

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

Tweemaandelijks tijdschrift P916975
Masspost Sint-Niklaas Europark Noord 31C
9100 Sint-Niklaas
Juni - Juli 2026



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

WALO

W A S E L O P E R S



45^e jaargang

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

KEVIN VERGUCHT



SCHILDER- & DECORATIEWERKEN

0486/31.86.59 WWW.KEVIN-VERGUCHT.BE



VD-BUILD

www.vd-build.be

uw isolatiespecialist

SCHILDER- EN DECORATIEWERKEN



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.



Kluisenhof 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, juni 2026

Het is voor de tijd van het jaar in de laatste periode van mei toch wel heel warm geweest. Nu is het heel wat minder... Lopen of een andere sport doen was of is in die hogere temperaturen niet zo evident. Ook op de Meilooop was het weer puffen geblazen. Een paar tips kunnen er toch voor zorgen dat we bezig kunnen blijven. Sport niet op de warmste momenten van de dag. Doe het bij voorkeur 's morgensvroeg en 's avonds als de ergste warmte al wat weg is. Draag lichte kledij en neem mogelijks (voldoende) water mee. Ook vooraf drinken is aan te raden. Pas het tempo aan en let goed op de hartslag. Een natte pet of nat hoofddeksel kan ook verfrissing geven. Daarna een niet te warme douche en we kunnen weer verder. Velen van jullie zullen dit wel weten, maar dit toch eens benadrukken voor de warmere perioden die er ongetwijfeld nog zullen komen kan geen kwaad. Blijf trainen en wedstrijden lopen. Succes 😊

De Meilooop is al meer dan een maand geleden en de dag daarna hadden we voor het eerst de ½ marathon van Sint-Niklaas. We waren daar niet zo gelukkig mee. Maar er was geen weg terug meer. Ook daar heb ik net wat leden opgemerkt. Sommigen hebben de "dubbel" gedaan. Knap!

Maar ik heb een bevraging gekregen van het stadsbestuur dat er in 2027 vermoedelijk een 2^{de} editie komt. Samen met een 5 km loop. Voorgestelde data door het stadsbestuur: zondag 28 februari 2027 of zondag 25 april 2027. Dus niet meer in hetzelfde weekend als onze Meilooop. Afwachten wat het wordt...

Het weekend in het Reigersnest was weer dik in orde. We waren met 5 fietsers om door te rijden. Terugrijden met de fiets werd er niet meer gedaan. Te veel tegenwind. Onze groep is/wordt ouder 😊. In 2027 trekken we terug naar daar maar dan moeten we rekening houden met de 2 verlengde weekends die vroeg vallen in de maand mei 2027. Meer daarover later. Ook de jongeren hadden een zeer goed gevuld programma tijdens hun weekend in Herentals. De kinderen hebben daar veel fijne activiteiten gedaan. Bedankt daarvoor jeugdcoaches! Trouwens er is een bijkomende jeugdtrainer (terug van weggeweest). Bert Martens heeft zich terug geëngageerd om de jongeren de kneepjes van de atletiek aan te leren. Welkom Bert!

De activiteiten gaan deze zomer gewoon door. De Wot's (alle data worden verderop nog eens vermeld), de pistewedstrijden, de BBQ: zondag 23 augustus, de ballonloop enz.

Kom ook zeker naar de Reynaertloop op zondag 21 juni. Als je dan ook nog de Tom Van Hoosteloop meeneemt (19 september) EN deelgenomen hebt aan onze Meilooop ga je naar huis met een leuke extra prijs.

Aan iedereen een deugddoende vakantie en succesvolle examens of toetsen voor de jongeren.

Veel groeten en tot binnenkort. Jean-Pierre

COLOFON

WALO VZW

ondern. nr.: 0452.637.533

RPR: Gent afd. Dendermonde

Bestuur WALO:

Jean-Pierre Verbraeken, voorzitter
jean-pierre.verbraeken@telenet.be
0479/91.73.33

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

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

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

Herman Verplancke,
hermanverplancke2@gmail.com
0485/38.19.26

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

Laurens Ally
ally.laurens@gmail.com
0490 42.46.45

Steven Somers
somers-steven@telenet.be

Bankrekeningnummer:

BE10 3632 1754 8004

WALO VZW

WALO-Jeugd:

Franky Wuytack
0476 850119
frankennoella@gmail.com



Website:
www.waselopers.be



Facebook:
WALO volwassenen
WALO jeugd

WALO-kledij:

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

Lidgelden WALO:

→hernieuwing lidmaatschap: €55
→nieuw lid betaalt €65 (incl. loop T-shirt), betaal je na 01/09/26 dan ben je lid tot eind 2027

Derde gezinslid krijgt altijd €15 korting
Kansenpas: €15 korting (geen cumul van kortingen)

Advertenties:

1/8 blz 50 EUR, 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>	
Sprokkels	p. 9
<i>Herman Verplancke</i>	
Jeugdverslagen	p. 11
<i>Jasmien Verhulst</i>	
<i>Wim Vaerewyck</i>	
<i>Lune Vaerewyck</i>	
Jeugd Puntenstand	p. 15
<i>Jasmien Verhulst</i>	
Dwars door het groen, recht in de modder	p. 17
<i>Chris Schelkens</i>	
Loopavonturen in Mei	p. 18
<i>Veerle Hofman</i>	
Uitslagen	p. 21
<i>Herman Verplancke</i>	
Puntenstand 2025-2023	p. 23
<i>Herman Verplancke</i>	
Dirk en Mias breken record na record	p. 24
<i>Herman Verplancke</i>	
Miel Puttemans; de Belgische koning van ...	p. 25
<i>André Martens</i>	
WALO in de kijker	p. 29
<i>Patrick Roelandt</i>	
Kalender buiten KAVVV	p. 30
<i>Walter Senaeve</i>	



Mededelingen WALO, 11/06/2026

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 (vanaf €50 gratis verzendkosten)

Aanspreekpunten integriteit (API) binnen Walo

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

Walo-Boekje

Dit is nog steeds verkrijgbaar op papier of in je mailbox.

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

Waas Loopcriterium 2026

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

Meiloo van Walo (1 Mei)

Reynaertloop Belsele(21 Juni) Inschrijven via: <https://races.wedstrijdtiming.be/reynaertloop-2026>

Grote Prijs Tom Van Hooste in klein-Sinaai (19 september)

Er is een flyer in omloop met details.

Walo On Tour2026

17/06/26 – Bornem

08/07/26 – Moerzeke

05/08/26 -- Sinaai

28/08/26 – Nieuwkerken

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

Pistemeetings 2026

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

op de atletiekpiste van De Ster

Walo BBQ 2026

De Mispelhoeve **23 augustus 2026**

Walo Feest 2026

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

Zal dit jaar plaats vinden op **zaterdag 24/10/2026**

WALO ON TOUR 2026

start stipt om 19u30

De Klinge	Wo 20 mei: Albert & Francine
Bornem	Wo 17 junl: Ulrich & Annick
Moerzeke	Wo 06 jult: Hars
Sinaai	Wo 05 aug: Danny en Christophe
Nieuwkerken	Vr 28 aug: Bert



- Wandelgroep
- Verschillende looptempo's
- Kleedkamers en douches
- Drankje achteraf
- 5 punten



De Klinge
Bornem
Moerzeke
Sinaai
Nieuwkerken



Na De Klinge verwachten we iedereen in Bornem voor de tweede WOT van het jaar. Ulrich en Annick zullen er ons hartelijk ontvangen. Er zijn loopgroepen en er is een wandelgroep. Er is de verbroedering met de plaatselijke loopclub en er is het gezellig napraten met een drankje.

Woensdag 17 juni starten we stipt om 19u30. Brevendreef 86 Bornem.

Pistemeeting WALO op Zaterdag 4 Juli 2026

AC Waasland, Lange Rekstraat 28, Sint-Niklaas

Volgorde en Indeling van P R O G R A M M A

13u30:

Vortex: Benj. Meisjes
Benj. Jongens
Pup. Meisjes
Pup. Jongens

Kogel: Jun/Sen/Mas. Vrouwen
Jun/Sen/Mas. Mannen

Opgelet: Discus begint na Vortex!!!

Discus: Min. Meisjes
Min. Jongens
Kad/Schol. Meisjes
Kad/Schol. Jongens

14u00:

400 m HORDEN: Mannen: Schol(84 cm), Jun(91 cm), Sen(91 cm)
Mas.+40j(91 cm), Mas.+50j(84 cm).

