

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

Tweemaandelijks tijdschrift P916975
Masspost Sint-Niklaas Europark Noord 31C
9100 Sint-Niklaas
April - Mei 2025



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE



44^e jaargang

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

KEVIN VERGUCHT



SCHILDER- & DECORATIEWERKEN

Heihoekstraat 59, 9100 Nieuwkerken-Waas

Tel: 0486 31 86 59

www.kevin-vergucht.be



VD-BUILD

www.vd-build.be

uw isolatiespecialist

SCHILDER- EN DECORATIEWERKEN



Vrouweneekhoekstraat 54 • 9100 Sint-Niklaas

Tel. 03 777 34 69

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

zelfwerkende
patroon
25 jaar ervaring
gratis prijsofferte

a.paelinck@skynet.be



4all cars

Your Mobility. Your Story. Our Solution.



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

Het eerste woord is aan de voorzitter.

Beste Walo's, beste vrienden,

Sint-Niklaas, april 2025



Wanneer ik mij aan de computer zet om een voorwoord voor het boekje te schrijven doe ik dit in schijfjes. Kwestie van mogelijks dan een aantal zaken te kunnen vermelden die in de wereld of de club gebeurd zijn. Het is nu begin april. Wat gaat het snel. Het is paasvakantie en de kinderen kunnen weer eventjes de boeken en boekentas opzij leggen. En zullen er weer velen op (een korte) vakantie zijn. Het is volop wielrennen hier in Vlaanderen en we hebben gezien dat Wout steeds beter werd. Hopelijk is het zondag prijs in Paijs-Roubaix. Donald Trump heeft de wereld op zijn grondvesten doen daveren na zijn fameuze “Liberation Day”. Het is weer een “zottigheid” van hem die we mogelijks allemaal gaan voelen. Afwachten maar...

Ondertussen hadden we de algemene vergadering en lentedrink op de dag van de lente, 21 maart 2025. Er waren aardig wat leden en partners naar Huize De Meerleer gekomen en het was een aangename avond in een familiale sfeer. Er werd gezellig gebabbeld bij een drankje en geweldige hapjes. Hierbij kort iets wat ik bij mijn speech vermeld heb. Walo is een club waarbij velen zich betrokken voelen. Vooreerst de kinderen en hun jeugdcoaches, die zich voor de kinderen geweldig inzetten. Dan hebben we een mooie groep jongere leden. Onze toekomst, ooit zullen die het van ons moeten overnemen. Hopelijk doen ze dat...En last but not least onze oudere leden die niet vaak meer lopen, maar die toch meedoen aan onze andere activiteiten (weekend, Wot's, BBQ...) en steeds klaar staan om te helpen bij onze wedstrijden. We hebben nog even te gaan vooraleer Walo 50 jaar bestaat, maar we doen naarstig verder. Hopelijk houden we iedereen aan boord. Dat is onze sterkte. Maar er is nood aan nieuwe leden, nieuwe gezichten. Gelukkig is er bij onze wedstrijden (zeker de nieuwjaarscorrida en de Meiloo) veel interesse van niet-aangesloten mensen die de weg naar Nieuwkerken vinden. Hiervoor (mondelinge) reclame maken is de boodschap, mensen lid maken van Walo is dan een mogelijkheid die we moeten aanpakken.

Er was de voorbije dagen heel veel zon, de zonnepanelen leveren te veel stroom en volgens ik kan lezen zitten ze nu in Spanje met de Vlaamse wisselvalligheid. We kunnen er maar van profiteren om in deze omstandigheden te sporten. Ondertussen is er veel loopbedrijvigheid van onze leden. Er worden marathons gelopen, er wordt bij de vriendenclubs gelopen, er wordt zeer regelmatig getraind door leden die niet direct wedstrijden lopen. Sporten is de beste remedie tegen stress, wekt het gelukhormoon op. Dus blijven sporten zolang het kan is de boodschap. Vanaf mei volgen de activiteiten binnen de club zeer snel na elkaar. Zet deze in jullie agenda's en probeer er regelmatig bij te zijn.

Ondertussen zijn we 3 weken voor de Meiloo. Gaan we voor een nieuw clubrecord?
Veel groeten en tot dan.

Jean-Pierre

COLOFON

WALO VZW

ondern. nr.: 0452.637.533

RPR: Gent afd. Dendermonde

Bestuur WALO:

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

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

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

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

Herman Verplancke,
hermanverplancke@hotmail.com
0485/38.19.26

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

Laurens Ally
ally.laurens@gmail.com
0490 42.46.45

Steven Somers
somers-stein@telenet.be

Bankrekeningnummer:

BE10 3632 1754 8004
WALO VZW

WALO-Jeugd:

Franky Wuytack
0476 850119
frankennoella@gmail.com



Website:
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
<i>Jean-Pierre Verbraeken</i>	
Mededelingen	p. 5
<i>WALO-bestuur</i>	
Meilooop	p. 6
<i>WALO-bestuur</i>	
Lentedrink van WALO	p. 7
<i>Carine Senaeve</i>	
Sprokkels	p. 8
<i>Herman Verplancke</i>	
Mijn eerste	p. 11
<i>Ulrich Smet</i>	
WALO trok naar het Westen	p. 12
<i>Chris Schelkens</i>	
De laatste en de eerste	p. 13
<i>Veerle Hofman</i>	
De verdienstelijkste WALO's '25-'26	p. 15
<i>Herman Verplancke</i>	
Punten '24-'25	p. 16
<i>Herman Verplancke</i>	
Uitslagen	p. 17
<i>Herman Verplancke</i>	
Jeugdverslagen	p. 19
<i>Tina Van Overtveldt</i>	
<i>Wim Vaerewyck</i>	
<i>Jari De Nocker</i>	
Mededelingen en jeugdklassement	p. 22
<i>Jari De Nocker</i>	
Vliegende Schoen	p. 24
<i>Chloë Dopavogui</i>	
WALO in de Kijker	p. 25
<i>Gina Verheyden</i>	
Kalender buiten KAVVV	p. 26
<i>Walter Senaeve</i>	



Mededelingen WALO, 10/04/2025

- **Dankjewel Ingrid. Welkom Carine**

Zoals we reeds in ons vorig nummer aangaven heeft Ingrid na 3 jaar het bestuur van WALO verlaten. Ingrid heeft in die 3 jaar prachtig werk verricht: de nieuwsbrief, het betalen met payconiq op onze organisaties, de transformatie van www.walo.tk naar www.waselopers.be, de mogelijkheid om online in te schrijven voor onze wedstrijden, ... zijn maar enkele van haar realisaties. Oprecht bedankt Ingrid!

