

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

Tweemaandelijks tijdschrift P916975
Masspost Sint-Niklaas Europark Noord 31C
9100 Sint-Niklaas
februari– maart 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.

Sint-Niklaas, februari 2025



Beste Walo's, beste vrienden

Waar beginnen? Kunnen we nu eens goed nieuws brengen? Toch deels. Er is eindelijk een nieuwe federale regering. Het werd tijd. Nu nog afwachten wat het gaat worden en zien of de 5 partijen de 4 jaar kunnen volmaken en goed overeenkomen. De oorlog in Gaza staat "on hold" en mogelijks kunnen de mensen daar nu eindelijk ook weer aan een nieuw en beter leven beginnen. Over de nieuwe (oude) president van Amerika ga ik niet teveel schrijven. Alleen dit, het worden spannende tijden.

Even iets persoonlijk. Op mijn identiteitskaart staat uiteraard mijn officiële voornaam Jean-Pierre. Maar ik kom uit een tijd dat er een Belgische wielrenner was die op zeer jonge leeftijd hoge ogen gooide: Jean-Pierre Monseré. Hij is geboren op 8 september 1948 en op 22 jarige leeftijd (dus in 1970, ik was toen 12 jaar) werd hij reeds wereldkampioen wielrennen. Al vlug werd hij door zijn supporters "Jempi" genoemd. Maar in 1971 sloeg het noodlot toe en verongelukte hij tijdens een wielervedstrijd in Retie. En nu komt het, sommigen noemen mij sinds dan ook Jempi. Mij maakt het niet uit hoe ik aangesproken wordt, maar dan weten jullie waar dit vandaan komt... Misschien dat ik ook af en toe eens teken met Jempi.

De nieuwjaarscorrida ligt al een tijdje achter ons en ook de Stercross zal al voorbij zijn. Ikzelf en het bestuur zijn blij dat we bij WALO toch nog regelmatig activiteiten hebben en dat we nog steeds op het nodige enthousiasme van jullie en vele anderen kunnen rekenen. Binnenkort is er dan ook weer de lentedrink, komt het weekend in Koksijde eraan. Voor we er erg in hebben zitten we weer tegen de zomer aan en staan de Wot's en de pistewedstrijden geprogrammeerd. Jammer dat het Sint-Niklaas loopcriterium niet meer zal doorgaan. Onze vrienden van RTS organiseren geen Bokkenloop meer en gaan een andere weg op. Jammer. Elke sportclub stippelt zijn eigen weg uit. De Reynaertloop zal wel doorgaan: zondag 15 juni (met douches is mij verzekerd 😊)

Ook nog het volgende nieuws. De voorzitter van K.A.V.V.V & Fedes afdeling atletiek, Luc Bastenie heeft tegen eind van de zomer van 2025 zijn ontslag aangekondigd. Luc heeft zich heel veel jaren ingezet voor vele atletiekwedstrijden binnen de vriendenclubs. Ook zijn schoonzoon Wim Van den Bergh die de website voor zijn rekening nam zal er mee stoppen. Het is nog even Luc en Wim, maar nu toch al van harte bedankt van WALO voor jullie jarenlange inzet, te samen met jullie partners.

Tot slot nog dit. We hebben bij WALO nog steeds 165 leden. Een zeer mooi aantal. Maar af en toe haken kinderen of volwassenen om welke redenen dan ook af. Dus als jullie vrienden, collega's of burens hebben die een toffe loopclub zoeken: één adres, WALO.

Tot bij een volgende. Jempi 😊

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

Ingrid Senaeve

ingrid.senaeve@hotmail.com

0488 47 69 16

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:

Waselopers.weebly of

<https://guyvandamme.weebly.com/>



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:

$\frac{1}{8}$ blz 50 EUR, $\frac{1}{4}$ blz 80 EUR, $\frac{1}{2}$ blz 120 EUR

WALO redactie:

Bijdragen (ideale lengte 1 blz.), foto's, advertenties sturen naar WALOredactie@hotmail.com

Inhoud:

Voorwoord	p. 3
Jean-Pierre Verbraeken	
Mededelingen	p. 5
WALO-bestuur	
Lentedrink-AV	p. 6
WALO-bestuur	
WALO-Weekend	p. 6
WALO-bestuur	
Nieuwjaarscorrida	p. 7
Bert Foubert	
Stercross	p. 7
Herman Verplancke	
Sprokkels	p. 8
Herman Verplancke	
WALO in cijfers	p. 11
Herman Verplancke	
Mijn vriendinnen en ik	p. 13
Gina Blommaert	
WALO stak de taalgrens over	p. 14
Chris Schelkens	
De zon schijnt niet elke dag	p. 15
Rudy Van Daele	
Marathonwoman	p. 16
Rudy Van Daele	
Punten	p. 17
Herman Verplancke	
Uitslagen	p. 18
Herman Verplancke	
Mededelingen jeugd	p. 20
Jari De Nocker	
Jeugdverslagen	p. 20
Wim Vaerewyck	
Tina Van Overtveldt	
Jeugdklassement	p. 22
Jari De Nocker	
Grasduinen in de geschiedenis van de OS	p. 23
André Martens	
Vliegende Schoen in de kijker	p. 26
Obe Vaerewyck	
WALO in de kijker	p. 28
Sandrina Smet	
Kalender buiten KAVVV	p. 29
Walter Senaeve	



Mededelingen WALO, 14/02/2025

Beste leden,

In 2022 begon mijn avontuur als bestuurslid van WALO. Drie jaar zijn voorbijgevlogen! Echter, door andere prioriteiten lukt het mij niet meer om voldoende tijd vrij te maken om mij optimaal in te zetten voor WALO. Ik ben iemand die mij altijd 100% wil geven, en als dat niet meer lukt, zet ik liever een stap opzij. Uiteraard blijf ik actief als helpende hand en loopster, en blijf ik de club een warm hart toedragen.

Mijn grote dank gaat uit naar het voltallige bestuur en alle WALO-leden voor het vertrouwen dat ik de afgelopen drie jaar heb gekregen.

Hopelijk tot bij een volgende organisatie van WALO!

*Sportieve groeten,
Ingrid*

- **Luc Bastenie**, voorzitter van KAVVV&Fedes afdeling atletiek, zal op het einde van dit seizoen zijn functie neerleggen. We wensen hem via deze weg hartelijk te bedanken voor de vele jaren van inzet.
- **Vrijdag 21 maart '25: Algemene Vergadering en Lentedrink.**
Huize De Meerleer, Hofstraat 7, St-Niklaas. Alle leden zijn met hun partner welkom. Geef aub een seintje vooraf zodat we kunnen inschatten hoeveel drankjes en hapjes we kunnen voorzien.
- **WALO-Weekend vr 9 – zon 11 mei, Reigersnest, Koksijde.** Schrijf tijdig in, voor 15 maart! Zie verder in dit boekje, aan het programma kan nog gesleuteld worden.
- **Het Sint-Niklaas loopcriterium** zal dit en komende (?) jaren niet meer doorgaan. RTS besliste om de Bokkenloop niet langer te organiseren. De Reynaertloop te Belsele (15 juni) zal wel nog plaatsvinden.
- **WALO koopt een nieuwe tent aan.** De vorige tent was een bijzonder kort leven beschoren. Gelukkig viel de vernieling (door storm) van die tent binnen de garantie. De firma die de tent leverde, stortte het geld terug.
- **Verdienstelijkste WALO.** Er wordt voor het volgende seizoen een nieuw reglement uitgewerkt voor de titel van "verdienstelijke WALO". Meer uitleg daarover op onze Lentedrink.
- **WALO-On-Tour.** Er zullen bij de WOT's 5 WALO-punten toegekend worden aan de deelnemers.
- **WALO-jeugd.** Onze jeugdafdeling is nog steeds op zoek naar enthousiaste coaches. Iets voor jou? Neem dan contact op met jeugdcoach Jari (denockerj@hotmail.com) of met de voorzitter Jean-Pierre.