400 m HORDEN: Vrouwen: Schol/Jun/Sen/Mas.+35j.+45j.(76 cm.)

300 m HORDEN: Mannen: Kad./Mas.+60j.(76 cm.)+70j.+80j.+90j.(68 cm.)

Vrouwen: Kad./Mas.+55j.(76 cm.)+60j.+65j.+75j.+80j.(68 cm.)

Tussen haakjes zijn de hoogten van de horden!

Na de hordenwedstrijden volgen deze loopnummers:

100 m: Ben. Meisjes
Ben. Jongens
Pup. Meisjes
Pup. Jongens

800 m: Pup. Meisjes
Pup. Jongens

1000 m: Min. Meisjes
Min. Jongens

400 m: Min. Meisjes
Min. Jongens
Kad/Schol/Jun/Sen/Mas. Vrouwen
Kad/Schol/Jun/Sen/Mas. Mannen

1500 m: Kad/Schol/Jun/Sen/Mas. Mannen
Kad/Schol/Jun/Sen/Mas. Mannen

5000 m: Jun/Sen/Mas. Mannen

800 m: Ben. Meisjes
Ben. Jongens

advertentie



Zaterdag 1 Augustus 2026
Pistemeeting WALO-KAVVV&Fedes

Indeling en Volgorde Programma:

Aanvang: 13:00 UUR !!

Proefaflossing 4 x 100m voor Gendergemengde ploegen (Twee Dames en Twee heren) vanaf Cadet. (Dit zijn géén Kampioenschappen en hier kunnen géén Records worden gelopen!)

KAMPIOENSCHAP KAVVV&FEDES: AFLOSSINGEN - 4 x 100 meter:

Jun/Sen. Masters Dames +35j. +45j. +55j. +65j. +75j. +85j.

Jun/Sen. Masters Heren +40j. +50j. +60j. +70j. +80j. +90j.

Alle categorieën vanaf kadet, t.e.m. Master: Vrouwen en Mannen.

De inschrijvingen voor deze aflossingen ten laatste binnenbrengen om 12u50!

KAMPIOENSCHAP KAVVV&FEDES: 2000 m. STEEPLE (Hoogte 76 cm):

Kad/Schol/Jun/Sen/Mas. Dames +35j.+40j.+45j.+50j.+55j.+60j.+65j.+70j.+75j.+80j.+85j.

Kad/Schol/Mas. Heren +60j.+65j.+70j.+75j.+80j.+85j.+90j.

KAMPIOENSCHAP KAVVV&FEDES: 3000 m. STEEPLE (Hoogte 91 cm):

Jun/Sen/Mas. Heren +40j. +45j. +50j. +55j.

De medailleuitreiking aangaande deze kampioenschappen volgt na de reeksen van de 200m!

Aansluitend na deze kampioenschappen mag u uiteraard ook nog aan 3 proeven van deze meeting deelnemen, maar nooit aan 3 loop of 3 kampnummers!

13:00 uur:

HOOG:

Ben.Meisjes
Ben.Jongens
Pup.Meisjes
Pup.Jongens
Min.Meisjes
Min.Jongens
Kad/Schol.Meisjes
Kad/Schol.Jongens

13:45 uur:

SPEER:

Jun/Sen/Mas. Dames
Jun/Sen/Mas. Heren

Na de Kamp. 3000m Steeple:

200 m:

Ben.Meisjes
Ben.Jongens
Pup.Meisjes
Pup.Jongens
Min.Meisjes
Min.Jongens
Kad/Schol/Jun/Sen/Mas. Dames
Kad/Schol/Jun/Sen/Mas. Heren

Na de 200m:

1000m:

Ben.Meisjes
Ben.Jongens
Pup.Meisjes
Pup.Jongens
Min.Meisjes
Min.Jongens
Kad/Schol/Jun/Sen/Mas. Dames
Kad/Schol/Jun/Sen/Mas. Heren

Na de 1000m:

3000 m:

Kad/Schol/Jun/Sen/Mas. Dames
Kad/Schol/Jun/Sen/Mas. Heren



Wie wil deelnemen aan de 'mixed relays' 4x100, de 4x100 heren of de 4x100 dames gelieve je naam op te geven aan Hans of Jean-Pierre. We hopen met WALO toch enkele ploegen te kunnen afvaardigen.

Belangrijk: Voor het kampioenschap 4x100 Heren, 4x100 Dames en de Steeple moet je aan minstens 3 piste wedstrijden hebben deelgenomen. Voor de gemengde ploegen (mixed relay 4x100) zijn er geen voorwaarden, daar het geen kampioenschap betreft.

★ ★ Sprokkels ★ ★

- Er was eens ...



Stratenloop in Moerzeke. Bij de miniemen-jongens was Ben Quintelier d primus, Hendi Van Ekeri was tweede en Hans Van Avermaet derde (vh)

... in juni 1990 te Moerzeke een stratenloop.

Ene Hans Van Havermaet beklom er trots het podium als derde. Jong geleerd ... oud gedaan.

Heb jij ook nog jeugdfoto's van weleer waarin je een sportprestatie leverde die je deed dromen van meer?

Dan publiceren wij die graag in deze rubriek "Er was eens..."

- **Geen verjaardag zonder taart!**

Moeten Felice en Florian gedacht hebben.

WALO viert zijn 45 jaar en op de bestuursvergadering ten huize Hans Van Avermaet verrasten ze ons met een lekkere tiramisu. Welke taart zullen ze bakken over 5 jaar voor het 50 jarig bestaan?



- **Utrecht Marathon zon 31/05/2026**



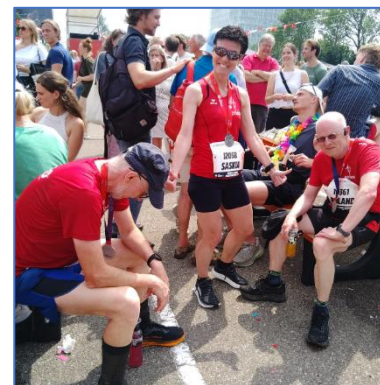
Saskia stuurde me volgend bericht :*"Op 31 mei liep het kwartet voor de 2e maal de marathon Van Utrecht. Een ware tropische editie: 20 graden bij start en de temperatuur liep op tot 25 graden.*

De heren uit het kwartet hebben elkaar 42km in het vizier gehouden. Ze finishten met 1 minuut verschil. Het was Bart die het pleit won in 4h29min55s. Roland kon na 4h30min52s ook onder de boog door.

Bij de dames was het verschil net wat groter: Veerle liep

over de finish in 3h57min48s; ikzelf deed er 3h50min34sover. Al had Veerle me wel ingehaald als de marathon 5km langer was geweest. Gelukkig is het "slechts" 42,2km. "

Als zo vaak zorgde Veerle voor gepaste foto's, eentje net voor de start en eentje na aankomst van de heren ...



- **Een klassieker in loopmiddens: de 20km van Brussel 31/05/2026**



De 20km van Brussel stond steevast op de agenda van menig WALO-lid. Vooral in de jaren '90, '10. Grote organisatie, de Bolero van Ravel werd (wordt?) bij de start afgespeeld. Het muziekstuk van de Franse componist duurt zomaar eventjes 16 minuten. Bij het kanonschot konden we vertrekken. Tunnels, klimmetjes, veel volk, veel (muzikale) ambiance, om dan eindelijk de Cinquantenaire in de verte te zien en te denken “we zijn er”. Maar die laatste hectometers wogen nog verduiveld zwaar.

Voor de editie van 2026 heeft de redactie weet van 3 walo's die er gelopen hebben: Ulrich Smet (1:43:27), Cathérine De Moor (1:51:01) en Kris Vercauteren (1:57:13). Proficiat

- **WALO telt alweer een paar Belgische Kampioenen in hun rang**

Op het Belgisch Kampioenschap Masters te Lokeren (za/zo 6/7 06 /2026) behaalden Guy Van Damme (AC Hamme) en Jozef Claessens (Volharding) meerdere malen eremetaal in hun categorie.

Guy kroonde zich tot kampioen op de 100m horden en behaalde zilver op 2000m steeple chase.

Jozef werd 2x kampioen van België: op het hinkstapspringen en op de 5000m. Op de 100 en de 800m behaalde Jef zilver.