Carine, zus van Ingrid, heeft het bestuur vervoegd. Ze is met heel veel enthousiasme gestart. Welkom Carine, als jonge vrouw met een diploma "boekhouden- informatica" ben je de geknipte persoon die we zochten.

- **Meiloo van WALO, donderdag 1 mei**

We hopen op vele lopers van WALO, zowel bij de jeugdreeksen als op de 5 en 10km.

Zij die graag als vrijwilliger meewerken geef je naam op aan Jean-Pierre.

We zijn dringend op zoek naar seingevers...

Vrijwilligers/seingevers van WALO krijgen 5 punten.

- **WALO-Weekend Reigersnest, Koksijde**

Van vrijdag 9 mei tot en met zondag 11 mei.

De inschrijvingen zijn afgesloten

De fietsers vertrekken bij Jean-Pierre op vrijdagochtend om 9u45.

- **"Langzame" training op woensdag.**

Gina Blommaert, nieuw WALO-lid sinds eind 2024, loopt op woensdagavond met een groepje een 8 à 10km aan een tempo van 8,5 tot 9km/u. Ze vertrekken om 19u00 aan de sporthal te Nieuwkerken. Wie graag wil meelopen, man of vrouw, is altijd welkom.

- **WALO On Tour 2025**

Voor elke deelname aan een WOT krijg je nu 5 punten.

Er staan 5 WOT's op de agenda:

14 mei: Sint-Gillis (Francine).

6 augustus: Sinaai (Danny).

18 juni Bornem (Ulrich).

29 augustus: Nieuwkerken (Bert).

9 juli: Lokeren (Hans).

- **Varia**

- Het Sint-Niklaas loopcriterium gaat in 2025 niet door omdat RTS de bokkenloop niet meer organiseert.
- WALO-jeugd en WALO-volwassenen houden elk een aparte BBQ
- WALO-Feest zal opnieuw doorgaan in de Roxy, Nieuwkerken. We opteren ervoor om gebruik te kunnen maken van de "Chalet".
- Vanaf seizoen '25-'26 wijzigingen in het reglement voor de titel van "verdienstelijkste WALO" (zie verder in dit nummer)
- Bloesemrun, paasmaandagochtend 21 april. 5,4 of 10,8km tussen de geurige fruitboomgaarden. Organisatie: gemeente St-Gillis-Waas

- **Belangrijke data:**

- Zo 15/06 Reynaertloop, Belsele
- Zo 07/09 Ballonloop
- Za 05/07 Eerste Pistemeeting WALO
- Za 27/09 Aflossing van WALO
- Za 02/08 Tweede Pistemeeting WALO
- Za 15/11 WOTY en WALO-feest
- Zo 31/08 BBQ WALO



DONDERDAG 1 MEI 2025

MEILOOP



JEUGD

13u45

5 KM

14u15

10 KM

15u00

DORPSPLEIN, NIEUWKERKEN-WAAS

Voor meer informatie en inschrijven

www.waselopers.be



ELDEREEN MEE



Sint-Niklaas
Om jou te verrassen

DRANKENHANDEL
B.V.B.A.

KRIS JACOB

Pastorijstraat 17 • 9100 NIEUWKERKEN • Tel. 03.766.20.09

**meat
& more**

BonAp
**Buurt
slagers**

v.u.: Jean-Pierre Verbraeken

jean-pierre.verbraeken@telenet.be

Lentedrink van WALO in Huize De Meerleer



Op 21 maart 2025 verzamelden de leden en sympathisanten van WALO zich in Huize De Meerleer voor de jaarlijkse lentedrink. Dit evenement stond niet alleen in het teken van een gezellig samenzijn, maar vormde ook het moment om terug te blikken op het voorbije jaar en vooruit te kijken naar de toekomstplannen van de organisatie.



Voor mezelf een bijzonder moment. Na drie jaar trouwe inzet droeg Ingrid Senaeve, mijn zus, de fakkel over als bestuurslid. Met veel lof bedanken wij haar voor haar waardevolle bijdrage en toewijding aan de organisatie. Ik, Carine Senaeve, ben dan ook trots dat ik haar mag opvolgen als nieuw bestuurslid van WALO. Een uitdaging die ik aanga met erg veel goesting en ik hoop dat ook ik mij met evenveel toewijding kan inzetten voor de club zoals mijn voorgangster.

De avond werd afgetrapt met de algemene vergadering, waar de belangrijkste agendapunten werden besproken. Onder leiding van onze voorzitter werd er stilgestaan bij de activiteiten van het afgelopen jaar en de financiële stand van zaken. De aanwezigen kregen de kans om vragen te stellen en om kwijting te geven aan het bestuur. We konden

enkel vaststellen dat afgelopen jaar voor WALO weer een topjaar was en dat we een gezonde, fijne en hechte club zijn.

Na het formele gedeelte brak het moment aan waar iedereen naar had uitgekeken: de receptie. De glazen werden geheven en we konden genieten van heerlijke hapjes. Deze lekkernijen waren met zorg bereid en werden door iedereen gesmaakt. Oude bekenden begroetten elkaar, nieuwe contacten werden gelegd, en de gesprekken vloeiden net zo rijkelijk als de drankjes.

Tijdens zijn speech keek onze voorzitter vooruit op het komende jaar. Het ziet ernaar uit dat ook in het jaar 2025 we ons mogen verwachten al vele leuke organisaties en activiteiten waar onze club voor bekend staat. Ook de voorzitter van de sportraad, Peter Van Lijsebetten, nam het woord en bedankte WALO voor zijn inzet in het atletiek gebeuren van de streek. Als laatste werd de jaarlijkse Ballonloop extra in de verf gezet, een evenement dat steeds weer een hoogtepunt vormt in de agenda en een sportieve traditie is geworden voor onze club.