Kalender:

Vr 21/03 :	Algemene Vergadering + Lentedrink	Wo 09/07:	WOT Lokeren, Hans
Za 22/03:	Oefencross WALO-jeugd op <i>De Ster</i>	Za 02/08:	Pistemeeting WALO
Do 01/05:	Meiloo van WALO	Wo 06/08:	WOT Sinaai, Danny
Vr-zo 9-11/05:	WALO-Weekend Volwassenen Koksijde WALO-Weekend Jeugd Herentals	Vr 29/08:	WOT Nieuwkerken, Bert
Wo 14/05:	WOT St-Gillis-Waas, Francine&Albert	Zo 31/08:	BBQ WALO
Zo 15/06:	Reynaertloop, Belsele	Zo 07/09:	Ballonloop
Wo 18/06:	WOT Bornem (?)	Za 27/09:	Aflossing van WALO
Za 05/07:	Pistemeeting WALO	Za 15/11:	WOTY en WALO-feest

UITNODIGING



LENTEDRINK



Vrijdag 21 maart '25, Huize De Meerleer, Hofstraat 7

19u30: Hoe ben je verzekerd binnen WALO?

Verdienstelijkste WALO, nieuwe formule

Algemene Vergadering: kwijting Bestuur, financieel verslag

20u00: Lentedrink. Breng je partner mee. Gratis hapjes en drankjes.

WALO-weekend aan zee

Koksijde – Reigersnest

vr. 9 – zo. 11 mei

Vrijdag: Met de fiets naar Koksijde voor de vrijwilligers.

Zaterdag ochtend: loopje

middag: (strand-)activiteit

avond: Quiz

Zondag ochtend: wandeling

middag: met de fiets naar St-Niklaas (vrijwilligers)

Inschrijvingen worden afgesloten op 15 maart.

€153 pp voor niet-WALO leden

€115 pp voor WALO leden

€80 -> 7-13 jaar

€60 -> 3-6 jaar

Gratis onder de 3 jaar

De prijs is inclusief

Het verblijf (kamer + eigen badkamer)

Avondmaal op vrijdag, alle hoofdmaaltijden op zaterdag, ontbijt en lunch op zondag.

Toeslag éénpersoonskamer €30 (€15 per nacht)

Het juiste bedrag overschrijven op rekening

BE10 3632 1754 8004

met vermelding "WALO-weekend + naam/namen"

Nieuwjaarscorrida Walo brengt meer dan 320 lopers op de been: "Deelnemers uit alle hoeken van Vlaanderen"

De 40ste editie van de Nieuwjaarscorrida van loopclub Walo in Nieuwkerken is zondag 5 januari een succes geworden. Meer dan 320 lopers van alle leeftijden en windstreken namen op het dorpsplein de start.

De eerste winterprik hield zondagmiddag de lopers niet tegen in Nieuwkerken. In tegendeel, in totaal 321 sportievelingen schreven zich in voor de jaarlijkse Nieuwjaarscorrida. Er kon ingetekend worden voor jeugdreeksen en afstanden van 5 en 10 kilometer in het centrum van het dorp. "Een succes", blikt voorzitter Jean-Pierre Verbraeken van de organiserende loopclub Walo tevreden terug. "Voor onze jeugdreeksen

kwamen 74 kinderen aan de start. De volwassenen waren goed voor 247 deelnemers. De lopers kwamen uit alle hoeken van Vlaanderen afgezakt naar onze wedstrijd. We kijken terug op een geslaagde editie. En dat hebben we zeker ook te danken aan al onze medewerkers." De Nieuwjaarscorrida was dit jaar aan haar 40ste editie toe.

©HLN, Bert Foubert



De zon was onze Stercross zeer gunstig.

Na enkele koude dagen, was als bij wonder de zon op die zaterdag 8 febr heel sterk aanwezig. De talrijk opgekomen supporters en atleten hebben er tenvolle van genoten.

Vrijdags werd het parcours deels opgebouwd, en zaterdag werden de laatste lintjes en kalkstrepen getrokken. Klaar om jong en minder jong te ontvangen. Roland van AC Waasland had zijn verkoudheid on-hold gezet en zijn familie opgetrommeld om ons WALO en KAVVV van de nodige verfrissingen en dorstlessers te voorzien.

Bij de jeugd was ZWAT bijzonder talrijk aanwezig. In totaal streden er 88 jongeren om de medailles, elk in hun categorie. Voor WALO waren Siebe, Estelle, Jakob, Lune, Victor en Eva de gelukkigen in de top drie.

De dames dienden twee rondjes af te leggen, tweemaal het amfitheater op en af, tweemaal de Coppensberg op en af. Met zijn 20 waren ze. En Carine Senaevé(*) vierde haar comeback meteen met een tweede plaats

bij de dames senioren. Sandrina won haar reeks met meer dan een minuut voorsprong. Ann en Diewertje pronkten elk met een mooie derde plaats. Vergeten we Rita echter niet, ze blijft het erg goed doen op haar leeftijd.

Bij de mannen scoorde WALO geen enkele overwinning. Bert, Dirk en Guy moesten zich tevreden stellen met een tweede plaats. Opvallend toch: de sterkst bezette reeks is die van de Masters Heren 60+, 18 deelnemers, gevolgd door de Masters Heren 70+ met 14 aankomsten. Wat maakt dat crossgebeuren zo weinig aantrekkelijk voor onze jongere atleten?

Herman V.

(*) Carine is nog altijd recordhoudster meisjes minnenemen op de 80, 150 en 300m (sinds 2004)



SPROKKELS

- Je wordt 50, een mijlpaal in je leven?



In elk geval voor sommigen een moment voor een speciaal cadeau. Wat dacht je van een ticket voor *Bastogne-Wiltz-Bastogne*: 70km ploeteren, bergop bergaf, in de sneeuw en koude. Saskia deed er haar vriendin Veerle in elk geval een groot plezier mee. *"Wat een parcours: eentje om duimen en vingers van af te likken. De vriestemperatuur zorgde voor de mooiste taferelen!"* lezen we op STRAVA. Veerle liep als 12^e vrouw binnen in een tijd van 8:49:05, Saskia net daarachter in dezelfde tijd



- Jonge Banksy aan het werk in de Droomballon?



WALO is op zoek naar het talent die deze mooie graffiti naliet in de refter van de droomballon. Hij of zij zou ingehuurd kunnen worden voor promotioneel werk.

- **Compressiekousen**



Ze veroveren de lopersharten, maar helpen ze ook echt?

Je leest er op <https://www.waselopers.be/media/links-naar> meer over.

Wist je trouwens dat daar ook andere interessante links worden gepubliceerd door WALO-leden? Neem eens een kijkje!

Heb jij iets gelezen dat je graag zou willen delen met WALO, mail de link dan door naar waloredactie@hotmail.com.

- **Pannenkoekendag**



Woensdagavond 29 januari werden we na de pistetraining (10 x 600m) aangenaam verrast door onze vrienden van AC-Waasland: binnenkort is het "lichtmis" en dan kunnen pannenkoeken echt niet ontbreken.

Ze werden door de aanwezige WALO's met smaak verorberd.

Dankjewel AC-Waasland.

- **Wist-je-datjes:** www.waselopers.be

Onze vernieuwde website ging op 4 november 2024 van start. Leuk is dat we nu ook enkele statistieken kunnen inkijken. Wist je bijvoorbeeld dat er op 5 februari '25 al 2 377 bezoekers gepasseerd zijn sinds die 4^e nov.?

Meer zelfs, we weten nu dat we de laatste dertig dagen, voor 5 febr '25, 487 bezoekers uit België kregen, 11 uit Nederland en zelfs enkele 'verloren gelopen surfers'? 1 uit Nieuw-Zeeland en 1 uit Cambodja bijvoorbeeld.

De 5 meest populaire pagina's van onze site waren, met telkens het aantal bezoekers die voorbij 30 dagen tussen haakjes, uiteraard, de Home-pagina (423), WALO van de Week (130), Uitslagen (79), Uitslagen KAVVV (77) en Organisaties>Stercross (72).

De 3 minst populaire pagina's in die periode waren dan: Organisaties>Piste Augustus (1), Piste Juli (1) en WALO BBQ (1)

53,5% bezocht onze site op zijn mobieltje (smartphone), 41% op zijn pc of laptop en 5% op zijn tablet.

89,2% ging rechtstreeks naar de site, 7,5% kwam bij ons terecht via een zoekopdracht, 2,7% via sociale media en 0,6% via verwijzende sites.