Guy MasH60	1500m	5:23.93	5 ^e	Jozef MasH75	5000m	24:28.57	1 ^e
	100mH	18.86	1 ^e		HSS	6m08	1 ^e
	300mH	56.53	5 ^e		100m	19.92	2 ^e
	2000mSC	8:12.17	2 ^e		800m	3:23.40	2 ^e



©Gert Van Bouwel

Jeugdverslagen

Meilooop Nieuwkerken-Waas: 1/05/2026



Eindelijk was het weer tijd voor de enige echte Meilooop in Nieuwkerken! Deze laagdrempelige wedstrijd zette tot grote vreugde van de trainers heel wat jeugdleden aan om naar Nieuwkerken af te zakken.

De benjamins waren eerst aan de beurt. Amelia liep ondanks het vervelende startschot heel beheerst en oververdiend naar de overwinning. Zij mocht dan ook stralen op het eerste schavotje op het podium. Daar werd ze trouwens vergezeld door Mila De Smet, die na een knappe eindsprint haar bestie Mia kon kloppen voor de 3^e plaats. Goed gelopen en doorgezet meisjes!!

Bij de benjamins jongens verdedigde Sepp onze WALO kleuren. Hij startte verschroeiend, maar vond uiteindelijk zijn eigen tempo. Dit kon hij tot aan de meet aanhouden, waarmee hij de 4^e plaats wegkaapte. Knap gedaan Sepp!

Bij de pupillen meisjes stond Karlein ongeduldig klaar aan de start. Zij positioneerde zich meteen op de 2^e plaats en kon deze ondanks een eindsprint van de loopster achter haar behouden. Knappe prestatie!

De 5 pupillen boys die present tekenden waren Victor, Lowie, Fons Oscar en Mathieu, die ook in deze volgorde over de streep kwamen. Victor Smolders kon een verschroeiend tempo ontwikkelen en volhouden, waarmee hij de tegenstand geen schijn van kans gaf.

Lowie startte heel beredeneerd rustig, versnelde net over halfweg en schoot naar een knappe 2^e plaats! Net voorbij Fons die een mooi tempo aanhield en knap 3^e werd. Oscar liep een heel gelijkmatige wedstrijd en liep heel knap naar de 4^e plaats. Mathieu legde na nog een praatje onderweg beslag op de 5^e plaats. Knap jongens!

Mila Smits was het enige meisje bij de miniemen van WALO en van de wedstrijd. Zij had de jongens wel als hazen en eindigde met een knappe tijd! Goed gedaan!

De 3 jongens miniemen waren Mias, Obe en Sam. Na een snelle wedstrijd konden zij heel knap zorgen voor een volledig rood podium! WALO boven! 😊

Ook bij onze kadetten en scholieren jongens en meisjes werden zeer mooie resultaten geboekt op de 5km! Lune was de snelste kadet en de 2^e vrouw over de hele wedstrijd! Wat een knalprestatie!

Ook Jakob was met een 8^e plaats van alle mannen te vinden in de voorste gelederen. Hij was de eerste cadet. Maar ook Victor Aben liep een zeer snelle, knappe wedstrijd waarmee hij ook mooi vooraan eindigde. En zijn papa een illusie armer maakte. Ook Thibault liep een mooie, gelijkmatige wedstrijd!

Bij de scholieren meisjes kon Naobi na een knappe wedstrijd de eerste plaats wegkopen! Liesl was

oververdiend 2^e en ook Finke Nala zette goed door en snelde naar de 4^e plaats.

Op naar nog vele leuke wedstrijden, vol WALO jeugdleden!

Bij de scholieren jongens zette Arthur een knappe tijd neer, meteen goed voor de 2^e plaats!

Tekst: Jasmien Verhulst

Foto's: Marc Van Hove



Victor

Thibault

Sepp

Sam

Oscar

Obe

Naabi



Mila

Mias

Mia en Mila

Mathieu

Lune

Lowie en Karlein



Liesl

Jakob

Fons

Finke

Arthur

Amelia

Pistemeeting Schoten 9/5/2026

Met de pistemeeting bij SAV werd het zomerseizoen officieel in gang ge-Schoten! Ondanks een eerder magere opkomst was de sfeer top en waren de aanwezige atleten er helemaal klaar voor. Victor (Pupil), Mias en Obe (Miniemen) beten de spits af met hoogspringen en een pittige 400m. Victor had niet door dat hij zijn 400m aan zo een verschroeiend tempo liep tot hij halverwege een paar keer verbaasd achterom keek om te checken waar de andere deelnemers bleven. Lune was niet te

stuiten en combineerde kogelstoten met een 400m én 1500m. Liesl schrok zich even een hoedje bij het kogelstoten: verrassing, het was met 4kg in plaats van 3kg! Jakob hield dapper stand op de 5km en eindigde over alle leeftijdscategorieën heen (vanaf cadet) knap 4^e.

Conclusie: De Vliegende Schoenen zijn de winter goed doorgekomen, want er werd hoger gesprongen, verder gestoten en sneller gelopen dan vorig seizoen. Tevreden gezichten alom!
Wim Vaerewyck

Pistemeeting Burcht 14/05/2026



Verslag waloweekend jeugd

Na maanden aftellen was het eindelijk zover: het jaarlijkse waloweekend! Met een groep enthousiaste atleten trokken we naar Herentals voor een weekend vol sport, spel en plezier.

Vrijdag: heenrit en fuifje

Het begon op vrijdagochtend. Met een groep miniemen, cadetten en scholieren vertrokken we met de fiets vanuit Nieuwkerken. De fietstunnel door en daarna even pech gehad met de fiets van Benny. De stad uit en dan middagpauze. Verder volgden we het kanaal. Ook het weer zat mee: af en toe viel er een druppeltje, maar van echte regenbuien bleven we gelukkig gespaard. Ondanks de vermoeide benen zette

iedereen op het laatste stukje nog eens alles op alles voor een sprint richting verblijfplaats. Na meer dan 50 km fietsen bereikten we rond half drie onze bestemming. Moe, maar trots op onze prestatie, konden we eindelijk even uitrusten. Ondertussen kwamen de anderen ook toe. Iedereen kon zijn/haar bed rustig gaan opdekken en daarna was er tijd voor spelletjes, voetbal of basketbal ...

In de avond was er een fuifje (met topmuziek natuurlijk) en ook wat spelletjes tussendoor zoals stoelendans en zakschuiven. Voor de oudsten was er daarna ook nog een soort van battle. Jongens tegen meisjes. Dit jaar wonnen de jongens. Als straf/beloning moesten de meisjes de volgende ochtend bij het ontbijt als persoonlijke obers de jongens bedienen. Daar hebben ze van geprofiteerd hoor.

Zaterdag: interclub, zwemmen en quiz

Zaterdagochtend hebben de miniemen, cadetten en scholieren een ochtendloopje van ongeveer 3km gedaan.

Daarna ontbijt, tandjes gepoetst en ons klaargemaakt voor de interclub. We gingen allemaal samen naar de piste. Onder een stralende zon begonnen we aan de verschillende disciplines waaronder sprint, langere afstanden, verspringen, werpen. De 4x100m zorgde voor een spannende afsluiter. Als einduitslag won Team Liesl, tweede plaats was voor Team Viktor, derde voor Team Jakob en het best aanmoedigende team was Team Lune (ik).

De groep hongerige kinderen mocht eindelijk frietjes met stoofvlees gaan eten. Daarna vertrokken we naar het zwembad, waar iedereen zich zeker goed heeft geamuseerd. Iedereen leefde zich volledig uit. Na het zwemmen konden we nog iets kopen in de automaat en dan gingen we terug. Het was alweer beginnen regenen. De bosspelen zijn hierdoor niet kunnen doorgaan. Gelukkig konden we ons binnen ook prima amuseren. 's Avonds deden we een supertoffe quiz met verschillende challenges. Bij de quiz won Team Eva, gevolgd door Team Lune en Team Liesl. De andere teams deden het zeker ook keigoed! Voor de kleinsten was het dan tijd om te gaan slapen. De oudsten konden nog wat weervolgen, 'imposter' spelen en andere spelletjes doen.

Zondag: fotozoektocht en terugrit

Voor enkelen begon de dag met een frisse duik in het meer. Heel koud was dat vooral, maar zelf vond ik dit verrassend tof. Na het ijsberen aten we ontbijt en dan konden we er weer tegenaan. Tijd voor de fotozoektocht. Een wandeling van zo'n 5km met ondertussen foto's zoeken. Bij elke plaats die overeenkwam met een foto, lag een puzzelstukje. Op het einde van de wandeling konden we met de andere teams bekijken en samenleggen om elk een geheel te krijgen. Uiteindelijk werd bij iedereen een foto gevormd van onze trainers!