De lentedrink van WALO in Huize De Meerleer was wederom een groot succes. Het was een avond waar verbinding en gezelligheid centraal stonden, en waar de leden met hernieuwde energie uitkeken naar de verdere activiteiten van het jaar. Met een warm gevoel en veel enthousiasme werd deze fijne bijeenkomst afgesloten, in afwachting van de volgende (sportieve) ontmoetingen.

Carine



Sprokkels



**Twee grote atleten op één foto:
Marnix en Bashir.**

Marnix kreeg felicitatie van Bashir na zijn deelname aan de 10km Bashir-run te Gent op zo 09/03/25. Marnix liep een mooie 41:50



Of ze everzwijnen hebben gezien weten we niet...

We weten wel dat het kwartet weer straffe toeren heeft uitgehaald in La Roche-en-Ardenne die 22^e maart 2025.

Saskia en Veerle gingen voor het grote avontuur op de 44km, resp. in 5:08:45 en 6:10:15.

Bart koos voor de 26km, 3:48:16 en Roland waagde zich nog aan de 15km in 2:15:12

Verder in dit boekje vertelt Veerle alles over hun wedervaren. Samengevat? Het was weer fantastisch (afzien?!)

Grote beker, kleine beker? Iedereen trots op zijn beker!

Criterium cross te Zandhoven (08/03) en het veldlooptkampioenschap te Edegem (15/03) sloten het cross-seizoen af.

In Zandhoven kregen de laureaten elk een beker, hoe groter de beker hoe groter de prestatie.

Te Edegem werden de veldlooptkampioenen gehuldigd. Goud was er voor Siebe (PupJ), Lune (CadM), Frederic (MasH55+) en Jozef (MasH75+). Zilver kregen Eva (ScholM), Sandrina (MasD55+), Rita (MasD70+), Hans (MasH45+) en Guy (MasH60+). Brons tenslotte ging naar Herman D (MasH60+)



WALO-jeugd sluit het cross-seizoen af op za 22/03/25



Wordt het een traditie? Feit is dat al voor de 4^e (?) keer het cross-seizoen van de jeugd wordt afgesloten met een 'interne' cross op de Ster. Ouders en WALO-volwassenen worden uitgedaagd hun 'crosskunnen' te meten met onze specialisten van de WALO-jeugd. Zou het kunnen dat de WALO-volwassenen wat schrik hadden van het jonge geweld, want er waren er slechts weinig die het duel durfden aan te gaan.

Gelezen in "De Mijlpaal", het maandelijks online blad van Joggingclub Stekene



Zoals altijd blijven we elkaar motiveren. Daarom nodigt André Martens iedereen uit om de uitdaging aan te gaan en deel te nemen aan de WALO 1 mei-loop. Dit is een kans om je conditie te testen op de 5 of 10 km en dit zowel voor dames en heren.

André hoopt veel van ons te zien bij dit evenement!

advertentie

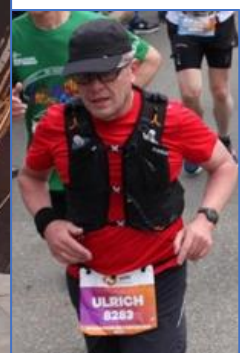
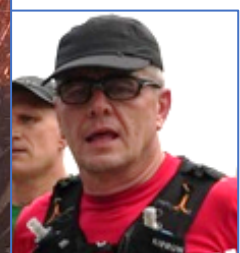
Wij besparen energie

 **MNtechnics**
Creative with energy

Zonnepanelen - Laadpalen

0477/75 39 62

www.mntecnics.be



Mijn eerste Marathon.

Zo'n 9 maand geleden begon mijn avontuur "De Marathon te Rotterdam." September 2023 liep ik m'n eerste ballonloop. Daar was ik alvast niet goed van! Mijn zoon Cederic daagde mij uit om eens mee te lopen. Zonder enige training nam ik deel aan deze wedstrijd van 5 km. Ik heb er dan ook een drie weken van moeten herstellen. Ik dacht op dat moment "nooit meer". Doch mijn buurman Jean-Pierre motiveerde mij om terug rustig te beginnen lopen. Zo kwam ik even later bij de familie van de Walo terecht. (Waar ik nog geen sec. spijt van heb) Ik kwam al redelijk snel in het ritme en begon ervan te genieten. Onze zoon zag dat het goed was en schoof mij een tweede uitdaging voor de voeten, 10 km en even later met een werkcollega de 10 Miles in Antwerpen en Gent, ½ marathon te Antwerpen, De Great Breweries ... Negen maand geleden maakte hij dan ook mijn hoofd zot voor de laatste uitdaging. De Marathon van Rotterdam. Hier moest ik wel even over nadenken!

Her en der wat informatie bijeengezocht en de puzzel kon beginnen, ik had een voorinschrijving gedaan. Twee maand later kreeg ik op een morgen een mailtje dat ik kon inschrijven. Mijn echtgenoot heeft er direct op gereageerd en op minder dan 1 uur waren al de 20.000 Tickets de deur uit. De uitdaging kon beginnen! Met hulp van een bevriende atleet die een programma schreef kon ik starten. Ook bij Jef (Walo) kon ik geregeld vragen stellen. (waarvoor dank) Zo kreeg ik op een maandagmorgen het Marathon programma binnen en heb direct contact opgenomen met de vraag "of hij rekening gehouden had met m'n leeftijd van 54jaar"? Ik ben maanden tevoren ook van start gegaan om kilometers te maken en mijn lichaam erop gewend te maken (goed dat ik dat gedaan had !!!)

Ondertussen wat boeken en tijdschriften gelezen, uitgezocht op welke manier men moet leren eten en drinken tijdens de wedstrijd, hoe ik moet voorkomen om niet in de spiraal van de man met de hamer te komen, enz. enz. Een marathon is zoals ik al schreef een hele puzzel, maar je kan uw puzzel zoveel leggen, als de benen of de knieën het laten afweten zit het erop! Elk puzzelstuk is belangrijk.

In mijn heel traject liep ik ongeveer 800 km waar ik best trots op ben. De laatste 2 weken voor de wedstrijd moest ik dan gaan "taperen", waar ik nog nooit van gehoord had.

Kilometers minderen en rustiger lopen, spieren laten herstellen, koolhydraten stapelen ...