- **Wat een geweldig team!**

Koffie, soep een pintje? Het wordt je met een glimlach geserveerd door dit fantastische *bar-team-van WALO*. Ze hebben dan ook al bij menig WALO-event de handen uit de mouwen gestoken. Er is de ervaring van Lydia, Rita en Francine. Het jeugdig enthousiasme van Gitte, het overzicht van Steven en de nieuwkomers Marina en Annick zijn al niet meer te missen. Vergeten we ook Christel niet die vaak in de keuken achter de schermen wonderen verricht.



 **plusfinancing**
Waasland

ING 

www.plusfinancing.be

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



ONGHENA

— since 1973 —

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

Textiel
Carwrap
Ontwerp
Drukwerk
Publiciteit
Belettering
Kopie & Print



PRINTHINGS.be

Temse | Sint-Niklaas | Lokeren | Dendermonde



www.printhings.be



IMMO DE RYCK

☎ 03 304 82 64 🌐 WWW.IMMODERYCK.BE

GASTHUISSTRAAT 106A - 9140 TEMSE

Bloemensierkunst
Guyène



Pastorijstraat 31
9100 Nieuwkerken-Waas
Tel 03 766 10 68

Openingsuren

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

guyene@skynet.be
www.bloemenguyene.be

FLEUROP 

advocatenkantoor
JP BUSSCHAERT



Nieuwkerkenstraat 265

9100 Sint-Niklaas

Tel. 03 777 77 62

Fax 03 766 24 72

advocaat.busschaert.jp@telenet.be

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



BVBA SANITAIR
DE ROP WIM

De Rop Wim
zaakvoerder

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

WALO in cijfers

*Patrick Bogaert houdt al jarenlang nauwgezet de ledenlijst van WALO bij.
De bestuursleden kregen de ledenlijst zoals die er op 01/01/2025 uitziet.
Ik ben meteen aan de slag gegaan om die lijst eens wat grondiger te bekijken.*

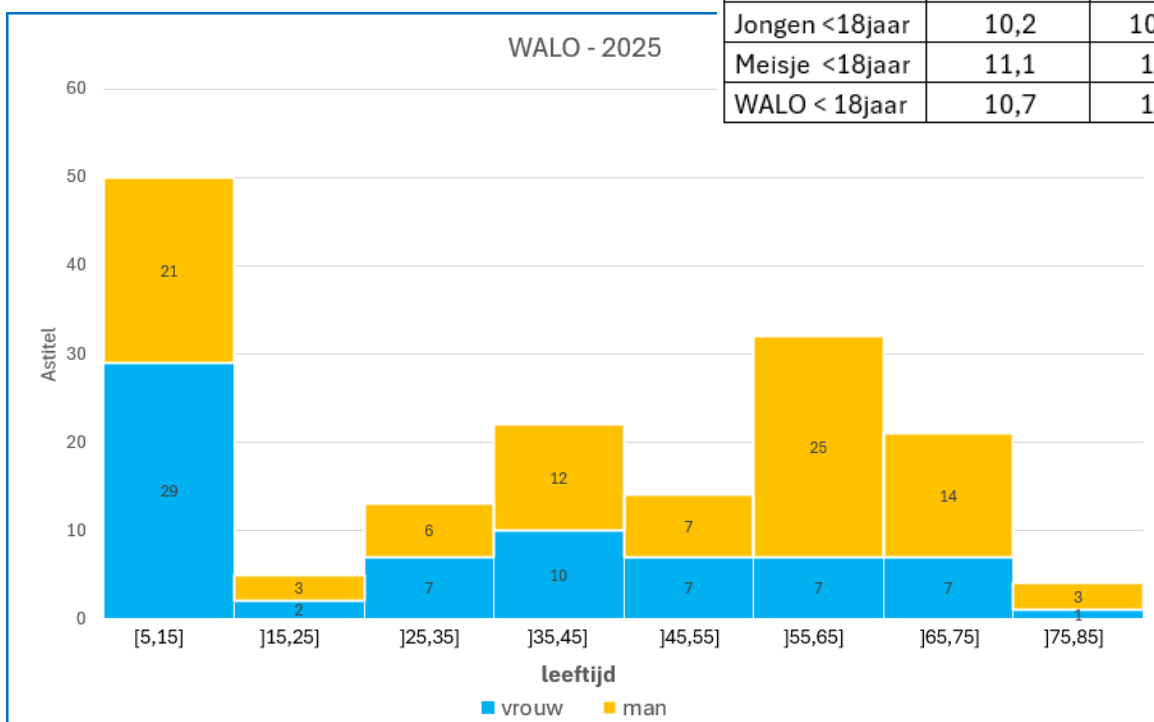
WALO telt, op 01/01/2025, **161 leden**, waarvan de oudste 78 jaar is: Albert VB, en de jongste is er 6: Joppe. Een WALO-lid is gemiddeld 42 jaar oud. We tellen 91 jongens en mannen, 70 meisjes en vrouwen. WALO-jeugd telt 51 jongeren en 6 (volwassen) jeugdcoaches of 57 in het totaal. WALO-volwassenen is met 104 atleten.

Bij Jong-WALO tellen we 22 leden tussen de 18 en 40 jaar oud, maar voel je je als 41 of 42 jarige ook nog jong, weet dan dat er 34 leden zijn tussen 18 en 46 jaar.

De volgende overzichten maken het misschien nog duidelijker:

Aantal	< 18jr	≥ 18jr	totaal
man	22	69	91
vrouw	29	41	70
totaal	51	110	161

Leeftijd	Gemiddelde	Mediaan
Man ≥18jaar	55,3	60
Vrouw ≥18jaar	49,4	50
WALO ≥18jaar	53,1	56
Jongen <18jaar	10,2	10,5
Meisje <18jaar	11,1	11
WALO < 18jaar	10,7	11



advertentie



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

Nieuwkerken-Waas
Ten Bos 12
uitvaartcentrum, toonzaal

Wij plaatsen en herstellen grafzerken.

Wij zijn steeds beschikbaar:

03/777.19.49

www.vandeveldedirk.be

uitvaart@vandeveldedirk.be



Koenraad en Jentel



fysio
dynamics

Hallo iedereen

Ik neem kort even de kans om jullie te laten kennismaken met mijn nieuw bijberoep. Ik start namelijk als personal trainer en sportverzorger binnen de praktijk fysio dynamics. Dit is een grote praktijk in Sinaai-Waas waar al heel wat kinesisten aan het werk zijn. Binnenkort krijg ik de kans om hier aan de slag te gaan. Jullie kunnen bij mij terecht voor sportmassages of individuele trainingen waar we samen aan een doel kunnen werken. Ook geef ik enkele groepslessen zoals core stability. Bij vragen aarzel niet om mij te contacteren en ik hoop jullie snel te zien.

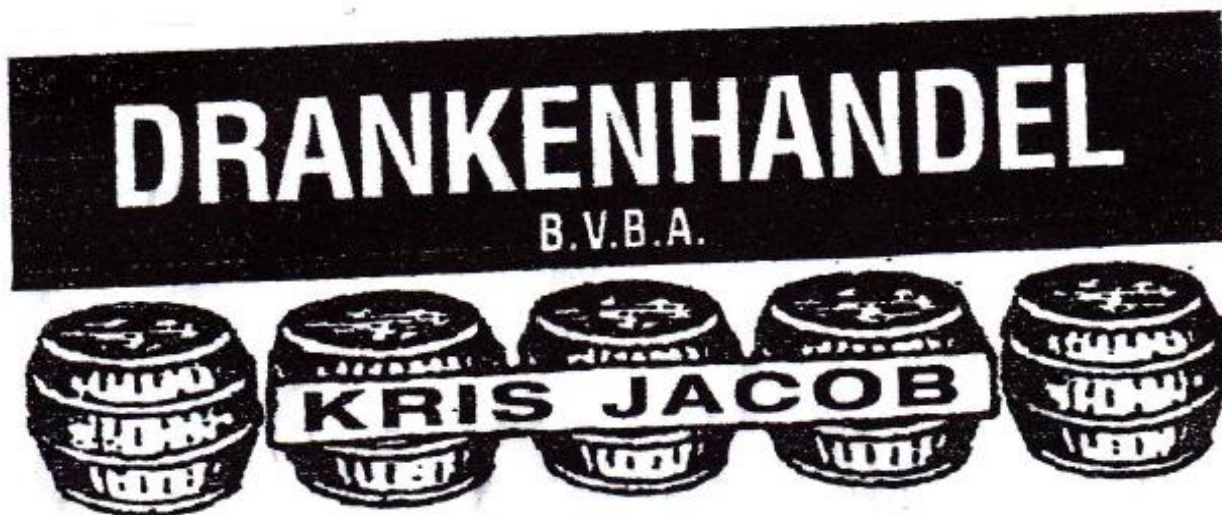
Groetjes Joke David

www.fysiodynamics.be

advertentie



HOUTSHOP.BE
VAN DER GUCHT



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

Mijn vriendinnen en ik zijn als nieuwe leden bij WALO warm en vriendelijk onthaald.