Voor de lunch speelden we nog een potje kiekeboe. Daarna genoten we van een lekkere spaghetti bolognaise. Toen iedereen voldaan was, moesten we onze koffers gaan pakken en langzaam werd iedereen opgehaald. Voor hen zat het weekend er al op, maar voor ons was het nog een lange weg terugfietsen. Het weer zat deze tocht iets minder mee. Het bleef regenen en iedereen was kleddernat. Toch bleef de sfeer uitstekend dankzij de muziek. Onderweg hebben we Franky achter moeten laten, ook pech met de fiets. Uiteindelijk bereikten we Nieuwkerken zonder verdere problemen. Daar eindigde ons weekend.

Bedankt trainers!

Met een groep van dubbel zoveel leden als vorig jaar kijken we terug op een weekend vol sport, spel, plezier, vriendschap en onvergetelijke momenten. Ik wil onze trainers toch nog even bedanken voor hun inzet en enthousiasme. Zonder jullie was dit niet mogelijk geweest dus superhard bedankt, liefste trainers!

Lune Vaerewyck (cadet uit WALO)



JEUGD-PUNTENSTAND

Stand op 31/05/2026 (gerekend vanaf 1/12/2025)

<u>Familienaam</u>	<u>Voornaam</u>	<u>Punten</u>	<u>Aantal wedstrijden</u>
Boes	Jakob	112	10
De Smet	Mias	110	9
Vaerewijck	Obe	109	11
Vaerewijck	Lune	108	10
Smolders	Victor	93	8
Aelbrecht	Liesl	71	7
De Bock	Ruby	65	6
Foubert	Sam	59	4
Foubert	Mia	47	3
Van De Vijver	Eva	46	5
De Smet	Mila	42	3
Vermeire	Lowie	40	3
Verhelst	Bent	40	2
Verbraeken	Amelia	39	2
Van Camp	Naobi	38	3
De Wolf	Siebe	36	2
Blommaert	Willem	34	1
Corver	Jasper	34	1
Boes	Karlein	33	1
Tritsmans	Thibault	32	2
Aben	Victor	31	2
Duyck	Flore	30	1
Verstraaten	Sep	30	1
Slowack	Miel	28	1
Maes	Arthur	27	2
Smits	Mila	27	2
Aben	Oscar	27	1
Boes	Lena	26	0
Van der Linden	Mathieu	24	2
De Smet	Gus	24	1
Van De Vijver	Robin	23	2
Dopavogui	Chloé	21	1
Afonso	Eliazer	19	0
Huibers Debecker	Samuel	19	0
Aben	Estelle	18	0
De Beul	Thibo	18	0
d'Hanens	Nell	18	0
Dopavogui	Maelys	17	1
Duyck	Hanna	17	1
Vercauteren	Lisette	17	1
De Lange	Tobe	15	0
Verhelst	Alies	15	0
De Beleyr	Hanne	13	0
Van Den Bergh	Lux	12	0
Smits	Lucie	11	0
Van Den Bergh	Raphael	10	0
Weemaes Sillis	Finke Nala	9	2
Van Daele	Lander	9	0
Van Steenlant	Fons	8	1
Meul	Marie	6	1
Ferket	Maylie	2	0



Foto's: Burcht do 14/05/26 © Herman V

Puntentelling van 1/10 t.e.m. 30/9:

Bij gelijke punten, aantal wedstrijden voorrang.

Deelname training	1pt	1/2 ^e van de uitslag	6ptn
Deelname WALO-activiteit (niet wedstrijd)	5ptn	1/3 ^e van de uitslag	7ptn
Deelname wedstrijd	5ptn	1/5 ^e van de uitslag	8ptn

Pistemeeting: enkel beste discipline in rekening gebracht volgens bovenstaande puntentelling.



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.vandeveldedir.be

uitvaart@vandeveldedir.be



Koenraad en Jentl

Dwars door het groen, recht in de modder

Chris Schelkens

Mei telde dit jaar maar liefst drie lange weekends.

Het ene was al wat zonniger dan het andere.

Met Hemelvaart kunnen de liefhebbers van natuurlopen ieder jaar hun hartje ophalen.

Al was het dit jaar wel een beetje speciaal.



Schuiven van abdij naar abdij

Natuurlopen blijven Walo's bekoren. Ook tijdens het lange hemelvaartweekend stond opnieuw een afspraak in het groen op het programma. Op Hemelvaartsdag trekt de Abdijtocht traditiegetrouw veel liefhebbers van natuurlopen aan.

Het concept is nog steeds hetzelfde:

- met de bus van de aankomst naar de start
- de gezellige drukte aan de startzone
- aan de aankomst staat voor wie dat wil een frisse Tongerlo klaar.

Het 16 km lange parcours tussen de abdijen van Averbode en Tongerlo blijft een uitzondering in Vlaanderen: bijna nergens kun je nog zoveel kilometers onafgebroken door de bossen lopen.

Ieder jaar wisselt de looprichting om: dit jaar stond de startboog in Tongerlo. Volgens organisator Golazo is 80% van het traject onverhard, en dat was dit jaar duidelijk merkbaar.

Modderbad

De regen van de dagen voordien had de bospaden omgevormd tot een zwaar en modderig parcours.

Deelnemers moesten voortdurend opletten om niet onderuit te gaan. Sommigen slaagden daar duidelijk niet in en maakten van dichtbij kennis met de modder. Alsof dat nog niet volstond, kregen de deelnemers kort na de start ook nog hagel over zich heen.

Trailschoenen waren allesbehalve overbodige luxe, maar bij de meeste deelnemers stonden die netjes opgeborgen in de kast. Zelden lag het parcours er zo slecht bij: het leek wel een 16 km lange cross. Des te opmerkelijker was dat de organisatie de deelnemers niet waarschuwde: een eenvoudige mail had het verschil kunnen maken. Toch bereikten meer dan 6.000 wandelaars en lopers, modderig maar tevreden, de aankomst. Dat gold ook voor Rosia, Andy en Chris, die er zoals ieder jaar trouw bij waren.

De editie van 2026 zal de geschiedenis ingaan als een van de meest memorabele Abdijtochten.



Loopavonturen in mei

In voorbereiding van de voorjaarsdoelen stond er in mei een stevig programma op de agenda. Eind mei de marathon van Utrecht en begin juli 70 km op de trailfestival de Semois.

De marathon dient dan als tussenstapje naar de 70km en er moest dus in mei aardig wat gelopen worden. Traditiegetrouw starten we mei met de walo 1-meiloop en dat was dit jaar ook weer het plan. Zoals we allemaal weten was er ook een piraterij op ons 1mei weekend met de halve marathon de dag nadien in Sint-Niklaas. Voor ons was dit wel een mooie gelegenheid om op vrijdag goed gas te geven op de 1-meiloop en dan op zaterdag een stevige tempo 21km te proberen realiseren. Zo gezegd zo gedaan.

Met veel goesting en klaar om twee dagen te knallen stonden we aan de start van de 1 mei loop. We hoopten een beetje op een walotrein zoals met de walo corrida. Toen liep alles echt perfect en konden we met een groepje walo's de wedstrijd hard maken. Met de 1 mei-loop was de trein van bij het begin wat uitgedund. De tempo's lagen wat uiteen en de eerste ronde waren het Ulrich, Saskia en ik die probeerden een mooi groepje te maken. Voor mij was het net dat tikkeltje te snel en het warme weer liet me ook wat gas terugnemen om toch niet te kapot te zijn. Bij de eerste doorkomst waren Saskia en Ulrich dan ook al wat uitgelopen op mij. Ik kon wel goed op dezelfde afstand blijven en na nog een kilometer, in de Vlasbloemstraat, zag ik Ulrich nog wat uitlopen op Saskia. Amaai, dacht ik nog. Ulrich zit goed. Saskia was sowieso in form dus ik kon wel inschatten dat Ulrich stevig doorging. Rond km 6 kwam Stijn bij me gelopen. Dat leek me een leuke compagnon om de rest van de 10 km af te werken. Als ik met hem samen zou kunnen optrekken tot de finish zat er zeker nog een goede tijd in.