Echter voelde dit bij de laatste twee weken niet goed aan! Ik was moe en begon stijver en stijver te worden, knieën begonnen pijn aan te voelen, dit was niet fun! Is normaal, kreeg ik van bevriende atleten te horen, ik was er niet gerust in en begon mij wel zorgen te maken. Misschien waren de zenuwen gestart? Wie zal het zeggen?

Op 12 april vertrok ik dan samen met mijn echtgenoot Richting Rotterdam, echter met een klein hartje.

Even parcours en omgeving verkennen, tickets afhalen... en de stres kon beginnen. Op 13 april arriveerde zoon Cederic en konden we samen naar het startvak: Wave 4 (waar ik een geschatte tijd van 4u10 op voorhand doorgaf) Het startschot weerklonk om 10 u. Goed gestart richting Erasmusbrug en het kon beginnen, al wat we geleerd hadden in dat programma van 13 weken moest omgezet worden. Alles verliep redelijk goed (De benen van de laatste 14 dagen gingen goed mee tot km 27, dan schoot een kramp in mij kuit, supporters langs de weg maande mij aan om neer te gaan liggen, overstreekte mijn voet een vijf tal minuten. Ik dacht "dit kan toch niet waar zijn dat ik nu moet stoppen", daar waar ik zo voor getraind heb!

Op dat moment speelt er veel door uw hoofd, "een stemmetje zei me "doorgaan Papa". Wonderbaarlijk liep ik de wedstrijd nog uit in een redelijke goed eindtijd 4u15. Waar ik HEEL tevreden over ben!

Rotterdam was gek, volgens de organisatie waren er met het goede weer 1 miljoen supporters langs het parcours, rijen dik, gebrul oorverdovend!, sfeer, nog nooit meegemaakt. Je wordt naar de eindmeet gezogen! De marathon was echt de max, magische, uitputtelijk en mooi om mee te maken! Hop naar de volgende??? Goed weten, ik schrijf dit verslag nu van uit mijn zetel met de voetjes omhoog, ik geraakte deze morgen met moeite uit m'n bed, laat staan van de trap.

Via deze weg wil ik dan ook iedereen bedanken die in mij geloofde en me gesteund heeft. In het bijzonder mijn echtgenoot, die vele avonden alleen gezeten heeft omdat ik "moest "gaan lopen. En onze zoon Cederic die mij zot gemaakt had mee te lopen.

En onze dochter + die mij op 27 km een schop in mijn gat gaf.

Een beginnende loper,
Ulrich Smet

Dadizele, wereldberoemd in West-Vlaanderen, voor zijn basiliek, zijn pretpark “Dadipark (*), waar kind koning is”, en de stand-up comedian Wouter Deprez.

Groot-Dadizele heeft nu een nieuwe parel aan zijn kroon: De Daiselrun. Die ging reeds voor de 13^e keer door op 1 maart 2025 te Slypskapelle

(*) helaas gesloten sinds 2002.



Walo trok naar het westen

Ook tijdens de wintermaanden kan er heel wat gelopen worden.

En het voorjaar kondigt zich eveneens druk aan.

Al zijn er natuurlijk weekends in de wintermaanden dat de loopkalenders ook niet echt sterk gevuld zijn.

Maar wie zoekt vindt altijd wel iets leuks.

(Chris Schelkens)

Westwaarts

Soms moet je het wel iets verder gaan zoeken.

Een paar Walo's speurden toch de agenda's af en vonden iets dat er best leuk uitzag. Ze moesten er wel naar West-Vlaanderen voor rijden maar dat namen ze er graag bij. De keuze viel op het vredige dorpje Slypskapelle, nabij Dadizele. Een piepklein en gezellig dorpje met amper 1 000 inwoners.

Maar met een goeie GPS kom je wel vlot ter plaatse.



En voor een vriendelijk onthaal zorgt de plaatselijke bevolking. Dat is zeker zo voor lopers die van het verre Oost-Vlaanderen komen aangespoeld. Die verwelkomt men extra vriendelijk.

Marita en Chris kozen voor de 6 km. Maar wie wou kon ook voor 12.5 km de baan op.

Op de website stond te lezen dat het om een uitdagend en glooiend parcours ging. Maar dat bleek in de praktijk nog heel goed mee te vallen. West-Vlaanderen is duidelijk vlakker dan andere delen van Vlaanderen. Het bleek uiteindelijk maar om wat lichte glooiingen te gaan.

De kennismaking met dit West-Vlaamse dorp was dus zeker een meevaller. De rust, de gezelligheid, het mooie landschap en de prima organisatie blijven zeker bij. En dat alles tegen een democratische prijs. Iets wat helaas niet overal meer het geval is. En het geheel werd nog afgesloten met een mooie tombola.

Glooiingen

Met heel mooie plaatselijke rondjes bood men twee afstanden aan.

6 km (123 deelnemers)

65	Chris Schelkens	31:30
73	Marita Hofmans	33:07

De laatste en de eerste



B-W-B 29/12/24

Eind vorig jaar werd ik 50 jaar. Om precies te zijn op 30 december. 50 jaar worden leek me een goede reden om nog eens iets extra te doen. Sportevents organiseerde op 29 december de eerste editie van een nieuwe trail, Bastogne-Wiltz-Bastogne, over een kleine 70 km. De laatste dag van mijn 40-er jaren afsluiten met een ultra trail leek me dan ook het ideale verjaardagskado voor mezelf en bij uitbreiding uiteraard ook voor Saskia 😊.

Het werd een ware feesteditie. Ik nam mijn familie mee (ma, pa, zoon, man, zus en gezin) en zij maakten deze dag extra fijn. Saskia en ik liepen de ganse trail samen en ook de laatste 5 kilometer toen ik het wat moeilijker kreeg bleef Saskia aan mijn zijde. We kregen nog wat extra steun van mijn zus die op de fiets de koude trotseerde en die laatste kilometers mee begeleidde. De trail was koud maar heel tof en van de beloopbare soort (traillopers weten wat dit wil zeggen 😊).

Na de trail had ik nog een verjaardagsdineetje gepland in de buurt samen met de familie en het andere deel van het kwartet. Als kers op de taart kreeg ik van hen mijn eerste startticket voor 2025 cadeau. De marathon van Utrecht op 18 mei in de nieuwe hometown van Saskia.