Als 50-plussers (en enkele jonkies) lopen we om onze 'gelukshormonen' op peil te houden. Ook al is het soms wat trager, onze motivatie is het gezellig samenzijn, zowel tijdens als na ons loopje. Een loopclub is dus de perfecte oplossing om actief te blijven en sociale contacten te houden.

In het mooie Nieuwkerken en omgeving lopen wij enkele keren per week 8 tot 10 km. Ook houden we van leuke feestjes en uitstapjes. Regelmatig zijn we dus te vinden in de sporthal in Nieuwkerken. Zo kwamen we dan ook in contact met enkele leden van WALO, waardoor we met 6 de stap gezet hebben om lid te worden van deze leuke en familiale club.

Meestal lopen we wel in ons beperkt groepje, maar we zien er wel naar uit om andere clubgenoten te leren kennen.

Eva en ik namen deel aan de nieuwjaarscorrida op 5 januari, waar we voor de eerste keer konden pronken in ons clubtruitje. Door het slechte weer en enkele zieken waren we spijtig genoeg maar met zijn tweetjes. Met ons voltallig groepje verleggen we wel af en toe onze grenzen en trainen we wel eens voor een wedstrijd zoals de 10 Miles van Antwerpen, Dwars door Brugge, een cityrun en sommigen zelfs voor een halve marathon. Vanaf nu zullen er ook wel enkele wedstrijden van WALO bijkomen.

Gina Blommaert

Gina B (1181)
Eva V (1182)



©Marc Van Hove

Walo stak de taalgrens over

*Het laatste weekend van januari was al aangebroken.
Met een nog steeds rustige loopkalender.
Dan trekken een paar Walo's al eens de taalgrens over
(Chris Schelkens)*



Batterij opladen

Die laatste zaterdag werd de aftrap gegeven van de "Challenge du Brabant Wallon". Dat gebeurt zoals steeds in Nijvel met de "Jogging Sainte-Gertruide". Een wedstrijd over 4.5 of 10.5 km die vlotjes meer dan 1 400 lopers mag verwelkomen.

En zoals vaak bij onze Franstalige landgenoten mag je je verwachten aan hellingen. In Nijvel is het zeker niet anders. Integendeel. Bij de start daal je de steile Boulevard De La Batterie af.

Meteen is de toon gezet. Wat volgt mag er ook zijn. Vooral het parcours van 10.5 km kent weinig vlakke plekjes. Met twee pittige hellingen in het tweede deel van de wedstrijd. Maar met schitterende vergezichten onder meer op de stad Nijvel.

Heel mooi!

Uitzicht

En de laatste km's is het genieten van een lange afdaling richting de stad Nijvel en dat met een adembenemend uitzicht.

Maar de aankomstboog zie je niet vooraleer je de befaamde Boulevard De La Batterie hebt bedwongen. Daar begon de wedstrijd en daar eindigde ze ook. Als je batterijen niet opgeladen waren kon je er maar beter gewoon op stappen in plaats van lopen.

Marita Hofmans en Chris Schelkens wilden de hellingen nog eens van dichtbij zien.

Voor Marita en Chris was het volop smullen van het prachtige parcours.

Marita werd bovendien ook nog 1^{ste} in haar categorie. Zoals we het gewoon zijn van onze Waalse landgenoten was het genieten van een prima organisatie en gezellige sfeer.

De taalgrens zullen dit jaar nog wel eens overgestoken worden.

Resultaten.

Jogging Sainte-Gertruide

10.5 km (1 008 deelnemers)

628	Chris Schelkens	1:02:19
649	Marita Hofmans	1:03:01

advertentie

meat
& more

BonAp
Buurt
slagers

*Rudy Van Daele stuurde onderstaand stuk in, net iets te laat om ons decembernummer te halen.
Maar geen nood, we publiceren het nu met plezier.*

De zon schijnt niet elke dag

De laatste weken zijn bijzonder grijs, en het zou me niet verbazen dat dit de somberste december ooit wordt.

Met mijn ambities op lange afstand is dat niet anders. Allerlei kwaaltjes passeren de revue en zorgen voor ongemak.

In september moest ik mijn 24 ste editie op 24 lopen in *In Flanders Fields*. De week ervoor glij ik uit tijdens een training, en doe daar een spreidstand aan de linker zijde. Lopen zat er gewoon niet in. DNS in Nieuwpoort. Als ik die volgend jaar loop, zal niettemin toch als 2^e of 3^e op podium staan, maar niet als eerste. Ik had nog drie weken om in orde te zijn voor Antwerp Marathon, waar ik haas voor 3H30. Tot de laatste dag blijf ik met twijfel zitten, maar het lukt. Garmin geeft een afstand van 42,8km, maar na analyse blijkt dit niet juist te zijn. Terug bijtrainen, want ik heb nog twee wedstrijden: Wase Marathon en Haas 3h45 in Spijkenisse

Bij de Wase wist ik dat het parcours er slechter ging bij liggen: later in het jaar (deze keer november ipv oktober), veelvuldige regen en maishakselaars die op de velden rijden. Het was ook een zware editie, waarbij er drie stukken echt zwaar bij lagen. Ik kom aan in 3h38. Geen toptijd, maar toch beter dan verwacht, en dus tevreden.

Na de Wase begin ik signalen te krijgen van mijn rechterkuit, die het meest afgezien heeft in de gladde editie, en ik voel mijn kuit tijdens de daaropvolgende trainingen. Niet problematisch.

Ik kijk uit naar de laatste wedstrijd, eind november in Spijkenisse waar ik al meer dan 7 keer haasde. Altijd voor 3H30, nu voor 3H45. "A walk in the parc", eens rustig lopen, zonder stress.

Enfin, dat was de bedoeling want ik voel mijn kuit opspannen na vier km, en na 9 km zit de kuit volledig vast, en kan ik niet meer lopen.

Haas zijn, en uitstappen na 9 km : dat is doodgaan! Weinig keuze, dan te voet naar de startplaats gaan. DNF achter mijn naam. Dat is me nog niet vaak overkomen.

Het duurt meer dan een week voor ik opnieuw kan lopen. Nu is de kuit min of meer hersteld, maar nu speelt de rechterlies parten. Lopen kan, maar snelheid zit er niet in. Of ik de corrida loop, is momenteel onbekend.

Eén positieve sportieve noot in de afsluiting van 2024. Ik word 4^e in het eindklassement van de Marathon- en ultra Cup, waarbij ik tijdens het jaar (met al die perikelen) dacht buiten de top 5 te vallen.

Vanaf 1/01/2025 staat de teller opnieuw op nul. Benieuwd 😊

Sportieve wensen voor 2025!

Rudy



©Geert Van Tienen, Wase Marathon

advertentie

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



Marathonwoman

Net kerstdag gepasseerd loop ik een training, waarbij ik plots realiseer dat de 366^{ste} marathon van Hilde Dosogne gelopen wordt op 31.12.2024, én deze meetelt voor de Marathon-en Ultracup.

Vlug ingeschreven, en verbaasd over de inschrijvingsprijs en start uur. Er is een verhoogde prijs, maar die valt best mee (€ 15!!: dat is jàren geleden). Het start uur was een minder aangename boodschap: vertrek aan de Watersport-baan om 8 uur, en dat op 31 december. Dit impliceert: opstaan om 5 uur, gedoe om te parkeren, en het is nog donker.

700 lopers staan er aan de start, waarbij vaststond dat de grote meerderheid niet zou aankomen voor 12u.

Ik ken Hilde van de Ultracup: 55 jaar, woont in Lochristi en een goed ultraloopster op vooral de lange afstand. Liep twee keer de Spartathlon en diverse Zes Uurlopen, waar zij net onder de 70km kwam. Toen zij in januari 2024 aanving, zeiden verschillende mensen in mijn loopomgeving: No chance! Kan niet! Nooit ziek? Tegen Pasen is het game over. Niet dus!