Plots gebeurde er van alles. Ik zag Saskia in sport BH met haar T-shirt zwaaien en een paar oranje kniekousen langs de kant van de weg. Ook Diewertje stond aan de, verkeerde kant, van de weg. Even Paniek. Ulrich lag bewusteloos in de voortuin van een huisarts, die niet thuis was. Wat nu gedaan. Iemand moest de hulpdiensten verwittigen maar wie en hoe? Geen GSM 's dus besloot ik maar om een eindje terug te lopen om de agent te verwittigen. Die deed niet zo heel veel moeite vond ik en ik besloot dan maar naar de start/finish te crossen om de hulpdiensten daar te roepen. Na wat heen er weer keren, vertrok er daar toch iemand met de fiets naar de plaats van het gebeuren. Zelf nam ik wat water en besloot dan maar om terug te lopen om te kijken hoe het met Ulrich stond. Die was nog steeds van de wereld en ondertussen stond ook Katrien in haar BH koelte toe te wuiven aan Ulrich. Gelukkig waren er een paar

mensen bij, Katrien, Steven, die medisch onderlegd waren en er voor konden zorgen dat het juiste werd gedaan. Ulrich bleef echter bewusteloos en de ambulance was nog niet te horen.

Annick, de vrouw van Ulrich, stond braaf het verkeer te regelen op 500m afstand maar was zich van geen kwaad bewust en had ook geen zicht op dat deel van de straat. Aangezien mijn medische kennis zeer beperkt is en er al twee BH's te zien waren besloot ik mij nuttig te maken door Annick op te halen. Er werd mij een fiets geoffereerd om snel daar te zijn. Uiteraard grijp ik, 158cm hoog – misschien 159 op sportschoenen, de fiets van de allergrootste Nieuwerkerkenaar die er tussenstaat vast om met mijn gat op de buis en met lange benen tot bij Annick te trappen. Die blijft gelukkig heel rustig. Ze overhandigd haar spiegelei aan mij en haast zich naar Ulrich. Er staan ondertussen 3 auto's te wachten om uit de wijk te rijden en die moeten natuurlijk nog even wachten. Nadat de laatste lopers gepasseerd zijn laat ik hen doorrijden en vertrek ik, opnieuw op de te grote fiets, naar Ulrich. Daar gekomen is er nog steeds geen ambulance en Ulrich is nog steeds van de kaart.

Dan eindelijk horen we de sirenes. Als de ambulance gearriveerd is loopt het vlot en wat later komt Ulrich ook terug bij. Oef. We kunnen uiteraard niet zo heel veel meer doen nu en dus lopen Saskia en ik nog even een stukje los op het parcours om dan samen na 1u03 minuten over de finish te komen.

Als we aan het napraten zijn krijgt Vera bericht dat Ulrich het goed stelt, maar wel een nacht in het ziekenhuis blijft. Oef, wij blij en dat verdient een tweede karmeliet 😊

De 1mei-loop was dus uiteindelijk wat betreft loopprestatie niet wat we in gedachten hadden maar op zaterdag was er dan de halve marathon waar we nu wel iets meer ons best wilden doen. Vallende lopers zouden genegeerd worden 😊 (volk genoeg daar)

Het was een heel fijne bedoening. Veel bekenden tussen de lopers en bij het publiek. Het weer was ook redelijk. Iets minder warm. Dus we, Saskia en ik, gingen er voor gaan. Ik had me een tijd onder de 1:50 uur ingeschat en we sloten dan ook aan bij de pacers voor deze tijd. Net voor de start komt er ook nog een berichtje van Ulrich dat hij het goed stelt en dat maakt dat we toch allemaal met een goed gevoel kunnen starten. De eerste kilometers door de stad was het wat draaien en keren maar er was veel ambiance. De pacers lieten we algauw voor wat ze waren en samen liepen we in mooi vlot tempo verder. De passage in mijn eigen straat was super. De burens stonden met

een spandoek klaar en er was ook daar veel ambiance. Daarna liet ik het tempo wat terugvallen terwijl Saskia vlijtig doorliep. Het was nu zaak om vol te houden en met een goed gevoel te finishen. Ondertussen kon ik ook mijn zus nog oppikken en voorbijlopen om dan comfortabel te finishen in een tijd van 1:46:23. Saskia was in 1:44:08 over de meet. En kers op de taart ... Er was een podium op leeftijdscategorie. De eerste 50+ dame is niet van mijn kaliber en die moest ik dan ook met heel wat minuten laten voorgaan; maar de tweede plaats was voor bibi. Het deed deugd om nog eens op een podium te staan. Jammer genoeg wordt een podium op leeftijdscategorie niet zo heel veel meer voorzien, dus gaf het nu in eigen stad extra veel plezier. Er liepen nog heel wat walo's mee die allemaal een mooie tijd liepen. Uiteraard onze eigen sweeties, Iryna die haar eerste halve marathon liep in 1:45, Luc Smet en Kris Panis, Catherine De Moor die zegevierde bij de dames 60+, Bjarnfridur, Gina,

Christophe.(hopelijk niemand vergeten)

Ondertussen is de maand mei achter de rug en hebben we als kwartet deze met de marathon van Utrecht afgesloten. De marathon was een stevige editie met heel warm weer waarbij vooral werd gelopen van waterpost naar waterpost. Maar het resultaat was uiteindelijk voor het ganse kwartet heel bevredigend. De mannen waren gezien de omstandigheden heel tevreden met hun resultaat en ook Sasia en ik waren meer dan tevreden met dit tussentijds doel naar de 70 km op het trailfestival de Semois begin juli. Tempo, gevoel tijdens en na en vooral de recuperatie was top. We kunnen nog een weekje of twee verder opbouwen met de troubadour trail en het walo kampioenschap halve marathon en dan hopen we het voorjaar af te sluiten met een fijne trail op 4 juli

Veerle Hofman



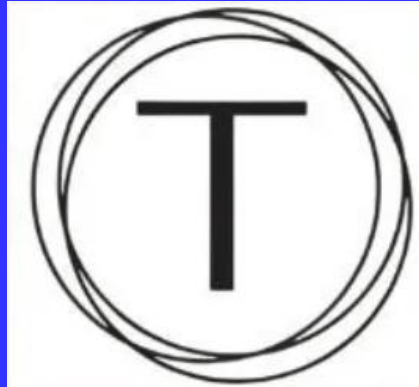
Aankomst ½ marathon Sint-Niklaas



Troubadour trail, ©Marc VH

Towelshop

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



Openingsuren

Dinsdag : 10u tot 13u

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

Zaterdag : 10u tot 17u

BOUWONDERNEMING



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

www.bouwondernemingbeck.be

**& meat
& more**

BonAp

**Buurt
slagers**

UITSLAGEN

Antwerp 10 miles, zondag 26/04/2026			
10 miles	Michaël Steenssens	0:54:50	17,61km/u
	Ulrich Smet	1:17:06	12,52 km/u
	Rudy Van Daele	1:17:08	12,52 km/u
	Elias Moons	1:24:21	11,45 km/u
	Kris Vercauteren	1:24:24	11,44 km/u



Sint-Niklaas, halve marathon, za 02/05/2026	
Filip Mortier	1:23:35
Luc Smet	1:59:44
Bart Roelant	1:57:25
Roland Syvertsen	1:57:57
Kris Panis	1:59:45
Saskia Vercammen	1:44:08
Veerle Hofman	1:46:23
Iryna Ivanysko	1:45:21
Bjarnfridur Sveinbjornsdottir	1:59:29
Cathérine De Moor	1:56:03
Gina Verheyden	2:08:40

Aardbeirun Melsele, zo 17/05/2026			
5 of 10km	Jozef Claessens	Geen uitslag bekend	5ptn
	Albert Van Bunder		5ptn
	Els Van Daele		5ptn
	Melissa Van Eetvelt		5ptn

Verrebroek loopt, zo 9/05/2026			
7km	Melissa Van Eetvelt	0:35:45	5ptn
14km	Joakim Van Gasse	1:04:49	5ptn
	Danny Van Damme	1:26:52	5ptn

Troubadour Trail, Sint-Gillis-Waas, zo 7/06/2026			
5,5/8,5/13,9 of 20,5km	Herman D'Hondt	Geen uitslag bekend	5ptn
	Sarah Wuytack		
	Joke David		5ptn
	Ingrid Senaeve		5ptn
	Saskia Vercammen		5ptn
	Veerle Hofman		5ptn
	Bart Roelant		5ptn
	Roland Syvertsen		5ptn



