt nu en dan deel aan een loopwedstrijd maar is daarbovenop ook nog eens actief als spits bij voetbalclub *HSSP 3^e Prov. OVL-B*.

Voor de supporters: de matches worden meestal op vrijdagavond gespeeld Vosdreef, Sint-Pauwels en we lenen graag de WALO-vlaggen uit als het Ruth extra kan motiveren.



- **Trail de Godefroid de Bouillon 14/06/25**

Saskia, licht gekwetst, wandelt er 34km Roland loopt de 20km in 3:16:09. Bart doet er nog een schepje bovenop en loopt 34km in 5:38:16, maar de ‘girlpower’ in Veerle kiest voor de 53km die ze succesvol beëindigd in 8:16:01.

Een ijsje achteraf is dan ook goed verdiend.



- WOT Sinaai, verbroedering met Running Team Sinaai, wo 6/08/25



Wat een succes! RTS ontving ons hartelijk en talrijk op hun woensdagavondtraining. De milde avondzon was van de partij, ruim 40 WALO's en een 20-tal RTS-ers waren dat ook. Er kon gekozen worden uit verschillende loop- en wandeltempo's.

De loopgidsen van RTS lieten ons andermaal ontdekken hoe mooi het landelijke Sinaai wel is.



Traditiegetrouw was er achteraf heel veel volk van WALO die onder de tent van de paddel gezellig bijpraatte bij een drankje en een hapje (met dank aan de "walo-mama's")

De WOT-editie '25 tot nu toe was een heel groot succes, het kan niet anders of WOT-Nieuwkerken van vrijdag 29 augustus zal dat bevestigen.

advertentie

DRANKENHANDEL

B.V.B.A.

Pastorijstraat 17 • 9100 NIEUWKERKEN • Tel. 03.766.20.09

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

Walo ging op abdijentocht



*In het voorjaar is de natuur uiteraard heel mooi.
Ook Vlaanderen kent een aantal pareltjes.
Maar je moet er vaak wel een eindje voor rijden.
Walo zocht er eentje uit.
(Chris Schelkens)*

Abdijen en bos

Op Hemelvaartsdag is er al jarenlang de “abdijentocht”.

Een organisatie die ook dit jaar op heel wat bijval kon rekenen met meer dan 7 000 wandelaars en lopers.

Van Averbode naar Tongerlo of andersom.

Ieder jaar wisselt de looprichting.

Dit jaar stond de startboog opgesteld in Averbode.

De ingrediënten van deze knappe wedstrijd bleven gelukkig ongewijzigd.

Een busrit van Tongerlo naar de start, een prachtig groen parcours van 16 km, een verfrissende Tongerlo bij de aankomst.... Het maakt allemaal deel uit van de charme van deze uitzonderlijke mooie loop.

16 km aan een stuk door de bossen lopen is in Vlaanderen inderdaad niet zo evident.

De bewoonde wereld zie je enkel bij de gezellige doortocht in Westerlo waar de supporters

massaal aanwezig waren.

In tegenstelling tot vorig jaar lag het parcours er heel wat minder sompig bij.

Begrijpelijk natuurlijk na de lange droge periode van de voorbije weken en maanden.

Richting Tongerlo loopt duidelijk iets makkelijker dan omgekeerd met wat meer fijne afdalingen.

Iets lastiger

Maar voor Chris Schelkens ging het dit jaar toch wat moeizamer.

Door wat last aan de hamstring moest hij geregeld een stukje stappen.

Gelukkig geraakte hij heelhuids aan de abdij in Tongerlo. 😊

En daar stond een frisse Tongerlo die de organisatie aanbiedt klaar.

Resultaten

Abdijentocht 16.1 km (2 449 deelnemers)

1 899 Chris Schelkens

1:44:23

advertentie



Uitvaartzorg Van de Velde
Kieldrecht
Marktlein 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



UITSLAGEN

Reynaertloop, Belsele, zo 15/06/2025					
4km 149dln	Sam Foubert	16:46.01	16 ^e	13 ^e H	
	Liesbeth Vereecken	19:15.70	49 ^e	6 ^e D	5ptn
	Sandrina Smet	19:19.97	51 ^e	7 ^e D	5ptn
	Lieven Van Eynde	20:59.17	72 ^e	64 ^e H	5ptn
	Carine Senaeve	24:26.98	118 ^e	30 ^e D	5ptn
8km 77dln	Filip Mortier	32:16.51	6 ^e	5 ^e H	
	Yannick Rottier	32:20.05	7 ^e	6 ^e H	5ptn
	Patrick Roelandt	34:54.05	11 ^e	10 ^e H	5ptn
	Ingrid Senaeve	40:24.33	32 ^e	11 ^e D	5ptn
12jm 112dln	Cisse Vandermeulen	48:08.25	35 ^e	15 ^e HS	5ptn
	Herman D'Hondt	48:21.90	37 ^e	5 ^e H55+	5ptn
	Hans Van Havermaet	50:37.06	45 ^e	8 ^e H45+	5ptn
	Joke David	57:34.13	70 ^e	5 ^e D	5ptn
	Kris Panis	1:07:07.56	94 ^e	16 ^e H45+	5ptn



BK Masters, Sint-Niklaas, za en zo 21 "n 22/06/2025			
100m	Jozef Claessens	18.31	1 ^e M75+ goud
200m	Marnix Moenssens	31.29	10 ^e M55+
300m horden	Guy Van Damme	49.12	2 ^e M60+ zilver
800m	Marnix Moenssens	2:35.94	6 ^e M55+
	Jozef Claessens	2:40.00	2 ^e M75+ zilver
1500m	Guy Van Damme	5:22.44	2 ^e M60+ zilver
	Marnix Moenssens	5:17.39	4 ^e M55+
2000m steeple	Guy Van Damme	7:54.67	1 ^e M60+ goud
5000m	Marnix Moenssens	20:07.41	4 ^e M55+
Ver	Jozef Claessens	2m95	1 ^e M75+ goud
Hink-stap-sprong	Jozef Claessens	6m31	1 ^e M75+ goud
Speer	Kristel De Souter	16m27	4 ^e M55+