Elke dag een marathon lopen, zoals haar mannelijke recordhouder Stefan Engels die tevens haar coach is. Zij liep haar edities wel een pak sneller dan Stefan (bijna altijd onder de 4u) én ze werkte hierboven nog een part time job. Om de sleur te breken, liep ze soms ook andere marathons. Ze was vaste gast bij de Golazo marathons (Gent-Antwerpen-Brugge-Brussel-Bornem), en ging in 2024 op vakantie in Spanje waar ze daar dan lokaal een marathon liep. Strava en de getekende verklaring van twee getuigen vormden het bewijs van de loop. Het merendeel werd echter gelopen op de watersportbaan van Drongen, waarbij er 8 ronden moest gelopen worden, en daarna nog een omkeerpunt om de marathonafstand compleet te maken. Mijn Garmin kwam op 42,4km, en gezien de afwezigheid van bomen en scherpe bochten zal de afstand wel juist zijn.

Wat mij betreft: veel te vroeg opgestaan voor een nieuwjaarsavond, en na stress op tijd aangekomen. Ik sta op de voorste rij bij het vertrek, en ben kort te zien bij het avondnieuws die de laatste wedstrijd van Hilde kort in beeld brengt. Ik loop het eerste uur een ongecontroleerd tempo, want ik kijk niet naar mijn Garmin. Achteraf was dat 4'50"- 4'55", een tempo dat ik aanhoud. Elk rondje een bevoorrading zoals het hoort: water , sportdrink uit flesjes, zelfs gelletjes werden aangeboden. En dat voor 15€!

Ik kom aan in de top 20, in een tijd van 3h28. Nooit alleen gezien je mensen dubbelt, maar wel de enige in dit tempo.

Na de wedstrijd komen de nieuwjaarsfeestjes en recepties, waarbij Hildes prestatie ter sprake kwamen. "Hoe komt die daar voor?: zo mager!", "Dat kan niet gezond zijn".

Klassiekers. Ik kan zeggen dat Hilde nooit teveel kg's heeft



meegesleurd, en ik weet niet of elke dag een zak chips eten (jàren aan een stuk), zo'n gezond alternatief is. Ik ben een veelloper, maar die prestatie kan ik niet. Ik heb wel al een aantal keer twee marathons na elkaar gelopen, maar meer was niet nodig!

Blijkbaar is voor Hilde vooral de eerste drie maand de moeilijkste periode geweest, waarbij het lichaam zocht naar een vorm van evenwicht. Na drie maanden was de gewenning er, en was het ook "gemakkelijker".

Ze zou er, achteraf gezien, niet meer aan beginnen. Enkele andere weetjes: elke week werd er bloed genomen, om te zien of er tekorten waren. Er werden 22 paar loopschoenen HOKA versleten, die tevens sponsor was. Ze verloor uiteindelijk 7 kg gewicht. Ze was na een halfjaar het vorige record van 150 opeenvolgende marathons al gepasseerd. Ze heeft ook corona gehad tijdens de periode. Ze heeft zowat elke dag pannenkoeken gegeten om de nodige koolhydraten aan te vullen. Het enigste wat ze niet gewoon werd, was het slaapgebrek, het gebrek aan recuperatie door slaap.

Een dijk van een prestatie, en meteen heeft ze meer marathons dan ik, want ik blijf achter als kneusje met "slechts" 340 loopjes 😊

Grtz Rudy

punten 2024-2025	aantal wedstrijden	totaal punten
Senioren Heren		
Ally Laurens	2	10
De Nocker Jari	2	10
De Wert Nico	1	5
Rottier Yannick	3	15
Vandermeulen Cisse	1	6
Van Geeteruyen Christof	8	41
Verbraeken Pieter	2	13
Masters Heren 40+		
Beck Stijn	1	5
Coppens Bart	4	22
Foubert Bert	2	13
Mortier Filip	1	8
Somers Steven	6	30
Van De Vijver Peter	1	7
Van Gasse Joakim	1	5
Van Havermaet Hans	6	32
Van Steelant Jan	1	7
Masters Heren 50+		
Brynaert Dirk	9	66
Degrande Christophe	1	7
Heyndrickx Danny	1	5
Lesdanon Frédéric	12	71
Moenssens Marnix	8	42
Smet Luc	3	15
Smet Ulrich	3	15
Van Bogaert Bart	1	5
Van Strydonck Pascal	2	11
Vercauteren Kris	1	5
Masters Heren 60+		
Adriaenssens Dirk	1	5
Bogaert Patrick	2	10
D'hondt Herman	8	66
Lagae Wim	1	9
Roelandt Patrick	2	14
Schelkens Chris	1	6
Senaeve Walter	2	10

Van Damme Danny	2	10
Van Damme Guy 1 ^e H	11	89
Van Eynde Lieven	3	15
Van Geeteruyen Benny	2	10
Van Wolvelaer Luc	6	35
Verbraeken Jean-Pierre	3	16
Verplancke Herman	9	51
Wuytack Frank	2	10
Masters Heren 70+		
Claessens Jozef 2 ^e H	11	88
Dhollander Rik	5	25
Geleyn Romain	1	5
Martens André	5	43
Van Bunder Albert	1	5
Senioren Dames		
David Joke 2 ^e D	10	65
De Smet Ruth	1	5
Senaeve Carine	2	10
Senaeve Ingrid	3	15
Masters Dames 35+		
Ivanysco Iryna	1	5
Verbraeken Nele	2	10
Verhulst Jasmien	1	5
Van Overtveldt Tina	1	5
Vereecken Liesbeth	2	10
Verhulst Jasmien	1	5
Wuytack Diewertje	2	10
Masters Dames 45+		
Blommaert Gina	1	5
Hofman Veerle	1	5
Van Landeghem Eva	1	5
Vercammen Saskia	1	6
Vermeulen An	5	33
Masters Dames 55+		
De Souter Kristel 3 ^e D	7	41
Smet Sandrina 1 ^e D	10	73
Van Hul Sonja	2	10
Verheyden Gina	8	40
Wuytack Sara	3	18
Masters Dames 65+		
Buytaert Lydia	1	5
Hofman Marita	1	5
Rottier Francine	1	5
Van Beek Rita	8	40



Aflossingsloop Schoten, 14/15/2024

UITSLAGEN

KBC-cross, KSAH, Burcht za 21/12/2024			
3000m 32dln	Guy Van Damme	12:35	1e 1e H
	Joke David	12:53	2e 1eD
	Marnix Moenssens	14:03	6e 3eH 5ptn
	Jozef Claessens	15:53	13e 10eH
	Sandrina Smet	17:06	16e 6eD
	Chris Schelkens	18:32	21e 12eH
	Marita Hofmans	20:17	26e 11e D
6000km 10dln	Dirk Brynaert	24:06	2e 2eH
	Christof Van Geeteruyen	26:17	3e 3eH
	Patrick Roelandt	30:15	4e 4eH
	Rik Dholander	43:51	10e 10eH 5ptn

Kerstloop, Stekene, zo 22/12/2024				
5km 268dln	Filip Mortier	17:42,6	19e 4eM35+	
	Dirk Brynaert	17:42,7	20e 2eM35+	5ptn
	Yannick Rottier	19:18,2	33e 19eM	5ptn
	Marnix Moenssens	19:27,4	37e 4eM50+	5ptn
	Ingrid Senaeve	23:42,7	85e	5ptn
	André Martens	23:47,2	87e	
	Chris Schelkens	24:26,3	102e	
	Vicky Clarryse	24:48,3	105e	
	Jozef Claessens	24:53,2	106e	
	Marita Hofmans	26:58,7	136e	
	Gina Verheyden	28:29,8	165e	5ptn
10km 298dln	Bart Coppens	38:01,8	35e 14eM35+	5ptn
	Christophe De Grande	38:24,7	42e	
	Elias Moons	45:56,5	150e	
	Luc Smet	49:15,0	200e	5ptn