Na deze laatste trail van 2024 was het plan om minstens een maand te rusten. Na onze exploten van de laatste maanden gaf het lichaam aan dat we het even wel wat rustiger mochten doen. Januari was dan ook eerder gezapig op loopgebied. Maar vanaf begin februari ging de focus alweer naar opbouwen, en dit uiteraard met Utrecht als primair doel.

Omdat 18 mei toch ook nog even is planden we tussendoor nog een triltje om de conditie te testen. Dit eerste half jaar kiezen we bewust voor de "iets kortere" afstanden en we trokken dan ook eind maart

naar La Roche en Ardenne voor de trail des sanglier van Sportevents. Voor Saskia en mezelf stond er 44 km op het programma, Bart koos 26 km uit en Roland was helemaal klaar om de 15 km te doen.

We logeerden deze keer in een appartementje van de floreal en dat was een geslaagde formule. Voor vrijdagavond spaghetti en saus meegebracht en ontbijt voor de twee vroege vogels van de 44 km. Saskia en Roland moesten een pak verder rijden nu ze uit het verre Nederland komen, waardoor ze uiteraard ook wat later toekwamen en het wel makkelijk was om ter plaatse zelf iets te eten te maken.

Om 5 uur liep zaterdag de wekker af en na een goed ontbijt vertrokken we met twee naar de start. Roland bracht Bart een paar uur later naar de start en kwam dan zelf nog wat later nog een keer terug om zelf te lopen. Om 7 uur gaat het startschot. Het is een beetje aan het regenen. We lopen 3 lussen die steeds in hetzelfde punt starten en vertrekken. Lus 1 is een mooie lus en zal later de zwaarste blijken. We vinden al gauw elk ons eigen tempo en na enkele kilometers doen we ons ding. Het loopt vlot en soepel. Het doel is vooral om na de tweede lus nog betrekkelijk fris aan de laatste lus te kunnen vertrekken. Dus gecontroleerd lopen is de boodschap. Maar de conditie zit goed. Dat is vooral voelbaar op de hellingen die heel vlotjes beloopbaar zijn. Overschakelen op stappen is enkel uit voorbehoud voor wat nog kan komen in de latere kilometers. De regen wordt tijdens lus 1 iets heviger en ik heb wat last met de zichtbaarheid. Maar op de rustpost na de eerste 15 km staat een vriendin, die later de 26 km loopt, en ik vraag haar naar een droog doekje om de glazen droog te maken. De regen is ondertussen opgehouden, de zon komt er stilletjes door en met een droge bril en vol zicht kan ik weer vertrekken. Lus 2 is ook de moeite en het weer wordt steeds beter. Als ik opnieuw aan de rustpost kom na de tweede lus roept men net het mannenpodium af

van de 44 km, ik moet er dan nog 15 doen. Ik ben ook aan de babbel geraakt met een medeloperster. Ondertussen ook nog even gekeuveld met manlief die klaar staat voor zijn 26 km. We besluiten dan ook niet langer te treuzelen en te vertrekken voor die bende los wordt gelaten. En dan gebeurt het ... ik wist dat het bij de laatste lus opletten geblazen was om de juiste richting uit te gaan. Maar ik ga dus de mist in en al tetterend en lachend lopen we met twee gezwind opnieuw op het parcours van de eerste lus. Na 2 km voornamelijk dalen, onder de voet gelopen door de voorhoede van de 26 km, komen we tot het besef dat we verkeerd zitten. Omkeren dus en 2 km terug omhoog, deels spartelend tegen het 26 km peloton. Als we zo goed als terug bij de start staan vinden we de juiste slag en kan lus 3 echt beginnen. Met wat gesakker maar vooral veel lachen blijven mijn nieuwe "foute" vriendin en ik samen voor deze laatste lus.

De aankomst was een opluchting met 4 km extra plezier op de teller en met Saskia die al een uur op me stond te wachten. Ondertussen komt Bart in de bevoorrading toe, klaar voor zijn tweede lus.

Als Roland klaar staat om aan zijn trail te beginnen is Bart ook al gearriveerd en met het voltallige kwartet kunnen we onze nestor een goede start toewensen van zijn wedstrijd.

Als oudste deelnemer doet hij dat weer meer dan geweldig. En hij heeft er stiekem toch van genoten, daar ben ik zeker van.

's Avonds sluiten we uiteraard nog af met een dinertje, ditmaal zonder kadootjes 😊.

Balans, allemaal tevreden. De conditie zit goed. Verder opbouwen nu naar ons volgende avontuur de marathon van Utrecht en daarna nog de marathon Brabantse wal en de trail Godfried van Bouillon en dan zal het alweer tijd zijn voor een kleine recup. Oh ja, en we vergeten uiteraard ook de 1 Meilooop niet. Als tussentest van de conditie voor Utrecht. Daar zullen we jammer genoeg in trio aanwezig zijn want in "Holland" geen extra feestdag 😞

Veerle



advertentie

BOUWONDERNEMING



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

www.bouwondernemingbeck.be



De verdienstelijkste WALO's 2025-2026

Vanaf het seizoen 2025-2026 verandert het reglement om de verdienstelijkste (M/V) WALO aan te duiden.

Maar hoe precies?

Elke WALO is uiteraard heel erg verdienstelijk in zijn/haar seizoenprestatie. Maar enkele zijn net dat tikkeltje meer verdienstelijk. We willen deze atleten dan ook heel graag honoreren en doen dat vanaf het seizoen '25-'26 volgens een vernieuwd reglement. Tot nu toe kwam het totaal der behaalde punten in aanmerking om de verdienstelijken te rangschikken. Vanaf het volgend seizoen zal het **totaal aantal prestaties doorslaggevend zijn**. Bij een gelijkheid van aantal prestaties zal diegene met de meeste punten hoger geklasseerd worden. Hebben de atleten evenveel prestaties en evenveel punten, dan spreken we van en ex-aequo.

Onder een 'prestatie' wordt verstaan: deelname aan een KAVVV-wedstrijd (cross, stratenloop, aflossing of piste), deelname aan een lokale wedstrijd in de kalender aangeduid met een *, helpen als vrijwilliger bij een WALO-organisatie. Ook elke deelname aan een WOT – en dit zelfs vanaf het huidige seizoen – zal als een prestatie in rekening gebracht worden.