10 mijl van Waasmunster, za 28/06/2025				
7km 221dln	Chris Schelkens	38:37	7 ^e M50+	
	Marita Hofmans	39:39	2 ^e V50+	
10mijl 823dln	Christophe De Grande	1:07:07	4 ^e M50+	
	Lennert Schats	1:08:11	21 ^e M-35	
	Marnix Moenssens	1:09:14	8 ^e M50+	5ptn
	Lus Smet ?	1:15:08	14 ^e M50+	
	Melissa Van Eetvelt	1:28:26	16 ^e V-35	
	An Vermeulen	1:31:55	32 ^e V36+	5ptn



©Joakim Van Gasse

Team Roosenboomloop, Zele 6/07/2025			
2800m 38dln	Marnix Moenssens	10:16	6 ^e
	Jozef Claessens	13:23	23 ^e 5ptn
	Gina Verheyden	16:04	31 ^e 5ptn
5600m 41dln	Patrick Roelandt	23:50	15 ^e 5ptn
	Sandrina Smet	27:40	29 ^e 5ptn
	Chris Schelkens	27:42	30 ^e
	Riet Van Beek	35:09	40 ^e
	Marita Hofmans	45:32	14 ^e

Dender en Scheldejogging, Grembergen, ma 21/07/2025			
4km	Jozef Claessens	20:12,1	5ptn
8km	Chris Schelkens	44:18.0	
	Marita Hofmans	47:00.9	

Hoogstraat Loopt, Bazel, vrij 25/07/2025			
6,4km	Dirk Brynaert	24:23.730	2 ^e /27 5ptn
9,6km	Herman D'Hondt	39:41.392	7 ^e /31 5ptn
	Rik Dhollander	1:14:06.564	31 ^e 5 ptn



©Team Roosenboom

Optiek Sonck Streetrace, Lokeren, za 2/08/25			
10km BK	Marnix Moenssens	40:54	6 ^e M55
10km Jogging	Pascal Van Strydonck	43:37	
	Gina Verheyden	1:01:51	

Kemelrun, Kemzeke, Vr 8/08/2025			
6km 110M 46V	Bart Coppens	23:35	13 ^e M 5ptn
	Patrick Vlamincx	25:35	27 ^e M
	Herman Verplancke	29:22	67 ^e M 5ptn
	Yente Syvertsen	32:42	86 ^e M
	Rita Van Beek	37:56	38 ^e V
12km 67M 14D	Filip Mortier	43:13	11 ^e M
	Christophe De Grande	45:50	24 ^e M
	Wim Lagae	55:05	52 ^e M 5ptn
	Rik Dhollander	1:01:45	63 ^e M 5ptn
	Gina Verheyden	1:12:38	13 ^e V 5ptn
	Marnix Moenssens	1:12:39	37 ^e M 5ptn

Dodentocht, Bornem, vr-za 8-9/08/25		
100km	Pieter Verbraeken	09:45uur
	Kris Vercauteren	15:30uur
	Luc Smet	14:46uur
	Katrien Merckx	20:42uur

advertentie



© Patrick B., Kemelrun

pivaco 

YOUR PIPELINE TO A
FLOWING PRODUCTION

Piste records en beste prestaties van WALO

De voorbije maanden brachten enkele verrassende resultaten.

Nieuwe en oude WALO-toppers lieten zich opmerken.

Al meer dan 20 jaar ben ik lid van WALO. In die tijd leerde ik heel wat atleten respecteren voor hun, in mijn ogen, uitzonderlijke sportieve prestaties. Bij de dames denk ik spontaan aan Sara Wuytack, bij de heren aan Guy Van Damme. Bij de dames heb je uiteraard ook nog Irina Pieters, Ann De Munck en wellicht nog andere, maar die dames vierden hun hoogdagen bij WALO toen ik nog geen lid was of nog maar net kwam piepen. Bij de heren hoor ik veel over Leo Brusselmans, voor mijn tijd, Patrick Bogaert: groot atleet. Ook Jozef Claessens, Herman D'Hondt, André Martens, Dirk Brynaert vullen de WALO-recordtabellen voor een heel lange tijd, dacht ik zo...

"Records zijn er om gebroken te worden", hoor je wel eens. Wel niets is minder waar. In de voorbije maanden werden tot nu toe maar liefst 18 nieuwe walorecords gevestigd, 19 W2's en 11 W3's.

Een W2 (W3) is een tweede (derde) beste prestatie op dat nummer. Een atleet met een WR (walorecord) kan geen W2 of W3 meer scoren op dat nummer.

En daar zitten dus verrassingen tussen: nieuwe WALO-toppers die zich doen opmerken. Of wat dacht je van Peter Van De Vijver die het 21 jaar oude 100m record van Guy Van Damme afsnoept bij MasH40+ met 4 honderdsten. Onthoud vooral de naam "Van De Vijver". Het is niet alleen papa

Peter die op recordjacht is (2xWR en 4xW2), maar dochter Eva voert zowaar de lijst aan van "record- en besttijdverbeteraars" met 3xWR, 2xW2 en 1xW3. Zoon Robin doet het bij de jeugd ook al heel sterk met 1WR en 3W2's.(zie tabel hieronder). Ook mama Tina zien we heel regelmatig op de maandagavondtraining haar 10km gemakkelijk afhaspelen. Tina is trouwens ook een begenadigd auteur van menig jeugdverslagje in dit clubblad.

Tweede verrassing van formaat: An Vermeulen. Het moet zo'n 4-tal jaar geleden zijn dat An onder impuls van nonkel Jean-Pierre bij WALO kwam lopen. En dat liep altijd maar beter en beter. Ze stapte onlangs over van groep A (6'20"/km) naar groep B (5'20"/km) op maandagavond en ze vindt blijkbaar steeds meer en meer comfort en rust bij dat lopen. En zo gebeurt het dat ze bijna "stoemelings" een 11 jaar oud record van Sarah Wuytack op een koninginnummer als de 1500m verbreekt. Gestart op die zaterdag begin juli op de WALO-meeting liep ze eerst wat afwachtend, trainingsmaatje Iryna laten wegllopen, maar ze kwam terug en hoe: 13 honderdsten sneller dan het record.

Nieuwe WALO-toppers zijn zich aan het vormen, zowel bij de jeugd als bij de volwassenen. En of we dat graag zien!