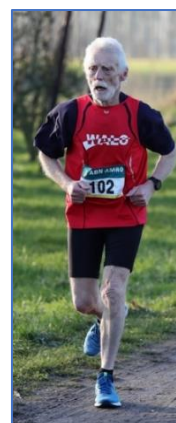
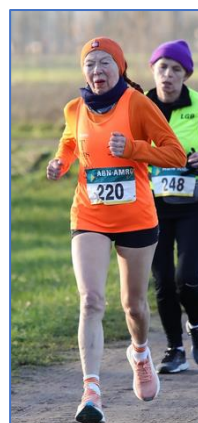
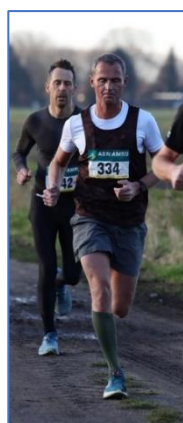
© Marc Van Hove, Stekene

Jeff Thuy Memorial, Heikant, zat 04/01/2025			
5km	Melissa Van Eetvelt	27:14	16e 2e Dsen
41dln	Gina Verheyden	33:57	36e 5e DvetD 5ptn
8km	Marnix Moenssens	42:14	15e 2e HvetE 5ptn
37dln	Chris Schelkens	42:17	16e 3e HvetF



© TC Heikant

Berlaerloop, Koewacht (NL), zat 11/01/2025			
12km	Christophe De Grande	49:29	9e/30 1eHvetD
8km	Luc Van Wolvelaer	37:30	10e /44 1eHvetF
	Dirk Breynaert	41:40	22e 5e HvetF
	Chris Schelkens	42:07	23e 6e HvetF
	Maritta Hofmans	47:16	33e 3e DvetE
4km	Albert Van Bunder	24:19	20e/24 4eHvetF



© Edwin de la Ruelle

Halve marathon Cadzand-Bad, zo 2/02/2025			
Halve marathon 985 dln	Filip Mortier	1:28:23	66 ^e
	Bart Coppens	1:32:14	96 ^e
	Luc Smet	2:04:06	675 ^e



© Etienne Van De Veire

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 hebben, 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.
- **Jeugdweekend:** De inschrijvingen zijn geopend dus wees er snel bij om u zoon of dochter in te schrijven voor ons jeugdweekend. Hoe? Door een mail te sturen naar trainer Jari op mailadres denockerj@hotmail.com.

Jeugdverslagen

4^{de} criteriumcross Burcht: 7 december 2024

Wie rond 6 december de cross in Burcht loopt, kan op twee dingen rekenen: een flinke portie aanmoedigingen van de Sint in hoogsteigen persoon én... natte voeten! Ook dit jaar bleef niemand gespaard: de overvloedige regen had het parcours veranderd in één grote waterplas. Tijdens de opwarming probeerden de Vliegende Schoenen nog de ergste plekken te ontwijken, maar eenmaal het startschot klonk, vloog de modder alle kanten op. Gelukkig had de Sint meer geluk - met zijn stevige laarzen kon hij het spektakel droog bekijken. Lux beet de spits af bij de Pupillen meisjes en zette meteen een prima prestatie neer. Bij de jongens

was het opnieuw Siebe die iedereen het nakijken gaf. Van start tot finish liep hij aan de leiding. Bij de Miniemen liet Jacob zich opnieuw vooraan zien, met Obe en Mias op enige afstand, maar wel stevig binnen de top tien. Een knappe prestatie van allemaal! Cadet Lune en Scholier Eva waren uitstekend op dreef in hun wedstrijd. De eerste ronde verliep in een compacte groep, maar in de tweede ronde toonde Eva haar aanvalslust: ze ging er volle gas vandoor. Alleen Lune en een sterke concurrente konden haar volgen. Toch moest Eva onderweg improviseren: door een verloren spike in de modder moest ze een deel van haar wedstrijd op blote voet uitlopen.

Wat een doorzettingsvermogen!

Geschreven door Wim Vaerewyck



Aflossingsloop KAVVV Schoten: 14 december 2024

Onder een grijze hemel verzamelden 23 jeugdploegen aan de piste in Schoten voor de

aflossing veldlopen. Mia, Sam en Jacob vormden het eerste ploegje. Thorre, Obe en - door een last-minute afzegging - opnieuw Jacob het tweede. De eerste lopers zetten de toon met een snelle 700

meter, gevolgd door de 'middelste' lopers die de uitdaging van 1000 meter aangingen. De slotlopers kregen 1400 meter voor de kiezen. Jacob begon als eerste loper in het team van Thorre en Obe en gaf alles tijdens zijn indrukwekkende slotronde in het team met Mia en Sam. Beide ploegen deden het uitstekend met een 2e en een 5e plaats. Lune vormde met Joke en Sandrina het damesploegje van Walo. Samen liepen ze naar een 5e plaats bij de dames.

Geschreven door Wim Vaerewyck

KAVVV&Fedes, aflossingsveldloop, Schoten				
700m	Jakob Boes	2:13	12:20	2 ^e /22
1000m	Thorre V Der Linden	4:04		
1400m	Obe Vaerewyck	6:03		
700m	Mia Foubert	3:11	13:42	5 ^e
1000m	Sam Foubert	3:58		
1400m	Jakob Boes	6:33		



©Dennievie

Geitencross Wilrijk:

18 januari 2025

Op zaterdag 18 januari vond de 22ste Geitencross plaats in Wilrijk.

De start bevond zich op een andere plaats dan de voorbije jaren waardoor het loopparcours aangepast moest worden. Er was dus eerst wel een beetje onduidelijkheid over het parcours, maar uiteindelijk is alles vlot verlopen. Het parcours zelf was wel leuk en uitdagend. Omwille van de oneffenheden was het niet altijd zo gemakkelijk om vlot te lopen. Er waren ook een aantal 'heuveltjes' waarmee rekening gehouden moest worden. De supporters konden de lopers verschillende keren zien passeren, dus er werd volop aangemoedigd. Van Walo zagen we de eerste deelnemers bij de Miniemen Jongens. Obe en Robin zagen we aan de start verschijnen voor een afstand van 1200m. Obe eindigde knap derde. Robin stond zijn mannetje en wou zijn directe tegenstander zeker niet laten passeren aan de eindmeet. Hij eindigde als vierde. Na deze wedstrijd zagen we de andere Walo-meisjes al aan de start verschijnen: Lune, Hanne en Eva. Eva liep geruime tijd aan kop en maakte de snelheid van de wedstrijd. Lune volgde in haar spoor. Hanne volgde haar eigen tempo. In de eindsprint eindigde Eva in haar categorie als 2de. Lune versnelde nog en werd eerste in haar categorie. In deze categorie werd de top drie verder door Walo ingenomen door Hanne haar derde plaats. Ze liep een knappe wedstrijd. De atleten konden met een suikerwafel en fruitsap/chocomelk + een voldaan gevoel terug naar huis.

Geschreven door Tina Van Overtveldt



© Herman

Jeugdklassement 2024 – 2025

We zijn nu over de helft van het crosseizoen en merken dat de opkomst van onze atleten steeds minder en minder wordt (maar dit ter zaken). Onze vliegende schoenen presteren zeer goed op de wedstrijden. Dat kan je wel zien aan de punten. Het klassement is continu aan het veranderen. Zo staan broer (Obe) en zus (Lune) op plaat 2 en 1 gevolgd door een gelijke stand tussen Eva en Jakob (55p). Siebe(47p) en Mias(29p) volgen hier kort op. Maar ook Liesl (27p), Mia (24p), Sam (21p), Mila S (19p) en Lux op een gedeelde plaats met Bent (zij hebben beide 17p) lukt het om een plaats in de top 10 te veroveren.

Kijk al uit hoe het verder verloopt.