Een tweede belangrijke wijziging is: "geen cumul van prijzen". Wie al een prijs kreeg (de top drie) bij de kampioenen (*) en ook in de top drie eindigt van "verdienstelijkste" zal zijn prijs van "verdienstelijkste" doorgeven aan de volgende in de rangschikking van verdienstelijken. De titel van verdienstelijke en kampioen zijn wel te cumuleren.

Bij de kampioenviering zullen er dus altijd (minstens) 12 prijzen uitgedeeld worden: 3 mannelijke en 3 vrouwelijke kampioenen, 3 andere mannelijke en 3 andere vrouwelijke verdienstelijkste. In geval van een ex-aequo kunnen dus meer dan 12 prijzen uitgereikt worden.

Samengevat in 4 principes: **Er verandert niets aan "WALO Kampioen".**

Verdienstelijkste toegekend op basis van aantal deelnames.

Geen cumul van prijzen, wel van titels.

Vanaf dit seizoen: WOT's tellen mee (1 deelname = 5 punten).

Indien we deze principes zouden toepassen op de resultaten van het seizoen '23-'24, dan zien we hieronder wat er verandert. In de linker figuur werd de verdienstelijkste geselecteerd op basis van zijn/haar totaal punten, in de rechter figuur wordt er gerangschikt op basis van het aantal deelnames.

Nu zien we bij de mannen als top drie: Jozef, Guy en Christophe. En het zijn Christophe, Marnix en Frederic die een prijs zullen krijgen. (Jozef, Guy en Herman krijgen een prijs als 'kampioen'). Bij de dames idem dito: Sandrina, Gina en Kristien worden verdienstelijkste en het zijn Gina, Kristien en Rita die een prijs zouden krijgen.

VERDIENSTELIJKSTE WALO 2023-2024

Opmerking: bij gelijkheid van punten wordt degene met het meest aantal wedstrijden hoger geklasseerd.

	aantal wedstrijden	punten		aantal wedstrijden	punten
1 Claessens Jozef	49	340	1 Smet Sandrina	38	258
2 Van Damme Guy	38	334	2 Verheyden Gina	31	163
3 Herman D'hondt	29	210	3 Servotte Kristien	30	160
4 Moenssens Marnix	28	174	4 David Joke	26	160
5 Van Geetruyen Christof	30	166	5 Van Beek Rita	18	91
6 Lesdanon Frédéric	26	154	6 Van Hul Sonja	14	74
7 Martens André	16	116	7 Vaerewijck Jinte	12	65
8 Verplancke Herman	20	109	8 De Souter Kristel	10	63
9 Somers Steven	21	107	9 Wuytack Sara	8	60
10 Dirk Brynaert	15	104	10 Senaeye Ingrid	10	53

OUD

VERDIENSTELIJKSTE WALO 2023-2024

Opmerking: bij gelijkheid van aantal wedstrijden wordt degene met de meeste punten hoger geklasseerd.

	aantal wedstrijden	punten	plaats		aantal wedstrijden	punten	plaats
1 Claessens Jozef	49	340	1	1 Smet Sandrina	38	258	1
2 Van Damme Guy	38	334	2	2 Verheyden Gina	31	163	2
3 Van Geetruyen Christ	30	166	3	3 Servotte Kristien	30	160	3
4 Herman D'hondt	29	210	4	4 David Joke	26	160	4
5 Moenssens Marnix	28	174	5	5 Van Beek Rita	18	91	5
6 Lesdanon Frédéric	26	154	6	6 Van Hul Sonja	14	74	6
7 Somers Steven	21	107	7	7 Vaerewijck Jinte	12	65	7
8 Verplancke Herman	20	109	8	8 De Souter Kristel	10	63	8
9 Wuytack Sara	18	90	9	9 Senaeye Ingrid	10	53	9
10 Geleyn Romain	17	89	10	10 Wuytack Sara	8	60	10

NIEUW

Jozef, Guy, Herman, Sandrina, Joke en Kristel eindigden in '23-'24 in de top drie van de kampioenen. Zij, Jozef en Sandrina, behouden wel de titel van 'verdienstelijkste', maar de zes 'kampioenen' komen niet meer in aanmerking voor een 'verdienstelijkste-prijs'.

(*) Kampioen wordt je door je 10 wedstrijden met het hoogst behaalde punten op te tellen en zo de hoogste som van alle WALO's te krijgen.

PUNTEN '24-'25	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	13	70
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	9	47
Van Steelant Jan	1	7
Masters Heren 50+		
Brynaert Dirk	9	66
Degrande Christophe	1	7
Heyndrickx Danny	1	5
Lesdanon Frédéric	16	95
Moenssens Marnix	11	61
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	13	102
Lagae Wim	1	9
Roelandt Patrick	3	21
Schelkens Chris	2	11

Senaeve Walter	2	10
Van Damme Danny	2	10
Van Damme Guy	15	119
Van Eynde Lieven	3	15
Van Geeteruyen Benny	3	15
Van Wolvelaer Luc	6	35
Verbraeken Jean-Pierre	3	16
Verplancke Herman	13	73
Wuytack Frank	2	10
Masters Heren 70+		
Claessens Jozef	15	122
Dhollander Rik	5	25
Geleyn Romain	1	5
Martens André	6	50
Van Bunder Albert	1	5
Senioren Dames		
David Joke	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	10	57
Smet Sandrina	15	110
Van Hul Sonja	2	10
Verheyden Gina	12	61
Wuytack Sara	3	18
Masters Dames 65+		
Buytaert Lydia	1	5
Hofman Marita	2	11
Rottier Francine	1	5
Van Beek Rita	13	66

Straks begint het pisteseizoen en zijn er dus nog heel wat punten op basis van prestatie en leeftijd te verdienen.

Bij de mannen vormen voorlopig Jozef, Guy en Herman D het koptrio. Frederic is de dichtste belager... Bij de dames vinden we Sandrina, Rita (!) en Joke in de top drie. Maar hier liggen Gina en Kristel op vinkenslag om zich te mengen in het kampioenendebat.

Bij wijze van oefening kunnen we eens kijken wie verdienstelijkste zou zijn op dit moment volgens het reglement dat pas ingang vindt in het seizoen '25-'26. We kijken dan naar het aantal deelnames. Frederic (16) klopt hier Jozef (15) en Guy (15). Maar Christof en beide Hermannen (alle 13 deelnames) kunnen zich nog mengen in de debatten.