Herman V

Bestprestaties en records: juni-juli-aug. 2025				
SAV Schoten, 07/06/2025				
200m	Siebe De Wolf	29.55	PupJ	WR
800m	Siebe De Wolf	2:36.95	PupJ	W2
	Eva Van De Vijver	2:45.52	ScholM	W3
	Rita Van Beek	4:50.92	MasD65+	WR
ver	Mila Smits	3m96	MinM	WR
AVI Wilrijk, Beveren 21/06/2025				
100m	Kristel De Souter	18.52	MasD55+	WR
600m	Sandrina Smet	2:37.61	MasD55+	WR
2mijl	Lune Vaerewyck	14:11.74	CadM	WR
	Eva Van De Vijver	14:14.92	ScholM	WR
Kogel	Robin Van De Vijver	8m22	MinJ	W2
discus	Sonja Van Hul	10m85	MasD55+	W2
ZWAT, Burcht 28/06/2025				
60m	Siebe De Wolf	8.86	PupJ	W3
300m	Lune Vaerewyck	50.38	CadM	W3
	Gina Verheyden	1:15.70	MasD55+	W2
	Peter Van De Vijver	41.98	MasH40+	W2



Peter VDV, An en Iryna tijdens recordloop
©Marc VH

	Guy Van Damme	46.63	MasH60+	W2
800m	Siebe De Wolf	2:34.74	PupJ	WR
	Jakob Boes	2:27.84	MinJ	W3
2000m	Eva Van De Vijver	7:58.02	ScholM	W2
	Sandrina Smet	9:34.17	MasD55+	W2
	Gina Verheyden	11:40.58	MasD55+	W3
	Rita Van Beek	12:42.02	MasD65+	WR
Hoog	Siebe De Wolf	1m25	PupJ	W3
	Lune Vaerewyck	1m25	CadM	W3
Ver	Mila Smits	4m02	MinM	WR
Kogel	Sonja Van Hul	5m29	MasD55+	W2
WAV Wommelgem, 04/07/2025				
100m	Gina Verheyden	22.17	MasD55+	W2
	Peter Van De Vijver	12.64	MasH40+	WR
WALO, Sint-Niklaas, 05/07/2025				
400m	Robin Van De Vijver	1:04.71	MinJ	W2
	Jakob Boes	1:04.72		W3
400mH	Peter Van De Vijver	1:07.89	MasH40+	W2
1500m	An Vermeulen	6:20.34	MasD45+	WR
Hockeybal	Sam Foubert	31m54	PupJ	W3
kogel	Sandrina Smet	4m59	MasD55+	W3
	Jan Van Steelant	9m52	MasH40+	W2
AVN Hoogstraten 19/07/2025				
150m	Peter Van De Vijver	19.27	MasH40+	WR
200mH	Eva Van De Vijver	41.55	ScholM	WR
	Peter Van De Vijver	33.36	MasH40+	W2
Hoog	Eva Van De Vijver	1m20	ScholM	WR
AA Deurne 26/07/2025				
1km	Sandrina Smet	57:55.84	MasD55+	WR
WALO Sint-Niklaas 02/08/2025				
200m	Peter Van De Vijver	26.55	MasH40+	W2
1000m	Siebe De Wolf	3:19.64	PupJ	WR
	An Vermeulen	3:58.70	MasD45+	W2
3000m	Eva Van De Vijver	13:19.11	ScholM	W2
Speer	Sandrina Smet	7m72	MasD55+	W3
AVI, Beveren 1° dag pistekamp. Za 9/08/2025				
Kogel	Robin Van De Vijver	8m35	MinJ	W2
Discus	Robin Van De Vijver	18m05	MinJ	WR
	Sonja Van Hul	10m95	MasD55+	W2

	WR	W2	W3	totaal
Eva Van De Vijver	3	2	1	6
Siebe De Wolf	3	1	2	6
Peter Van De Vijver	2	4		6
Sandrina Smet	2	1	2	5
Rita Van Beek	2			2
Mila Smits	2			2
Robin Van De Vijver	1	3		4
An Vermeulen	1	1		2
Lune Vaerewyck	1		2	3
Kristel De Souter	1			1
Gina Verheyden		2	1	3
Sonja Van Hul		3		2
Guy Van Damme		1		1
Jan Van Steelant		1		1
Jakob Boes			2	2
Sam Foubert			1	1
totaal	18	19	11	48

KAVVV-records (*) in 2025			
2mijl	Lune Vaerewyck	14:11.74	CadM
	Eva V D Vijver	14:14.92	ScholM
600m	Jozef Claessens	02:23.86	MasH75+
800m	Jozef Claessens	03:12.78	MasH75+
1000m	Jozef Claessens	04:12.83	MasH75+
3000m	Jozef Claessens	14:12.55	MasH75+
speer	Jozef Claessens	21m32	MasH75+
1mijl	Jozef Claessens	7:07.70	MasH75+
2000m steeple	Jozef Claessens	10:41.11	MasH75+

(*) KAVVV-Records worden vanaf Masters toegekend aan atleten in blokken van 5 jaar. Zo heb je KAVVV-records voor MasH70+ en KAVVV-records voor MasH75+ De KAVVV-records van Jozef zijn geen WALO-records, omdat we hier in blokken van 10 jaar rekenen. Bij WALO kennen we dus alleen MasH70+ -records en geen MasH75+-records.

advertentie



punten 2024-2025	aantal wedstrijden	totaal punten
Senioren Heren		
Ally Laurens	11	60
De Nocker Jari	16	80
De Wert Nico	1	5
Haentjens Cedric	2	10
Moons Elias	2	10
Rottier Yannick	8	41
Vandermeulen Cisse	3	17
Van Geeteruyen Christof	26	140
Verbraeken Pieter	7	39
Masters Heren 40+		
Beck Stijn	2	10
Coppens Bart	7	37
Foubert Bert	2	13
Mortier Filip	1	8
Somers Steven	7	35
Van De Vijver Peter	10	78
Van Gasse Joakim	3	15
Van Havermaet Hans	16	84
Van Steelant Jan	3	19
Masters Heren 50+		
Brynaert Dirk	17	133
Degrande Christophe	3	20
Heyndrickx Danny	1	5
Lesdanon Frédéric	28	170
Moenssens Marnix	28	169
Panis Kris	1	5
Roelant Bart	3	15
Smet Ulrich	11	55
Van Bogaert Bart	10	54
Van Strydonck Pascal	9	48
Vercauteren Kris	3	15
Masters Heren 60+		
Adriaenssens Dirk	2	10
Bogaert Patrick	9	45
Bosman Marc	2	10
D'hondt Herman	34	248
Hebbinckuys Johan	1	5
Lagae Wim	4	25
Roelandt Patrick	10	58
Schelkens Chris	7	37
Senaeve Walter	7	35
Smet Luc	4	20
Smet Paul	3	15
Syvertsen Roland	1	6
Van Damme Danny	8	40