Wedstrijd	intern jeugd 05-10	1ste cr Schoten 12-10	2de cr Wommelgem 19-10	Deurne 16-11	3de cr Stabroek 23-11	4de cr Burcht 07-12	alf Schoten 14-12	Nieuwkerken 05-01	Wijrijk 18-01	Totaal cross	Totaal punten
Vaerewyck Lune	7	8	9	8	9	8	7	9	8	73	73
Vaerewyck Obe	7	7	7	6	7	6	7	7	6	60	60
Van de vijver Eva	7	7	8	7	8	6		6	6	55	55
Boes Jakob	7	8	8		8	9	7	8		55	55
De Wolf Siebe		10	10	9		10		8		47	47
De Smet Mias		6	6		6	6		5		29	29
Aelbrecht Liesl	7		5	5	5			5		27	27
Foubert Mia	7	5					7	5		24	24
Foubert Sam	7						7	7		21	21
Smits Mila	7		6					6		19	19
Van Den Bergh Lux	7		5			5				17	17
Verhelst Bent	7			5				5		17	17
De Beleyr Hanne	7							6		13	13
Huibers Debecker Samuel	7		5							12	12
Van Der Linden Thorre			5				7			12	12
Vincke Mila			6					5		11	11
Van de vijver Robin								5	6	11	11
Somers Gitte			5					5		10	10
Aben Estelle	7									7	7
Aben Oscar	7									7	7
Aben Victor	7									7	7
Tritsmans Thibault	7									7	7
Van Camp Naobi	7									7	7
Van Der Linden Mathieu	7									7	7
Duyck Hanna								7		7	7
De Wolf Mattice								6		6	6
Panis Emile			5							5	5
De Bock Ruby								5		5	5
Gys Elene								5		5	5
Maes Arthur								5		5	5
Smits Lucie								5		5	5

advertentie

Wij besparen energie



MNtechnics
Creative with energy

Zonnepanelen - Laadpalen

0477/75 39 62

www.mntecnics.be

Grasduinen in de geschiedenis van de Olympische Spelen



Peking was de gaststad voor de OS van 2008. De toewijzing van de Spelen aan China was in sommige kringen controversieel wegens de politieke situatie en de mensenrechtenschendingen. Amnesty International meldde zowel in april 2007 als in juli 2008, dat in de aanloop naar de Spelen weliswaar de situatie voor terdoodveroordeelden en buitenlandse journalisten in China verbeterd was, maar dat de repressie tegen eigen journalisten en activisten juist was toegenomen. Uit een onderzoek van *Play Fair 2008*, een organisatie van vakbonden en actiegroepen, blijkt dat er ook een boel mis zou zijn bij de productie van spullen die ter gelegenheid van de Spelen in Peking gemaakt worden, zoals petjes, tassen en pennen. In de Chinese fabrieken zou kinderarbeid voorkomen en nog niet de helft van het minimumloon worden betaald.

Een indrukwekkend stadion – het Vogelnest – werd ervoor gebouwd. Daar vond ook de openingsceremonie plaats op 8 augustus 2008. De regie van de spectaculaire openingsceremonie - herinner je de indrukwekkende trommelaars - was in handen van de Chinese filmregisseur Zhang Yimou.

Hoogtepunten

- De Amerikaanse zwemmer Michael Phelps wint acht gouden medailles tijdens deze Spelen. Hiermee overtreft hij een andere zwemlegende, zijn landgenoot Mark Spitz die in München 1972 er zeven wist te winnen.
- Michael Phelps wordt de meest succesvolle olympiër ooit. Zijn totaal aantal gouden medailles komt samen met die van Athene 2004 op 14. Hij gaat op de lijst van succesvolste medaillewinnaars op de Olympische Zomerspelen turnster Larissa Latynina, sprinter-verspringer Carl Lewis, hardloper Paavo Nurmi en zwemmer Mark Spitz voorbij, die op negen keer goud staan. In Athene won Phelps ook nog 2 keer brons, zodat zijn totaal aantal medailles op 16 komt. Alleen Latynina won een groter aantal medailles; 18 in totaal. Phelps kondigt aan door te willen gaan tot de Spelen van Londen.
- De Jamaicaanse sprinter Usain Bolt schudt in de finale van de 100m met gemak de concurrentie van zich af en loopt een nieuw wereldrecord van 9,69. Het is voor Jamaica de eerste gouden medaille op de sprint in de



olympische geschiedenis. Het is ook de eerste keer dat in een olympische finale zes sprinters onder de tien seconden blijven. Churandy Martina van de Nederlandse-Antillen wordt in de finale vierde. Ook op de 200m loopt Bolt een wereldrecord, hij klokt 19,30, 0.02 sneller dan het oude record van Michael Johnson van Atlanta 1996. Tenslotte won Bolt ook goud met het Jamaicaanse 4 x 100m aflossingsteam in een wereldrecordtijd van 37.10".

- Ook bij de dames 100m was het Jamaica boven: Shelly-Ann Fraser won het nummer, maar zelfs de fotofinish vond geen verschil tussen de nummers twee en drie zodat Sherone Simpson en Kerron Stewart beiden zilver kregen.
- Twee keer goud voor Ethiopiër Kenenisa Bekele die zowel in de 5.000 als in de 10.000m iedereen het nakijken gaf en daarmee de prestatie van landgenoot Miruts Yifter uit 1980 op de Spelen van Moskou evenaarde.
- Net als in Athene was Jelena Isinbajeva ook nu weer de numero uno van het polsstokspringen, dit keer met een nieuw wereldrecord van 5m05.
- Baanwielrenner Chris Hoy wint driemaal goud, op de sprint, keirin en de teamsprint.

Anekdoten:

Verbroedering

Tijdens de Spelen viel Rusland Georgië binnen met militair geweld. Op het podium van de 10m luchtpistool competitie protesteerden de Russische Natalia Paderina en de Georgische Nino Salukvadze op hun manier tegen

deze inval, tijdens de huldiging sloegen de winnaressen van het zilver en het brons hun armen rond elkaars schouder en vervolgens gaven ze elkaar een kus.

Verkeerd gemept

De Cubaan Ángel Matos werd door de internationale taekwondobond levenslang geschorst nadat hij scheidsrechter Chakir Chelbat in het gezicht stampte. Die had hem in de kwartfinale tegen de Kazak Arman Chilmanov gediskwalificeerd omdat de Cubaan bij de behandeling van een blessure de tijdslimiet overschreden had. Daarna viel hij ook nog een andere official aan.

Een beetje honger

De Amerikaanse zwemmer Michael Phelps was niet alleen een grote slokop als het op medailles aankwam, maar dagelijks had hij ook 12 000 calorieën nodig. Zijn dagelijks menu loog er dan ook niet om:

Ontbijt: drie gebakken eieren op sandwich met kaas, salade, tomaten, gebakken uien en mayonaise. Twee koppen koffie, een omelet van vijf eieren, een kom granen, drie toasts bestrooid met suiker en drie pannenkoeken met chocoladechips.

Lunch: Halve kilo verrijkte pasta. Twee grote sandwiches met ham en kaas met mayonaise. Een pak energiedrankjes van 1.000 calorieën.

Diner: Halve kilo pasta. Een volledige pizza. Nog meer energiedrankjes.

Drama

Omdat hij het thuispubliek niet wilde teleurstellen, verscheen Liu Xiang toch aan de start van de 110m horden om er zijn gouden medaille van vier jaar voordien te verdedigen. De maanden voordien had hij verstoppertje gespeeld, officieel om zich in alle kalmte op de Spelen voor te bereiden, maar de echte oorzaak kwam nu pas boven. Met een van de pijn verwrongen gezicht moest hij in de reeksen meteen na de start de strijd al staken. Zijn achillespeesblessure was niet geheeld en weg waren de Olympische dromen. Wenend legde zijn trainer uit wat er gebeurd was, maar ook de rest van China haalde de zakdoek boven. Enkele maanden later maakte die trainer bekend dat Xiang in de Verenigde Staten geopereerd werd. Uiteindelijk duurde het dertien maanden voor hij zich opnieuw in de arena kon vertonen. Een doodbrave kerel overigens, zonder de minste vedette allures. Vier jaar voordien nog had hij Allen Johnson om een handtekening gevraagd. de Amerikaan die toen als tweede eindigde achter Xiang, was immers zijn groot idool.

Verrassing van formaat

Inge Dekker, Ranomi Kromowidjojo, Femke Heemskerk en Marleen Veldhuis bezorgden Nederland het goud in de 4 x 100m vrije slag. In de finale versloegen ze tot ieders verrassing de Verenigde Staten en Australië, die toch als topfavoriet gestart waren

Belgische prestaties:

België had in Peking weinig succes. Een aantal sporters was dicht bij het podium, maar haalde het net niet. De Spelen werden pas op de voorlaatste dag goed afgesloten met goud voor hoogspringster Tia Hellebaut en zilver op de 4 x 100 meter bij de vrouwen. Deze laatste medaille werd in 2016 na diskwalificatie van het Russisch team een tweede gouden medaille.