Bij de dames wordt het een strijd tussen Sandrina (15), Rita (13) en Gina (12). Maar verlies Joke (10) en Kristel (10) niet uit het oog, zij volgen op korte afstand.

Uitslagen

BK Indoor, Gent, zat 22/02/2025			
1500m	Guy Van Damme	5:11,91	1 ^e MasH60+
	Jozef Claessens	6:48,85	1 ^e MasH70+
Hinkstapsprong	Jozef Claessens	5,95m	1 ^e MasH70+
Kogelstoten	Kristel De Souter	8,10m	4 ^e MasD55+

Halve Marathon van Jasperse, Axel, zat 22/02/25			
Halve Mar. 165dln	Christophe De Grande	1:26:43	31 ^e
	Joakim Van Gasse	1:42:05	93 ^e
	Wim Lagae	1:43:52	106 ^e
8,5km 31dln	Marnix Moenssens	33:38	9 ^e
	Chris Schelkens	48:08	29 ^e
8,5km 22dln	Marietta Hofman	46:34	12 ^e
	Gina Verheyden	52:13	20 ^e

Zwinstedenloop, Sluis, zo 16/03/25		
Halve Marathon, 21km	Laurens Ally	1:40:31

Marathon Gent, zo 30/03/25		
Marathon	Cisse Vandermeulen	3:17:12
	Pieter Verbraeken	3:33:10
	Dirk Adriaenssens	4:25:34
	Kris Vercauteren	4:25:35
Halve marathon	Filip Mortier	1:25:49

Marathon Zeeuws Vlaanderen, zat 12/04/2025		
Marathon	Rudy Van Daele	3:46:23
	Pascal Van Strydonck	3:49:14
	Joakim Van Gasse	4:31:47

European Running Championships, Leuven, zo 13/04/25		
10km	Nico De Wert	40:17
	Chris Schelkens	53:57
	Marietta Hofmans	57:23
Marathon	Cathérine De Moor	4:01:54

Marathon van Rotterdam, zo 13/04/25		
Marathon	Ulrich Smet	4:15:18



advertentie



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

Nieuwkerken-Waas
 Ten Bos 12
 uitvaartcentrum, toonzaal

Wij plaatsen en herstellen grafzerken.

Wij zijn steeds beschikbaar:

03/777.19.49

www.vandeveldedirk.be

uitvaart@vandeveldedirk.be





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



ONGHENA

— since 1973 —

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

Textiel
Carwrap
Ontwerp
Drukwerk
Publiciteit
Belettering
Kopie & Print



PRINTHINGS.be
Temse | Sint-Niklaas | Lokeren | Dendermonde



www.printhings.be



IMMO DE RYCK

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

Bloemensierkunst
Guylène

Openingsuren

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



guylene@skynet.be
www.bloemenguylene.be

Pastorijstraat 31
9100 Nieuwkerken-Waas
Tel 03 766 10 68



advocatenkantoor
JP BUSSCHAERT



Nieuwkerkenstraat 265
9100 Sint-Niklaas
Tel. 03 777 77 62
Fax 03 766 94 72
advocaat.busschaert.jp@telenet.be

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



**BVBA SANITAIR
DE ROP WIM**

De Rop Wim
zaakvoerder

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

Jeugdverslagen

5^{de} criteriumcross Kalmthout: 1 februari 2025

Kalmthoutse Criteriumcross: Modder, Mini-Golf en Machtige Sprints!

Op 1 februari was het weer zover: de 5e criteriumcross in Kalmthout! Net zoals bij de geitencross in Wilrijk (ja, dat blijft een bijzondere naam), was er een aangepast parcours. Maar geen zorgen, de chaos bleef beperkt, want de parkeerinstructies waren piekfijn geregeld. Aan de ingang stonden twee vrolijke medewerkers het verkeer te regelen en de lopers alvast moed in te spreken in sappig Antwaarps. En alsof dat nog niet genoeg was: de zon was ook van de partij! Meteen een topdag voor lopers én supporters. 🌟 Het parcours & de sfeer Het nieuwe parcours was een schot in de roos. Een helling zorgde voor wat extra uitdaging. De supporters hadden geluk, want dankzij de slimme opstelling konden ze hun favoriete lopers meermaals voorbij zien flitsen. De examens in het hoger onderwijs waren eindelijk achter de rug! Trainer Cédric kon dus weer uit zijn boeken kruipen om de Walo-lopers te begeleiden en naar de overwinning te roepen. 🏃 De wedstrijden 🔥 De start van de Walo-lopers Eerste aan de start: Siebe, onze 800m-held. Zoals we van hem gewend zijn, nam hij snel de leiding en knalde hij als eerste over de finish. 🚀 Miniemen jongens

(1300m) Drie Walo-talenten verschenen aan de start: Obe, Jakob en Robin. Jakob dacht: "Weet je wat? Ik trek meteen stevig door." Dat bleek een goede strategie, want hij eindigde knap als derde. Obe was niet van plan om hem te laten ontsnappen en pakte de vierde plek. Robin koos voor zijn eigen raceplan en liep beheerst naar de achtste plaats. 🌸 Cadetten & Scholieren (2250m) Lune, Hanne, Liesl, Eva en Mila vormden een stevig blok aan de start. Het parcours nam hen zelfs even mee langs een mini-golf terrein. Eva dreef direct het tempo op. Lune, haar vaste compagnon, volgde in haar spoor. Het duo hield stand en net voor de finish gooide Lune er nog een versnelling bovenop, goed voor een knappe tweede plaats! Ook Eva blonk uit met een mooie tweede plek in haar reeks. Daarachter vochten Hanne, Liesl en Mila hun eigen strijd uit. Hanne werd knap 7e, Liesl pakte de 15e plaats en Mila – die tegenwoordig haar conditie bijspijkt op het voetbalveld – bewees dat die tactiek loont: ze liep zich naar een schitterende vierde plaats bij de Cadetten! 🌟 Conclusie Een zonovergoten cross met topresultaten, een uitdagend parcours en een sfeer om van te smullen. De Walo-lopers zetten alweer een geweldige prestatie neer. Tot de volgende cross! 🚀