Van Damme Guy	29	245
Van Eynde Lieven	5	25
Van Geeteruyen Benny	4	20
Van Havere Bo	2	10
Van Wolvelaer Luc	11	60
Verbeeck Maurits	8	62
Verbraeken Jean-Pierre	10	51
Verplancke Herman	22	121
Vlaminck Patrick	4	20
Wuytack Frank	5	25
Masters Heren 70+		
Bracqué Marc	1	5
Claessens Jozef	39	295
Dhollander Rik	14	70
Geleyn Romain	3	15
Martens André	12	90
Van Bunder Albert	4	20
Senioren Dames		
David Joke	18	114
De Smet Ruth	2	10
Gheeraert Lore	2	12
Merckx Katrien	2	10
Senaeve Carine	10	50
Senaeve Ingrid	8	41
Van Eetvelt Melissa	1	8
Masters Dames 35+		
Ivanysco Iryna	6	33
Verbraeken Nele	5	26
Van Overtveldt Tina	3	15
Vereecken Liesbeth	7	37
Verhulst Jasmien	3	17
Wuytack Diewertje	4	21
Masters Dames 45+		
Blommaert Gina	1	5
Hofman Veerle	5	26
Van Landeghem Eva	1	5
Vercammen Saskia	1	6
Vermeulen An	12	72
Masters Dames 55+		
De Souter Kristel	15	93
Smet Sandrina	32	224
Van Hul Sonja	13	66
Verheyden Gina	32	162
Vonck Martine	2	10
Wuytack Sara	4	23
Masters Dames 65+		
Buytaert Lydia	3	15
Hofman Marietta	4	24
Rottier Francine	5	25
Van Beek Rita	25	127

Jeugdverslagen

Pistemeeting Schoten SAV:

7 juni 2025

Onder dreigende wolken trekken de Vliegende Schoenen naar Schoten voor de pistemeeting van S.A.V. Regenjassen en paraplu's blijven binnen handbereik, want de lucht belooft weinig goeds. De pupillen Lucie en Siebe openen de dag met het verspringen. Lucie springt naar een knappe 2m64, terwijl Siebe met 3m67 de lat meteen hoog (of beter gezegd: ver) legt. Bij de miniemen duiken Mila (3m96), Mias (3m94), Jakob (3m85), Obe (3m47) en Robin (4m45) de zandbak in, elk met hun eigen stijl en inzet. Ondertussen wagen cadet Lune en scholier Eva zich aan het speerwerpen – niet hun favoriete onderdeel, maar ze geven het beste van zichzelf. Lune werpt 10m92, Eva komt tot 10m19. Dan is het tijd voor snelheid en uithouding: de 200m en 800m. Pupil Siebe

schittert met overwinningen op beide nummers: 29.55 op de 200m en 2:36.95 op de 800m. Miniem Mila pakt telkens het zilver bij de meisjes, met tijden van 32.24 en 3:10.95. Bij de jongens miniemen is het spannend op de 200m: Mias wint (29.45), Jakob wordt tweede (29.83) in de eerste reeks. Robin wordt tweede (30.95) en Obe derde (31.64) in de tweede reeks. Op de 800m verschuiven de verhoudingen: Jakob loopt naar zilver, Obe wordt vierde, Mias vijfde en Robin zesde. Tot slot tonen ook Lune en Eva hun doorzettingsvermogen op de loopnummers. Zowel op de 200m als op de 800m eindigen ze allebei op een mooie tweede plaats.

Geschreven door Wim Vaerewyck

Pistemeeting Beveren AVI:

21 juni 2025

Versie 1 (Wim)

Op 21 juni trokken we naar Beveren voor een wedstrijd dicht bij huis. Je zou denken: ideaal voor een grote opkomst. Maar het warme, zonnige weer leek toch wat atleten thuis te houden. Gelukkig lieten de miniemen jongens zich niet afschrikken bij het kogelstoten. Robin stootte zich naar een knappe tweede plaats met 8m22. Jakob volgde met 6m62, Obe met 4m96 en Mias met 4m59. Intussen gingen cadetten Liesl (16m38) en Lune (10m05), samen met scholier Eva (15m96), aan de slag met de discus – een stevige uitdaging onder de brandende zon. Bij de loopnummers kleurden de Vliegende Schoenen het deelnemersveld. De sprintreeks over 80m bij de miniemen jongens was op één na volledig bezet

door onze club. Mias snelde naar de overwinning in 11.45, gevolgd door Jakob (11.89), Robin (12.17) en Obe (12.74). Ook bij de meisjes cadetten en scholieren was WALO goed vertegenwoordigd: Lune werd tweede op de 100m (14.61), Liesl derde (14.89) en Eva tweede bij de scholieren (15.78). De 1000m was een ware beproeving in de hitte, maar onze jongens beten door. Jakob (3:31.14), Obe (3:33.58), Robin (3:34.65) en Mias (3:35.08) bezetten de volledige top vier. Lune en Eva kozen zelfs voor de 2 mijl – een moedige keuze boven de kortere 600m. Ze liepen zij aan zij naar mooie tijden: Lune in 14:11.74, Eva vlak daarachter in 14:14.92.