- Tia Hellebaut won na een zeer spannende wedstrijd met een sprong van 2,05 meter goud op het hoogspringen. Haar grootste concurrente, de Kroatische Blanca Vlasic (vlam van Ruben Van Gucht..) had haar typische arrogante dansje gedaan nadat ze de 2,02m had overschreden, maar Tia klaarde bij haar eerste poging de 2,05m. Blanka overschreed eveneens die hoogte, maar had een poging meer nodig. Goud voor Tia dus met een nieuw nationaal Belgisch outdoor record. Hellebaut was overigens de eerste Belgische vrouw die ooit goud kon halen in een atletieknummer.
- Het estafetteteam bestaande uit Olivia Borlée, Kim Gevaert, Hanna Mariën en Élodie Ouédraogo won de zilveren medaille op de 4x 100 meter voor vrouwen. Op 17 augustus 2016 werd dit gecorrigeerd nadat de Russische estafetteploeg die goud haalde werd gediskwalificeerd omwille van bewezen dopinggebruik.
- De Belgische mannenploeg bestaande uit Arnaud Ghislain, Cédric Van Branteghem en de tweelingbroers Jonathan en Kevin Borlée (broers van zilveren sprintster Olivia Borlée) leverde een zeer goede prestatie. Het Belgische viertal realiseerde op de 4x 400m estafette voor mannen voor het eerst in de historie een tijd binnen de 3 minuten en werd vijfde in 2.59,37, een verbetering met bijna 2,8 seconden van het pas twee maanden oude Belgische record (3.02,13), dat hetzelfde team eerder in zijn serie overigens al had teruggebracht tot 3.00,67.
- Het olympisch voetbalelftal werd vierde. Na een moeizame start in de groepsfase werd in de kwartfinale van Italië gewonnen. In de halve finale was Nigeria te sterk en in de strijd om het brons moest de meerdere worden erkend in Brazilië





Tia Hellebaut



Kim, Elodie, Olivia en Hanna



De Belgische 4 x 400m ploeg werd 5^{de} in de finale met Arnaud Ghislain, Cédric Van Branteghem en Kevin en Jonathan Borlée



Usain (lightning) Bolt

advertentie

BOUWONDERNEMING

Beck  BV

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

www.bouwondernemingbeck.be


KBC

Private Banking

Parklaan 38, 9100 Sint-Niklaas

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



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.



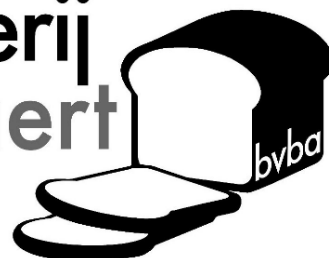
BESTE VAN DE TEST
TEST
09/2022
aANKOOP
Beste bank

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

Zo simpel kan het zijn.



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

Vliegende schoen in de kijker: Obe Vaerewyck

Hoe lang ben je al bij WALO?

Ik zit al bij WALO sinds het eerste leerjaar, dit is dus mijn 6^{de} jaar

Wat vind je leuk aan de Vliegende Schoenen?

Het samen met mijn vrienden sporten. En ook de spelletjes vind ik best leuk.

Wat is je favoriete atletiekdiscipline?

Doe mij maar de 800 meter. En ook veldlopen vind ik tof. Het tofst vond ik de wedstrijd in Kalmthout op het BMX-parcours: met al die heuveltjes op en af lopen.

Wie is je atletiekidool?

Usain Bolt! Omdat hij nog steeds 3 wereldrecords op zijn naam heeft staan: op de 100m, 200m en 4x100m.

Wat is je beste prestatie als vliegende schoen?

Welke activiteit zou je graag eens willen doen met de club/groep?

Daar moet ik niet lang over nadenken: gaan zwemmen in Beveren.

Wie is jouw favoriete muzikidool en waarom?

Ik heb geen idool, maar dat wil niet zeggen dat mijn playlist op dezer leeg is. Ik heb wel een favoriet nummer: I'm blue van Eiffel 65.

Hoe ziet jouw ideale vakantiedag/ weekend eruit?

Ik vind het leuk om 's ochtends in de zetel spelletjes te spelen op de laptop of tablet. Daarna een flinke portie sport: atletiektraining of badminton. Daarna tot aan de middag opnieuw in de zetel hangen met een strip (dat mag ook meer dan 1 strip zijn 😊). In de namiddag op stap gaan om iets leuks te doen, zoals een theatervoorstelling, gaan zwemmen,... en natuurlijk daarna op restaurant voor een heerlijke spaghetti.

Heb je nog andere talenten en/of hobby's?

Sinds september vorig jaar ga ik op zondagochtend badmintonnen in Belsele. Super tof!

Wie mag er de volgende



in de kijker zijn?

Chloe



WALO in de kijker: *Sandrina Smet*

1) Wie is je sportidool?

Ik heb verschillende idolen van verscheidene sporten: zo is er Noor Vidts van de 7 kamp en van het veldrijden Lucinda Brandt, vanwege hun doorzettingsvermogen.

2) Voor welke sporttak heb je het meeste bewondering?

Het meeste bewondering: Voor turnen en kunstschaatsen: Pinzaronne en Loena Hendrickx (Europees kampioene 2024) en vroeger Kevin van de Perre.

Deze twee sporten vergen veel training en lenigheid en is ook zeer kwetsuur gevoelig.

Het minste bewondering: darts: weinig fysiek nodig

3) Wat is je beste sportprestatie ooit?

Ik heb geen specifieke, omdat ik nooit voor iets speciaals heb getraind. Vooral mijn stratenlopen zijn altijd goed geweest en vroeger mijn 1500m in 6min12.

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

Vooral gaan wandelen en joggen met de hond Lily (golden retriever).

5) Welke sportieve uitdaging wil je nog eens aangaan?

Een canicross met de hond.

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

Positief: opvang in België van vluchtelingen allerhande.

Negatief: oorlog tussen Oekraïne en Rusland die al 3 jaar duurt.

7) Beschrijf je ideale droom/dag.

Een weekendje aan de Moezel en daar wandelen met de hond en verschillende dorpjes bezoeken.

8) Wie is je ideale date. Je mag je eigen partner niet vernoemen?

Naar een concert gaan van Bryan Adam en daarna een persoonlijke ontmoeting.

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

Op sociaal vlak: de jaarlijkse stratenlopen trekken veel waloleden aan en zo kan je dan wat bijbabbelen.

10) Wat wil je veranderd zien bij walo?

Als er iets te doen is van lopen in groep, zoals een aflossing op de piste, dat er maar weinig deelnemers zijn .Dus meer betrokkenheid bij pistewedstrijden.



➡ **Wie wil je de volgende keer als WALO in de kijker?** Gina Verheyden

Kalender Wedstrijden buiten het KAVVV Circuit

zaterdag 22 februari 2025	Halve Marathon Axel	<i>Axel (NL)</i>	21 Km	14u00
zaterdag 1 maart 2025	Marathon van Kruibeke	<i>Kruibeke</i>	42 Km 21 Km	9u00 12u30
zondag 9 maart 2025	Troubadour Trail	<i>Sint-Gillis Waas</i>	21,5 Km 14,7 Km 8,6 Km	Vrije start vanaf 8u30
zondag 16 maart 2025	Dendermonde loopt	<i>Dendermonde</i>	5 Km 10 Km 10 mi	12u45 13u30 15u00
zaterdag 29 maart 2025	25 Km van Hulst	<i>Hulst</i>	7 Km 12,5 Km 25 Km	14u00 14u00 14u00
zondag 30 maart 2025	Gent Marathon	<i>Gent</i>	42,195 Km 21,1 Km	9u00 13u30
zaterdag 5 april 2025	Wolvenjogging	<i>Wachterbeke</i>	5 Km 10 Km 10 M	15u00 15u00 15u00
zaterdag 12 april 2025	Hoop Marathon Zeeuws Vlaanderen	<i>Terneuzen</i>	42,195 Km	11u00
zondag 27 april 2025	10 Miles Antwerpen	<i>Antwerpen</i>	6 Km 10 M	12u00 14u00

In elk van deze wedstrijden lopen wel WALO's mee. Spreek eventueel onder elkaar af om gezamenlijk op te trekken. Bij deelname aan wedstrijden gemarkeerd met een * worden er 5 Walo-punten toegekend. De "extra-punten" van Walo worden toegekend indien men aan deze vermelde wedstrijden of organisaties meeloopt in WALO-kledij en is ingeschreven onder WALO. Starturen zijn louter indicatief op basis van de gegevens waarvoor wij momenteel beschikken. Gelieve deze dan ook steeds te verifiëren via de websites van de organisaties.