Stadsloop Gent, zo 17/05/2026		
10km	Cisse Vandermeulen	39:27
	Wim Lagae	48:51



©Gino Dhanis, Troubadour

advertentie





www.plusfinancing.be

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

Feestzalen Roxy

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

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

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

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

Dinsdag gesloten

feestzalen.roxy@telenet.be

Textiel

Carwrap

Ontwerp

Drukwerk

Publiciteit

Belettering

Kopie & Print

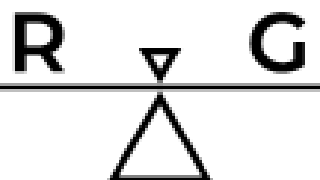


PRINTHINGS.be

Temse | Sint-Niklaas | Lokeren | Dendermonde



www.printhings.be



Bloemensierkunst
Guylène

Openingsuren

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



guylene@skynet.be
www.bloemenguylene.be

Pastorijstraat 31
9100 Nieuwkerken-Waas
Tel 03 766 10 68

FLEUROP



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

Puntenstand 2025 - 2026

*: aantal deelnames **: totaal punten

	*	**					
			Bogaert Patrick	3	15	Senaeve Ingrid	8 50
Junioren Heren			Bosman Marc	2	10	Van Daele Els	1 5
Lennert Schats	1	5	Brynaert Dirk	18	163	Masters Dames 35+	
Senioren Heren			D'hondt Herman	25	201	Del Campo Rosiadel	13 65
Ally Laurens	6	35	Hebbinckuys Johan	2	10	Ivanysco Iryna	3 20
De Nocker Jari	5	25	Lagae Wim	3	17	Merckx Katrien	2 10
De Wert Nico	1	6	Roelandt Patrick	5	28	Van Eetvelt Melissa	6 35
Moons Elias	1	5	Schelkens Chris	9	45	Van Overtveldt Tina	1 5
Rottier Yannick	7	37	Senaeve Walter	4	23	Verbraeken Nele	2 12
Vandermeulen Cisse	2	15	Smet Luc	3	15	Vereecken Liesbeth	2 10
Van Geeteruyen Christof	22	123	Smet Paul	1	5	Verhulst Jasmien	1 5
Verbraeken Pieter	3	19	Syvertsen Roland	3	15	Wuytack Diewertje	3 15
Masters Heren 40+			Van Daele Rudy	1	7	Masters Dames 45+	
Beck Stijn	2	10	Van Damme Danny	7	35	Blommaert Gina	1 5
Coppens Bart	3	15	Van Damme Guy	18	140	Croes Marjan	1 5
De Beul Wim	2	10	Van Eynde Lieven	5	25	De Jonghe Ann	1 7
Foubert Bert	3	20	Van Geeteruyen Benny	2	10	Hofman Veerle	5 25
Martens Bert	1	5	Van Havere Bo	1	5	Van Landeghem Eva	1 6
Mortier Filip	2	17	Van Wolvelaer Luc	11	60	Vercammen Saskia	3 18
Slock Andy	14	72	Verbeeck Maurits	4	30	Vermeulen An	3 20
Somers Steven	5	25	Verbraeken Jean-Pierre	7	35	Verstraaten Tania	2 10
Van De Vijver Peter	1	5	Vlaminck Patrick	1	5	Masters Dames 55+	
Van Gasse Joakim	4	21	Wuytack Frank	3	15	Buyle Marina	3 15
Van Havermaet Hans	7	39	Masters Heren 70+			De Souter Kristel	3 16
Van Steelant Jan	4	21	Bracqué Marc	1	5	Lehembre Annick	4 20
Masters Heren 50+			Breynaert Dirk	2	10	Smet Sandrina	22 142
Degrande Christophe	5	29	Claessens Jozef	19	129	Van Hul Sonja	4 20
Heyndrickx Danny	1	5	Dhollander Rik	4	20	Verheyden Gina	9 45
Lesdanon Frédéric	4	20	Geleyn Romain	2	10	Vonck Martine	1 5
Moenssens Marnix	7	41	Martens André	11	88	Wuytack Sara	1 7
Panis Kris	4	20	Van Bunder Albert	11	55	Masters Dames 65+	
Roelant Bart	4	21	Verplancke Herman	17	92	Buytaert Lydia	2 10
Smet Ulrich	6	31	Senioren Dames			Hofman Marietta	7 39
Van Bogaert Bart	2	10	David Joke	1	5	Rottier Francine	3 15
Van Strydonck Pascal	8	44	De Smet Ruth	3	16	Stubbe Christel	2 10
Vercauteren Kris	1	5	Sam Porteman	5	26	Van Beek Rita	10 50
Masters Heren 60+			Senaeve Carine	5	27	Verschooren Vera	3 15

Herman D'Hondt gaat als eerste door de muur van 200 ptn. Nu al op ruime afstand gevolgd door Dirk B (163 ptn) en Guy (140ptn). Jozef (129ptn) en Christof (123ptn) maken de top 5 bij de mannen vol.

Dirk Brynaert heeft op zijn zes pistemeetings tot nu toe het maximum der punten behaald: 66 op 66. Nog vier pistemeetings met 11 punten en scoort Dirk hier ook een record: WALO-kampioen met het maximum der punten 110/110?

Bij de dames is het Sandrina die de leiding neemt met 142 ptn. Rosiadel of Rosi is haar dichtste belagster met 65 ptn.

Er toch nog even aan herinneren dat de verdienstelijkste atleet of atlete diegene is met de meeste deelnames. Bij de mannen ligt Herman met 25 op kop voor Christophe 22 Jozef 19, Dirk en Guy elk 18. Op je lauweren rusten zou ik niet doen: blijven gaan!

Dirk en Mias breken record na record.

Het pisteseizoen 2026 is volop bezig. En opnieuw worden er weer heel wat “bestprestaties” geleverd door onze WALO’s.

Maar het is vooral Dirk Brynaert, pas toetredend tot de categorie MasH60+, die het momentum heeft: 5 WALO-records die tevens ook KAVVV-records zijn. Ik vermoed dat deze records wel eens lang zouden kunnen standhouden.

Ook bij onze jeugd vallen de prestaties van Mias De Smet hard op: 5 WALO-records en 1 W2. Mias is 13 en dus miniem. Proficiat Mias. Naast Mias zijn er nog prachtige resultaten: Jakob, Victor, Lune, Liesl wisten ook al één of meerdere ‘bestprestaties’ te laten noteren.

Bestprestaties piste 2026				
GAV, Gooreind, za 25/04/2026				
speer	Jozef Claessens	19m81	MasH75+ 76j	*
AA, Deurne, piste za 02/05/2026				
5000m	Dirk Brynaert	17:36.43	MasH60+ 60j	WR*
SAV Schoten, pistemeting za 09/05/2026				
400m	Mias De Smet	1:01.27	MinJ	WR
1500m	Dirk Brynaert	4:47.81	MasH60+ 60j	WR*
5000m	Jakob Boes	18:34.71	CadJ	WR*
Hoog	Mias De Smet	1m30	MinJ	W2
400m	Victor Smolders	1:10.95	PupJ	W3
400m	Lune Vaerewyck	1:09.45	CadM	W3
1500m	Lune Vaerewyck	5:41.30	CadM	W3
Kogel	Liesl Aelbrecht	7m49	ScholM	W3
ZWAT Zwijndrecht, piste, do 14/05/2026				
600m	Mias De Smet	1:43.67	MinJ	WR
600m	Lune Vaerewyck	1:55.34	CadM	WR
600m	Jozef Claessens	2:25.68	MasH75+ 76j	*
2mijl	Sandrina Smet	16:03.08	MasD55+ 60j	WR
2mijl	Dirk Brynaert	10:55.71	MasH60+ 60j	WR*
80m	Mias De Smet	10.89	MinJ	WR
100m	Liesl Aelbrecht	14.51	ScholM	W2
Discus	Guy Van Damme	20m91	MasH60+ 62j	W3
Discus	Jakob Boes	19m12	CadJ	W3
Discus	Liesl Aelbrecht	19m41	ScholM	W3
Brabo United, Merksem, pistemeeting za 16/05/2026				
3000m	Dirk Brynaert	9:58.24	MasH60+ 60j	WR*
ACK Kalmthout, za 23/05/2026				
2000m	Dirk Brynaert	6:23.86	MasH60+ 60j	WR*
Discus	Guy Van Damme	22m75	MasH60+ 62j	W3
ACCS Stabroek, piste, za 30/05/2026				
150m	Liesl Aelbrecht	22.89	ScholM	WR
150m	Herman Verplancke	26.24	MasH70+	W2
1500m	Dirk Brynaert	4:42.77	MasH60+	WR*
5000m	Herman Verplancke	25:52.11	MasH70+	W3
SAV Schoten piste, za 06/06/2026				
200m	Mias De Smet	27.17	MinJ	WR
800m	Mias De Smet	2:23.45	MinJ	WR
800m	Lune Vaerewyck	2:42.02	CadM	W3

Legende	
WR	WALO Record
W2	2 ^e beste WALO
W3	3 ^e beste WALO
*	KAVVV-record
WR*	WALO én KAVVV record
Opmerking: Vanaf Masters Heren 40+ en Masters Dames35+ worden de records bij het KAVVV in leeftijdsgroepen van 5 jaar bijgehouden. Bij WALO is dat 10 jaar.	