Geschreven door Wim Vaerewyck

Versie 2 (Tina)

Wedstrijd in Burcht: zon, zweet en... slaperige oogjes De wedstrijd in Burcht vond plaats op een moment dat sommige oogleden nog in vakantiemodus stonden. De openluchtfuif in Nieuwkerken de avond ervoor had duidelijk zijn sporen nagelaten. De oudste jeugd én een paar ouders moesten het doen met halfopen ogen en

een cola in de hand. Maar gelukkig: de zon scheen, de campingstoelen werden strategisch rond de piste opgesteld en de festivalsfeer was compleet. Het schooljaar zat er zo goed als op, dus tijd voor een laatste sportieve uitspatting! Kampnummers: hoog, ver, en met speren gooien We beginnen met het springwerk.



©Marc VH, 5/07/25, St-N

Siebe vloog letterlijk naar een 3e plaats bij het hoogspringen met een sprong van 1m25. Mila dacht: "Dat kan ik ook, maar dan horizontaal," en sprong 4m02 ver – goed voor een 2e plaats. Bij de miniemen jongens was het drummen aan de afstootbalk: Robin haalde 4m10 en pakte de 4e plaats, gevolgd door Mias (3m97), Obe (3m66) en Jakob (3m55). Mooi op een rijtje!

Ook de cadetten meisjes gingen de hoogte in:

Lune zweefde over 1m25 bij het hoogspringen. En bij het speerwerpen gaf Eva haar speer een welgemikte worp van 10m29 mee

Loopnummers: snel, sneller, het snelst

Bij de spurtnummers stond Siebe op scherp. Hij knalde zowel op de 60m als de 800m naar de koppositie. Sprinten én uithouding – een zeldzame combinatie! Mila gaf alles op haar 80m sprint en 800m – veel inzet, mooi om te zien. De

miniemen jongens maakten er een nek-aan-nekrace van op de 80m. Mias, Jakob en Robin waren haast niet van elkaar te onderscheiden. Bij de 800m trok Jakob dit keer aan het langste eind, gevolgd door Obe, Robin en Mias die vlak achter hem binnenstormden. Lune en Liesl kozen voor de 100m sprint én de 300m. Veelzijdigheid troef. Eva combineerde de 100m met de 200m – een pittige dubbel!

Conclusie: deelname = overwinning

Of je nu meters ver sprong, een speer lanceerde alsof je in de finale van de Olympische Spelen stond of gewoon je loopschoenen aantrok en je beste beentje voorzette, deelnemen blijft belangrijker dan winnen.

Op naar de volgende sportieve avonturen!

Geschreven door Tina Van Overtveldt

Pistemeeting Sint- Niklaas WALO:

5 juli 2025

Zomer, zon en... atletiekplezier! 🌻

Op 5 juli was de zomervakantie al begonnen. En ja, dat merk je. De koffers stonden al klaar bij sommige gezinnen, kampvuren wachtten op enthousiaste jeugdleden en niet iedereen had nog plaats op de kalender voor een atletiekwedstrijd. Maar voor wie er wél bij was, werd het een sportieve dag vol zon, vriendschap en beweging! We spraken af aan de atletiekpiste aan het mooie recreatiedomein De Ster. Deze keer was het WALO zelf die de pistewedstrijd organiseerde en het werd een gezellige editie met een kleinschalige, maar gemotiveerde groep deelnemers.

Gooi- en smijtwerk: kampnummers in de spotlight.

Bij de kampnummers mochten Mia en Sam hun werptechniek bovenhalen bij het hockeybalwerpen. Er werd gezwierd, gegooid en gelachen. Ondertussen waagden Jakob en Robin zich aan het wat zwaardere werk: de discus. Niet evident, maar wie niet werpt, die niet wint! Lopen, zweten, stralen!

Mia trok daarna haar loopschoenen stevig aan voor een pittige combinatie: de 100m sprint én de 800m. Dat is snelheid én uithoudingsvermogen op één middag – chapeau! Ook Lisette en Sam gingen de uitdaging aan op deze twee afstanden en we zagen bij beiden een zeer mooie inzet. Robin en Jakob gingen voor kracht én tempo op de 400m. Dat is misschien wel de meest verraderlijke afstand: te lang om voluit te sprinten, maar te kort om rustig in te delen. Ze gaven alles! En alsof dat nog niet genoeg was, deed Jakob er nog een schepje bovenop en liep ook de 1000m.

En jij? Volgende keer meedoen?

Ja, het was misschien een kleine groep deze keer, maar dat maakte het niet minder leuk. Geen stress, geen druk – gewoon samen sporten in de zon. Wat wil je nog meer? Dus... aan alle twijfelaars: volgende keer gewoon meedoen! Of je nu sprint, werpt of liever supportert – er is plek voor iedereen.

Sportieve groetjes en tot aan de volgende startlijn! 🏃🏃🏃🌻

Geschreven door Tina Van Overtveldt

Jeugdklassement 2024 – 2025:

Wedstrijd:	9 Beste	Totaal cross	Nieuwkerken 01-05	Deurne AA 03-05	Deurne Brabo 17-05	Burcht 29-05	Schoten 07-06	Beveren 21-06	Burcht 28-06	Sint - Niklaas 05-07	Deurne kavv 26-07	Sint - Niklaas 02-08	Totaal piste	Totaal punten	TOTAAL 9 BESTE
Vaerewyck Lune	76	112	8	5	5	7	6	7	8				46	158	76
Boes Jakob	72	93	8		10	10	7	10	8	8			61	154	72
Van De Vijver Eva	65	90	6	5	5	5	5	7	7			7	47	137	65
Vaerewyck Obe	63	87	6	5		10	6	5	7			6	45	132	63
De Wolf Siebe	82	82					10		10			11	31	113	82
De Smet Mias	52	52			9	9	7	8	8			6	47	99	52
Aelbrecht Liesl	42	42	5		5	5		5	7			5	32	74	42
Van De Vijver Robin	27	27	5				5	6	8	8			32	59	27
Foubert Sam	35	35	8							8			16	51	35
Foubert Mia	36	36	5							5			10	46	36
Smits Mila	19	19	5			8	5		8				26	45	19
De Beleyr Hanne	29	29	7		5								12	41	29
Van Der Linden Thorre	22	22			5							5	10	32	22
Verhelst Bent	22	22	5										5	27	22
Duyck Hanna	19	19	6										6	25	19
Huibers Debecker Samuel	19	19	5										5	24	19
Van Den Bergh Lux	17	17	5										5	22	17
Somers Gitte	15	15	5										5	20	15
Vermeire Lowie	7	7	8									5	13	20	7
Vincke Mila	17	17											0	17	17
Aben Oscar	12	12	5										5	17	12
Aben Victor	12	12	5										5	17	12
Smits Lucie	5	5				5	5						10	15	5
Aben Estelle	12	12											0	12	12
Tritsmans Thibault	12	12											0	12	12
Van Der Linden Mathieu	12	12											0	12	12
Meul Marie	7	7	5										5	12	7
De Bock Ruby	10	10											0	10	10
Maes Arthur	5	5	5										5	10	5
De Smet Gus		0			8								8	8	0
Van Camp Naobi	7	7											0	7	7
Van Den Bergh Raphael		0	7										7	7	0
De Wolf Mattice	6	6											0	6	6
Panis Emile	5	5											0	5	5
Gys Elene	5	5											0	5	5
De Waele Joppe		0		5									5	5	0
Vercauteren Lisette		0								5			5	5	0

Mededelingen jeugd:

- **Jeugdtrainers:** we zijn dringend op zoek naar nieuwe jeugdtrainers
- **T-shirts:** als er atleten nog rode T-shirts, singletjes of een muts nodig heeft deze zijn altijd te verkrijgen bij trainer Jari.
- **Bruikleen:** voor de nieuwe leden die eens een wedstrijd willen meedoen maar nog geen spikes hebben. Kunnen deze in bruikleen gevraagd worden bij trainer Jari, hij heeft verschillende maten thuis op voorraad liggen.
- **BBQ:** de datum ligt ondertussen vast en zal door gaan op 6 september in de droomballon. Meer info volgt later.
- **Snoepverkoop:** onze jaarlijkse snoepverkoop zal plaatsvinden op 10,17 en 20 september.

advertentie

BOUWONDERNEMING



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

www.bouwondernemingbeck.be

Wij besparen energie



MNtechnics
Creative with energy

Zonnepanelen - Laadpalen

0477/75 39 62
www.mntecnics.be

Grasduinen in de geschiedenis van de Olympische Spelen.



De Olympische Zomerspelen van de XXXIe Olympiade werden van 5 t/m 21 augustus 2016 gehouden in [Rio de Janeiro](#) in [Brazilië](#). Het was tevens de eerste keer dat de OS in Zuid Amerika werden gehouden. Het legendarische en enorm grote [Maracanã](#) stadion – waar, nota bene in 1963 196403 toeschouwers een voetbalmatch tussen [Fluminense](#) en Flamengo bijwoonden!! - deed dienst als [olympisch stadion](#). De openings- en sluitingsceremonie werd er gehouden alsook de atletiekcompetitie.. Het maximum aantal toeschouwers was dan reeds teruggebracht naar 73000.

Er waren in totaal 11551 deelnemers aan deze OS.

Mondje toe

Een van de meest wraakroepende problemen was de waterverontreiniging in Guanabara Bay, waar meerdere competities zouden doorgaan. De roeiers, zwemmers en zeilers kregen de gouden raad om tijdens hun competities de mond gesloten te houden om het risico op ziekte door het verontreinigde water te beperken. Het jaar voordien was in die baai een kwart van de deelnemers van een surfwedstrijd ziek geworden, geveld door misselijkheid en diarree.

Een van de eerste slachtoffers was zeilster Evi Van Acker. De Belgische medaillekandidate werd door ernstige maag-darmproblemen getroffen, die door het vuile water veroorzaakt waren.

Anekdoten

Voor het eerst

Leila, Liina en Lily Luik uit Estland hadden de eer om als eerste drieling aan Olympische Spelen deel te nemen. Bovendien bekampte het trio elkaar in de marathon.

De Fiji eilanden wonnen bij de heren de rugbyfinale verrassend met 43-7 van Groot-Brittannië, meteen ook de eerste medaille voor dat land.

Als eerste in de Olympische geschiedenis sloeg de Britse golfer Justin Rose een hole-in-one.

Niet alleen versloeg Joseph Schooling in de 100m vlinderslag topfavoriet Michael Phelps, maar meteen bezorgde hij Singapore ook een eerste gouden medaille. Acht jaar voordien op de Spelen van Beijing had hij als jonge tiener nog een handtekening van zijn idool gevraagd.

Wereldrecords verpulverd

In de 10.000m bij de vrouwen zorgde Amaz Ayana voor een fabelachtige stunt. De wedstrijd ging razendsnel

van start maar halfweg spurte de Ethiopische van iedereen weg, dubbelde en trippelde in een moordend tempo heel wat van haar concurrenten en verpulverde met een chrono van 29.17.45 het wereldrecord met veertien seconden.

De Poolse Anita Włodarczyk won het hamerslingeren met een worp van 82m29 en dat was 1m26 verder dan het eigen wereldrecord.

Historisch record gebroken

De Zuid-Afrikaan Wayde Van Niekerk realiseerde iets wat onmogelijk leek, niet alleen won hij de 400m maar met 15/100ste verbeterde hij ook het zeventien jaar oude record van de Amerikaan Michael Johnson en met die 43.03 was hij er zo na de eerste die onder de 43 seconden dook.

Succesvolste atleet

Usain Bolt won de 100, 200 en 4 x 100m en daarmee verhoogde de Jamaicaan zijn totaal naar negen gouden medailles.

Dubbele pech

Bij zijn sprong over het paard kwam de Franse gymnast Samir Aït Saïd verkeerd neer met een verschrikkelijke open beenbreuk als gevolg. Maar of dat nog niet volstond liet het medisch team hem van de brancard vallen toen men hem in de ambulance wilde tillen.

Dramatisch

Gewichtheffer Sinphet Kruaithong uit Thailand haalde brons in de categorie tot 56 kg en vierde dat uitbundig op het podium. Even later volgde echter de ontnuchtering, zijn 84-jarige grootmoeder, die net een interview aan een lokale TV-zender had gegeven was door het bekijken op TV van die mooie prestatie zo door emoties overmand dat ze een hartstilstand kreeg. Reanimatie kon niet meer baten en dat alles werd in Thailand live uitgezonden.