Dirk B.

Mias DS

Miel Puttemans: de Belgische koning van de lange afstand

André Martens



Photo: Unknown / Enric Pla Research (cropped)

Wanneer we terugkijken op de Belgische atletiekgeschiedenis spreken de jaren 60 en 70 van de vorige eeuw tot de verbeelding. België was werkelijk een topland op de lange afstand met atleten als Gaston Roelants en Miel Puttemans als ultiem uithangbord. Puttemans groeide die periode uit tot een van de beste langeafstandslopers ter wereld. Hij leverde indrukwekkende prestaties, zette ettelijke wereldrecords neer zowel indoor als outdoor en hij behaalde een prachtige Olympische zilveren medaille. Miel was ook bijzonder bescheiden en daardoor zeer geliefd bij de supporters; hij was ook mijn favoriete atleet die periode.

Jeugd en eerste stappen in de atletiek

Miel Puttemans werd geboren op 8 oktober 1947 in Vossem, een deelgemeente van Tervuren. Als kind was Puttemans al volledig bezeten door lopen. Hij vertelde zelf dat hij naar school liep met een horloge in de hand om zijn tijd op te meten. Terwijl andere kinderen onderweg speelden, probeerde Miel zijn "record" tussen huis en school te verbeteren.

Hij sloot zich eerst aan bij een atletiekclub in Sterrebeek maar ging na een paar jaar lopen bij Daring Leuven en ontwikkelde zich snel tot een veelzijdige midden- en langeafstandsloper onder de trainingen van de legendarische Mon Van Den Eynde die

meerdere Belgische toppers trainde. Zijn trainingen stonden bekend om hun hoge intensiteit en discipline. Puttemans was geobsedeerd door tijden en prestaties; hij wilde voortdurend zijn grenzen verleggen. Zelfs rustige trainingen werden voor hem wedstrijden. Hij nam elke tussentijd op en probeerde altijd sneller te gaan. Zijn trainer moest hem geregeld zeggen: "Rustig aan, Miel!" omdat hij van elke duurloop een recordpoging maakte.

Doorbraak op internationaal niveau

Eind jaren zestig begon Puttemans zich te meten met de beste lopers ter wereld. Hij nam deel aan de Olympische Spelen van 1968 in Mexico-Stad, waar hij de finale haalde van de 5000m. Zijn echte doorbraak volgde echter in het begin van de jaren zeventig.

In deze periode ontwikkelde hij zich tot een uitzonderlijke recordjager. Hij verbeterde verschillende wereldrecords op afstanden tussen 3.000 en 5.000 meter. Zijn naam werd wereldwijd bekend toen hij records vestigde op de 2 mijl, 3.000 meter, 3 mijl en 5.000 meter. Op een bepaald moment had hij maar liefst zestien(!!!!) wereldrecords op zijn naam staan!.

De Olympische Spelen van München 1972

Het absolute hoogtepunt van Puttemans' carrière kwam tijdens de Olympische Zomerspelen 1972. In de reeksen op de 10000m liep hij samen met de Brit Brendan Foster op kop aan een verschroeiend tempo, bij zoverre dat ze met mekaar overlegden of ze voor het WR zouden gaan... Uiteindelijk liep hij een Olympisch Record. In de finale van de 10000m liep Puttemans een schitterende wedstrijd en behaalde de zilveren medaille. Enkel de Fin Lasse Virén bleek sterker te kunnen finishen. Daarnaast eindigde hij ook nog op een verdienstelijke vijfde plaats op de 5.000 meter.

Wereldrecords en Europese titels

Slechts enkele dagen na die Olympische Spelen zette Puttemans zijn indrukwekkende vorm verder. Hij verbeterde het wereldrecord op de 5.000 meter met een tijd van 13 minuten en 13 seconden. Toen een interviewer hem zei dat die tijd voor lange tijd op Olympisch niveau zou blijven staan antwoordde hij met onderkoelde humor: 'ik heb dan toch niet zo slecht gelopen'!

Ook indoor was hij bijzonder succesvol. Hij veroverde de Europese indoortitel op de 3.000 meter in 1973 en 1974. Dankzij zijn uitzonderlijke prestaties kreeg hij de bijnaam "de keizer van de indooratletiek". Sommige

DRANKENHANDEL

B.V.B.A.



Pastorijstraat 17 • 9100 NIEUWKERKEN • Tel. 03.766.20.09

Openingsuren:

di-woe: 13.00u-18.00u

vr: 13.00u-18.00u

za: 8.00u-17.00u

zon-ma-do: gesloten

CPR
BLS
AED



Reanimatie & Advies

Ook in jou vereniging of bedrijf

ULRICH SMET

+32(0)476 61 00 98

reanimatie.advies@hotmail.com

ulrich.smet@skynet.be

van zijn Belgische records hielden tientallen jaren stand. Zo bleef zijn Belgisch indoorrecord op de 5.000 meter maar liefst 47 jaar overeind!!! Het werd gebroken door Robin Hendrix in een meeting in Boston in 2023!!

Drie wereldrecords? "Bon, dat zal ik dan doen"

Voor een indoormeeting in Berlijn in 1973 liep hij de 2 mijl. Hij stapte naar de organisator en zei doodleuk dat hij die avond drie wereldrecords ging breken. Hij vroeg dus om extra tijdsopnames op 2.000 en 3.000 meter. Het grappigste? Hij deed het ook echt.

Trainingsaanpak

Puttemans was vooral gefascineerd door chronometers, rondetijden en trainingsschema's. Elke training werd zorgvuldig geanalyseerd om vooruitgang te meten.

Zijn bescheidenheid maakte hem geliefd bij collega-atleten en supporters. Hoewel hij een wereldster was in de atletiek, bleef hij altijd dicht bij zijn roots in Vlaams-Brabant.

Latere carrière en leven na de topsport

Na zijn succesperiode bleef Puttemans actief op hoog niveau. Hij nam deel aan vier Olympische Spelen: 1968, 1972, 1976 en 1980. Hoewel hij later geen olympische medaille meer behaalde, bleef hij een

gerespecteerde naam binnen de internationale atletiek.

Een bijzonder hoogtepunt na zijn pistecarrière was zijn overwinning in de eerste editie van de Maratona di Roma in 1982 in een tijd van 2u09'53" (weliswaar op een parcours dat 100m te kort was, maar toch...). Daarmee bewees hij dat hij ook op de marathonafstand tot de wereldtop behoorde.