Geen bikini voor ons

Omdat de speelsters hun competitie in bikini afwerken mag het beachvolleybal bij de vrouwen op heel wat mannelijke aandacht rekenen. Niet zo bij de Egyptische ploeg echter, de meisjes speelden hun wedstrijden in een boerkini.

Proficiat, schol en naar huis

In het turnen aan de ringen plaatste Yuri Van Gelder zich voor de finale die een week later betwist zou worden. De Nederlander ging dat duchtig vieren en landde de volgende morgen aangeschoten in het Olympisch dorp. De Nederlandse delegatie kon er niet om lachen en stuurde hem stante pede naar huis. Eens thuis spande Van Gelder een kortgeding in om de finale toch nog te mogen betwisten, maar de rechter gaf het Nederlands Olympisch Comité gelijk. Meteen circuleerden er heel wat 'leuke' foto's op internet.

Twee winnaars

In het koninginnennummer tikten twee zwemsters gelijktijdig aan voor het goud en dat gebeurde voor het eerst in de Olympische geschiedenis. Bovendien was hun chrono van 52.70 een nieuw Olympisch record en voor beiden ook een nieuwe nationale besttijd. De 20-jarige Simone Manuel was meteen ook de eerste zwarte Amerikaanse die in het zwemmen goud veroverde, de 16-jarige Canadese Penelope Oleksiak de jongste winnares ooit in het koninginnennummer.

16 jaar later

In de 50m vrije slag bij de mannen ging het goud naar Anthony Ervin die met 35 jaar niet alleen de oudste winnaar uit de Olympische geschiedenis werd, maar tevens de titel hernieuwde die hij zestien jaar voordien moest delen met zijn landgenoot Garry Hall Jr. Ervin had na het goud van Sydney nochtans een zwaar hindernissenparcours afgelegd. Eerst kwam hij positief in het nieuws toen hij zijn gouden medaille verkocht om geld in te zamelen voor de slachtoffers van de tsunami van 2004. Nadien liep het echter goed fout, hij stortte zich in het rockwereldje, werkte in een muziekwinkel en speelde gitaar in een bandje waar hij aan de drugs geraakte.. In 2008 vroeg een vriend hem om zijn kinderen zwemles te geven en daardoor werd hij opnieuw verliefd op de watersport. Hij trainde opnieuw en kon zich voor de Spelen van 2012 plaatsen waar hij vijfde werd op 50m vrije slag en met het goud van Rio dus als absolute hoogtepunt.

Belgische ploeg succesvol in Rio De Janeiro

Reeds op de openingsdag won een beresterke Greg Van Avermaet goud in de wegrit en daarmee leverde hij de eerste Belgische medaille. In de slotfase gingen

Fuglsang en Van Avermaet op jacht naar de ontsnapte Majka. Tijdens het lange, rechte stuk richting de finish wist het duo op twee kilometer voor het einde bij de leider te komen. In een lange sprint klopte Van Avermaet vervolgens Fuglsang met gemak.

De fenomenale Nafissatou Thiam zorgde in de zevenkamp voor de grootste stunt en bezorgde België een tweede gouden medaille. Ze stak torenhoog boven de rest uit, vestigde met 6810 punten niet alleen een nieuw Belgisch record, maar stelde vijf dagen voor haar verjaardag in vijf van de zeven nummers haar persoonlijke records scherper.

De sportieve carrière van Pieter Timmers kon niet mooier eindigen, de man uit Beringen haalde tot ieders en eigen verbazing zilver op de 100m vrije slag en verpulverde met een chrono van 47.80 zijn Belgisch record uit de halve finale met 34 hondersten. Een geluk voor Hans Vandeweghe, de reporter van de krant De Morgen, dat hij geen tiende beter deed, want die schreef enkele dagen voordien: *"Gaastra beweert dat Timmers 47.7 kan zwemmen. O ja? Als Timmers 47.7 zwemt, zwem ik van Rio naar huis."*

Nadat ze in de voorronde oud-Olympisch kampioen Groot-Brittannië al hadden geklopt, schakelden de Belgische mannen in de kwartfinales van het hockey India uit met 3-1 en in de halve finale moest Nederland er met dezelfde cijfers aan geloven. Het laatste medaillesucces van de Belgen was de bronzen medaille op de Spelen van 1920 in Antwerpen, 96 jaar later was het dus opnieuw prijs met zilver in de met 2-4 verloren finale tegen Argentinië.

Judoka Dirk Van Tichelt won brons in de categorie tot 73kg, nadat hij een loodzwaar parcours had afgelegd. In de derde ronde versloeg hij de Koreaan Changrim An, de nummer één van de wereld. Enkel Shohei Ono was te sterk, de Japanner klopte hem in de halve finale, maar werd nadien ook vlot Olympisch kampioen.

Wielrenster Jolien d'Hoore veroverde de bronzen medaille in het omniumnummer op de baan.

In de tweede week van de Olympiade besliste het IOC dat de Russische vrouwenploeg 4 x 100m ploeg het goud van 2008 moest inleveren omdat een van de loopsters bij het hertesten van de stalen op doping was betrapt en daardoor kreeg het Belgisch viertal Elodie Ouedraogo, Olivia Borlée, Hanna Mariën en Kim Gevaert in extremis toch nog goud. Het viertal kreeg enkele weken later het eremetaal overhandigd tijdens de Memorial Van Damme.



Een zielsgelukkige Naffi Thiam wint goud



Gouden Greg!!!



Pieter Timmers wint zilver.



Judoka Dirk Van Tichelt haalt brons!



Onze Belgische hockeyploeg wint zilver. De Red Lions verliezen van Argentinië



Jolien D'Hoore haalt brons in het omniumnummer.



Acht jaar na hun prestatie op de 4x100m in Tokyo 2008 kreeg ons 4-tal alsnog de gouden medaille uitgereikt op de memorial Van Damme 2016.



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



ONGHENA

— since 1973 —

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

Textiel
Carwrap
Ontwerp
Drukwerk
Publiciteit
Belettering
Kopie & Print



PRINTHINGS.be

Temse | Sint-Niklaas | Lokeren | Dendermonde



www.printhings.be



IMMO DE RYCK

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

Bloemensierkunst
Guylène

Openingsuren

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



guylene@skynet.be
www.bloemenguylene.be

Pastorijstraat 31
9100 Nieuwkerken-Waas
Tel 03 766 10 68



advocatenkantoor
JP BUSSCHAERT



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

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



**BVBA SANITAIR
DE ROP WIM**

De Rop Wim
zaakvoerder

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

HAARMODE JOHAN

American crew for man

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

Uw kapper is nu online : www.haarmodejohan.be

Looptechnische analyse

Sportrevalidatie

Postoperatieve revalidatie



Vlasbloemstraat 90A

info@backtivity.be

9100 Nieuwkerken-Waas

www.backtivity.be

03 827 84 27

BONNE TARTE

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



Juwelier DE CAUWER by DIBRAGO

Raapstraat, 119
9100 Sint Niklaas

Tel: +32 03 776 21 49

info@dibrago.be

Tel: +32(0)475 69 99 31

www.de-cauwer.be



JUWELEN, GOUD, ZILVER en PARELS

KLOKKEN, WEKKERS en HORLOGES

AANKOOP OUD GOUD

ALLE HERSTELLINGEN IN EIGEN ATELIER

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

ZATERDAG 10 - 12.30u en 13.30 - 17.00u

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



BESTE VAN
DE TEST

TEST aankoop
09/2022
Beste bank

Frank Mertens Bv
Vijfstraten 15/1
9100 SINT-NIKLAAS
tel 03 766 85 99
vijfstraten@argenta.be
ON 0894 992 373 RPR OOST-VLAANDEREN

Zo simpel kan het zijn.



Bakkerij Valaert



Broodautomaat 24/24u

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

zita lingerie

M 0472 60 58 21

T 03 334 63 02

E jessy@lingeriezita.be

W lingeriezita.be

Jessy De Groote
Lingeriestylingconsulente

Vrasenestraat 64
9100 Nieuwkerken

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



WALO in de Kijker: Pascal Van Strydonck

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

Heinz Schonberger. Middenvelder (KSK Beveren) toen van beste middenvelder, zoals hij met bal aan de rond zijn as kon draaien, als enige die dat zo kon. Maakte zijn tegenstander zot.

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

NFL (national football league) American-football-competition. Voetbal (buitenlandse voetbal) Duitsland-Engels-Spaans. Fan van Bayern München.
Minste bewondering: darts boeit absoluut niet.

3) Wat is je beste sportprestatie ooit?

2^{de} dan aikido. Op de marathon van Zeeuws-Vlaanderen van 2023-3u 30.

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

Tafeltennis, kickboksen, aikido

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

Op de marathon 3:20 te lopen, op de 10k 42 min, op de 5k onder de 21 min.

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

Bashir Abdi: driemaal deel aan de olympische spelen, behaalde in 2021 bronzen en in 2024 zilveren medaille/oorlogen in Gaza.

7) Beschrijf je ideale droom/dag

Walo weekend en het gebeuren daar rond, ballonvlucht.

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

J.LO of de kapster van Marina.

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

Een groepsgevoel en een familie club

10) Wat wil je veranderd zien bij WALO?

Eigenlijk niks doe zo verder!



→Welke WALO-atleet wil je de volgende keer 'WALO in de kijker': Marnix Moenssens

advertentie



Uitvaartzorg Van de Velde
Kieldrecht
Marktplaats 73
uitvaartcentrum, aula, koffietafel, toonzaal

Nieuwkerken-Waas
Ten Bos 12
uitvaartcentrum, toonzaal
Wij plaatsen en herstellen grafzerken.

Wij zijn steeds beschikbaar:

03/777.19.49

www.vandeveldedirk.be

uitvaart@vandeveldedirk.be



Kalender Wedstrijden buiten het KAVVV Circuit				
zondag 17 augustus 2025	Steratlon	<i>De Ster - Sint-Niklaas</i>	Divers	vanaf 9u30
donderdag 21 augustus 2025	Homevast Beveren 5 Mijl*	<i>Beveren</i>	1 Mijl 5 Mijl	20u00 20u15
zondag 31 augustus 2025	Kruibeekse Polderloop	<i>Kruibeke</i>	6 Km 12 Km	15u00 15u00
zondag 7 september 2025	Ballonloop*	<i>Sint-Niklaas</i>	5 Km 10 Km	13u30 14u30
zondag 14 september 2025	Bollekesloop	<i>Antwerpen-Berchem</i>	5 Km 10 Km	14u00 15u00
zondag 14 september 2025	Mirarun	<i>Hamme</i>	5 Km 10 Km	14u00 14u00
zaterdag 20 september 2025	Grote prijs Tom Van Hooste*	<i>Klein-Sinaai</i>	5 Km 12 Km	14u30 15u30
zondag 21 september 2025	In Flanders Fields Marathon	<i>Nieuwpoort</i>	42,195 Km	10u00
zondag 21 september 2025	Briqville Classic*	<i>Temse</i>	21 Km Aflossing 3 x7 Km 5 Km 10 Km	11u00 11u00 14u00 15u00
zaterdag 27 september 2025	Grote Prijs Adriaenssens	<i>Zwijndrecht</i>	5 Km 10 Km	14u00 15u00
zondag 5 oktober 2025	Klingse Boscross*	<i>De Klinge</i>	5 Km 7 Km 10 Km	15u00
zondag 19 oktober 2025	Antwerp Marathon	<i>Antwerpen</i>	10 km 21,1 Km 42,195 Km	9u15 14u00 9u00
zondag 26 oktober 2025	Wase Marathon*	<i>Sinaai</i>	5 Km 10 MI 21 km 42,195Km / 58 km	10u00 11u00 11u00 9u00
zaterdag 2 november 2024	Brussels Airport Marathon	<i>Brussel</i>	42,195 Km 21,1 Km	10u00 9u00
zaterdag 1 november 2025	Donkmeerloop	<i>Berlare</i>	6 Km 10 Km 21 Km	11u00 13u00 14u30
zondag 9 november 2025	Les 4 Cîmes du Pays de Herve	<i>Battice</i>	33 Km	11u00
zondag 9 november 2025	Havenlandrun	<i>Kallo</i>	8 Km 12 Km 21 Km	09u00
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.				