Nalatenschap

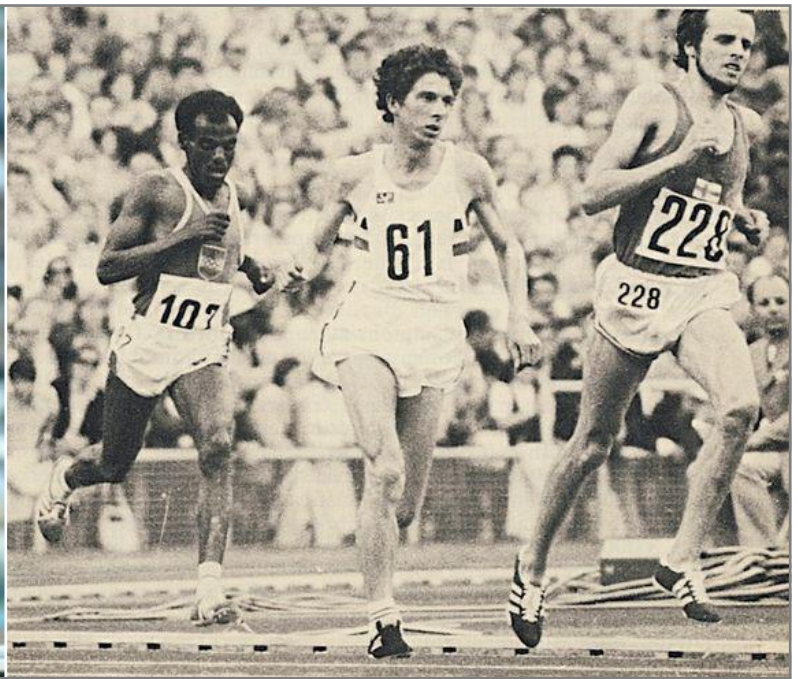
Miel Puttemans behoort zonder twijfel tot de grootste Belgische atleten uit de twintigste eeuw. Zijn olympische zilveren medaille, zestien wereldrecords en Europese titels vormen een indrukwekkend palmares dat vandaag nog steeds bewondering afdwingt. Hij inspireerde generaties Belgische lopers en bewees dat een atleet uit een klein land de absolute wereldtop kan bereiken.

Tot slot nog dit:

Ik heb, als mijn geheugen me niet in de steek laat, 2 keer in dezelfde wedstrijd met Miel Puttemans gelopen: dat was ter gelegenheid van de 25 ste jubileumeditie van de Kerstcross van mijn club AS Rieme (waar hij als eregast was uitgenodigd) en ter gelegenheid van de opening van de Liefkenschoektunnel in 1991.



Puttemans (61) in overleg met Brendan Foster tijdens de 10km reeks in München 1972.



En hier in de finale lopend achter Lasse Viren, de latere winnaar van de 10 000m.

HAARMODE JOHAN

American crew for man

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

Uw kapper is nu online : www.haarmodejohan.be



Projectontwikkeling - Verkoop - Verhuur - EPC - Asbest

Marc Vereecken
Energiedeskundige type A-EP 16367
Asbestdeskundige



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

Email: info@mvbuilding.be
www.mvbuilding.be
BTW: BE0430.415.724

Projectontwikkeling - Verkoop - Verhuur - EPC

Veerle Martens
Erkend vastgoedmakelaar – BIV 207 535



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

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

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



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

Zo simpel kan het zijn.



Bakkerij Valaert

Broodautomaat 24/24u

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

zita lingerie

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

Jessy De Grootte
Lingeriestylingconsulente
Vrasenestraat 64
9100 Nieuwerkerken

WALO In de kijker: *Patrick Roelandt*

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

Idolen komen en gaan met de tijd. Ik bewonder vele atleten uit het verleden, maar op dit moment gaat m'n voorkeur uit naar Nafi Thiam. Haar palmares aan gouden medailles is indrukwekkend, en dit op alle niveaus : Europees, Wereldkampioenschappen en Olympische spelen. Een Belgische die heel de wereld kent in de vijf en zeven kamp ! Haar veelzijdigheid in de atletiek maakt haar terecht m'n nummer 1. 😊

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

"triatlon", da's pas een uitdaging, chapeau voor allen die daar in slagen !
"Boksen", met zo'n sport kan je toch geen vrienden maken.. 😞

3) Wat is je beste sportprestatie ooit?

Er waren veel mooie wedstrijden : M'n marathons, Battice - 4 cimes, 20km van Brussel, Reinaertloop, de buitenlandse reizen van WALO, maar de leukste verrassing was een 2 de plaats in de Marathon van Hilvarenbeek.

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

Voor andere hobby's dan "lopen" blijft er te weinig tijd...maar ik hou wel van klassieke muziek en concertjes.

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

Marathons zitten er niet meer in, maar de dodentocht van Bornem misschien?

Ook zou ik wel eens een loopbuddy willen zijn en daarmee ook iemand blij maken, die niet kan lopen.

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

Zoals bij velen, zal het wel "De Covid pandemie" zijn, de wereld stond stil, duizenden slachtoffers, enkele ook dicht bij. Daar uit voortkomend, het thuiswerk het gebruik van video conference, en vooral de stilte tijdens een training... want we bleven lopen!

Met al het "Nieuws" dat meestal negatief is komt al het positieve in de vergeethoek. 😞
ik koester dan ook de positieve, mooie dingen die er in m'n directe omgeving gebeuren.

7) Beschrijf je ideale droom/dag...

Ik ben met weinig tevreden : 't ochtends de hond (Diesel) uitlaten, uitgebreid ontbijt met veel lekkers van de warme bakker, krantje en koffie... een uurtje looptraining met Diesel, in bos of op het strand, een middag dutje (ja ik ben al 60+) en in de namiddag een tochtje met de vrouw. 't avonds een klassiek concertje, en dan lekker samen onder de wol. 😊

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

... heb ik al gehad.. 😊

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

We zijn een gezellige "vrienden" Club, waar er wel wordt gestreden op de baan, maar we ook elkaar aanmoedigen, en vriendschappen smeden.

10) Wat wil je veranderd zien bij WALO?

Weinig, wel droom ik dat WALO zijn eigen "stekje" (clublokaal) zou hebben...dat zou onze identiteit versterken...

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

Moeilijke kiezen, vraag een onschuldig kinderhand, om er een uit de WALO ledenbokaal te plukken 😊



Wedstrijden buiten het KAVVV-circuit

zondag 21 juni 2026	Reynaertloop *	<i>Belsele</i>	4 Km 8 Km 12 Km	14u30 14u30 15u30
zaterdag 27 juni 2026	Tien Mijl van Waasmunster*	<i>Waasmunster</i>	10 Mi 7 Km	11u00 13u30
zondag 28 juni 2026	Boksrún*	<i>Kallo</i>	5 Km 10 Km	14u45 16u00
dinsdag 21 juli 2026	Dender- en Scheldejogging*	<i>Grembergen</i>	4 Km 8,3 Km 16,6 Km	15u00 15u00 15u00
vrijdag 24 juli 2026	Hoogstraat Loopt*	<i>Bazel</i>	6 Km 12 Km	19u00 19u00
zaterdag 1 augustus 2026	Optiek Sonck Stretrace	<i>Lokeren</i>	5 Km 10 Km	14u30 15u15
vrijdag 7 augustus 2026	Kemzeekse Kemelrun*	<i>Kemzeke</i>	5 Km 10 Km	19u30 19u40
zondag 16 augustus 2026	Steratlon	<i>De Ster - Sint-Niklaas</i>	Divers	vanaf 9u30
donderdag 27 augustus 2026	Homevast Beveren 5 Mijl	<i>Beveren</i>	1 Mijl 5 Mijl	20u00 20u15
zondag 30 augustus 2026	Kruibeekse Polderloop	<i>Kruibeke</i>	6 Km 12 Km	15u00 15u00
zondag 6 september 2026	Ballonloop*	<i>Sint-Niklaas</i>	5 Km 10 Km	13u30 14u30
zondag 13 september 2026	Bollekesloop	<i>Antwerpen-Berchem</i>	5 Km 10 Km	14u00 15u00
zondag 13 september 2026	Mirarun	<i>Hamme</i>	5 Km 10 Km	14u00 14u00
zaterdag 19 september 2026	Grote prijs Tom Van Hooste*	<i>Klein-Sinaai</i>	5 Km 12 Km	14u30 15u30
zondag 20 september 2026	In Flanders Fields Marathon	<i>Nieuwpoort</i>	42,195 Km	10u00
zondag 20 september 2026	Briquille Classic*	<i>Temse</i>	21 Km Aflossing 3 x7 Km 5 Km 10 Km	11u00 11u00 14u00 15u00
zaterdag 26 september 2026	Grote Prijs Adriaenssens	<i>Zwijndrecht</i>	5 Km 10 Km	14u00 15u00

In elk van deze wedstrijden lopen wel WALO's mee. Spreek eventueel onder elkaar af om gezamenlijk op te trekken. Bij deelname aan wedstrijden gemarkeerd met een * worden er 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.



Private Banking
Parklaan 38, 9100 Sint-Niklaas

advocatenkantoor
JP BUSSCHAERT



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



**Gedeelde
Vreugde**

Looptechnische analyse
Sportrevalidatie
Postoperatieve revalidatie



BACKTIVITY

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