Geschreven door Tina Van Overtveldt



Stercross, Foto: Marc Van Hove

Stercross Sint- Niklaas:

8 februari 2025

Onder een bewolkte hemel verzamelden de jonge atleten van WALO zich op de piste in de Lange Rekstraat. Het was fijn om te zien dat veel Vliegende Schoenen zich wilden tonen in de cross van onze eigen club. Benjamins. Bij de benjamins meisjes liep **Hanna Duyck** een sterke race en eindigde als 8e. **Mia** volgde haar op de 12e plaats. Pupillen. De pupillen meisjes werden vertegenwoordigd door **Ruby**, die een mooie 6e plaats behaalde. Bij de jongens zette **Siebe** zoals verwacht een prima prestatie neer door als eerste te eindigen. Ook **Sam**, **Mathieu**, **Oscar** en **Bent** deden het uitstekend. Miniem **Estelle** liep een

sterke race en eindigde als 3e. Bij de jongens zette **Jakob** een indrukwekkende prestatie neer door als 2e te eindigen.

Met **Obe**, **Mias**, **Robin**, **Thibault** en **Thorre** erbij stonden er maar liefst 6 Vliegende Schoenen aan de start. Ook bij de cadetten en scholieren was Walo goed vertegenwoordigd. **Lune** won de race. **Hanne**, **Liesl** en **Gitte** eindigden respectievelijk als 5e, 8e en 9e. Bij de jongens zette **Victor** een sterke prestatie neer door als 2e te eindigen. **Eva** ten slotte, eindigde als eerste scholiere.

Geschreven door Wim Vaerewyck



© Marc Van Hove

6^{de} criteriumcross Zandhoven:

8 maart 2025

Voor de laatste criteriumcross zaten we zoals altijd in Zandhoven. Maar toch vonden weinig van onze vliegende schoenen de weg naar hier, enkel diegene die elke wedstrijd aandurven lieten deze kans niet voorbij gaan. Dus beginnen we al bij de miniemen jongens waar we Jakob(2^{de} plaats), Obe(4^{de} plaats), Mias(9^{de} plaats) en Robin(10^{de} plaats) aan het werk zagen. Zo maakte Jakob het vrij spannend voor de eerste plaats en Mias en Robin vochten de battle uit onder hun twee. Bij

de cadetten en scholieren meisjes zagen we Lune (1^{ste} plaats cad) vechten voor haar plaats. Niet veel later kwam Eva over de meet (2^{de} plaats schol) Hanne(10^{de} plaats cad) en Liesl(11^{de} plaats cad) waren ook aan elkaar gewaagd. Na hun wedstrijd was het bang afwachten op welke plaats ze waren terecht gekomen in het criteriumklassement en welke beker ze mee naar huis mochten nemen.

Geschreven door Jari De Nocker

Veldloopkampioenschap Wilrijk:

15 maart 2025

Het kampioenschap sluit zoals elk jaar het veldloopseizoen af: nog een keertje vlammen vooraleer akker en bos in te ruilen voor de piste. Het decor voor de wedstrijd was een onuitgegeven parcours in Edegem. Na de start volgde al gauw een slingerpad door het bos. Hierdoor hadden de lopers weinig last van de gure wind. Bij de Pupillen beet **Siebe** met een verschroeiende start de spreekwoordelijke spits af. Hij liet zich niet meer inhalen. **Jakob, Mias** en

Thorre verdedigden met verve de Walo-kleuren bij de Miniemen. Cadet **Lune** en Scholier **Eva** waren meteen te vinden in de kop van hun wedstrijd. Na een trage eerste ronde, braken ze met een stevige versnelling de wedstrijd open. Lune had zelfs nog voldoende overschot om de eerste Scholier te kloppen in een sprint met 2. Eva liep op enige meters knap naar zilver.

Geschreven door Wim Vaerewyck

advertentie



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

Mededelingen jeugd:

- **Jeugdtrainers: we zijn dringend op zoek naar nieuwe jeugdtrainers**
- **T-shirts:** als er atleten nog rode T-shirts, singletjes of een muts nodig heeft deze zijn altijd te verkrijgen bij trainer Jari.
- **Bruikleen:** voor de nieuwe leden die eens een wedstrijd willen meedoen maar nog geen spikes hebben. Kunnen deze in bruikleen gevraagd worden bij trainer Jari, hij heeft verschillende maten thuis op voorraad liggen.

Jeugdklassement 2024 – 2025

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	Wilrijk 18-01	5de cr Kalmarhout 01-02	Sint- Niklaas 08-02	6de cr Zandhoven 08-03	kamp Wilrijk 15-03	intern jeugd 22-03	Totaal punten	TOTAAL 9 BERSTE
Vaerewyck Lune	7	8	9	8	9	8	7	9	8	8	8	9	7	7	112	76
Boes Jakob	7	8	8		8	9	7	8		8	8	8	7	7	93	72
Van de vijver Eva	7	7	8	7	8	6		6	6	7	7	7	7	7	90	65
Vaerewyck Obe	7	7	7	6	7	6	7	7	6	7	6	7		7	87	63
De Wolf Siebe		10	10	9		10		8		10	9		9	7	82	82
De Smet Mias		6	6		6	6		5			6	5	5	7	52	52
Aelbrecht Liesl	7		5	5	5			5		5	5	5			42	42
Foubert Mia	7	5					7	5			5			7	36	36
Foubert Sam	7						7	7			7			7	35	35
De Beleyr Hanne	7								6	6	5	5			29	29
Van de vijver Robin								5	6	6	5	5			27	27
Verhelst Bent	7			5				5			5				22	22
Van Der Linden Thorre			5				7				5		5		22	22
Smits Mila	7		6					6							19	19
Huibers Debecker Samuel	7		5											7	19	19
Duyck Hanna								7			5			7	19	19
Van Den Bergh Lux	7		5			5									17	17
Vincke Mila			6					5		6					17	17
Somers Gitte			5					5			5				15	15
Aben Estelle	7										5				12	12
Aben Oscar	7										5				12	12
Aben Victor	7										5				12	12
Tritsmans Thibault	7										5				12	12
Van Der Linden Mathieu	7										5				12	12
De Bock Ruby								5			5				10	10
Van Camp Naobi	7														7	7
Meul Marie														7	7	7
Vermeire Lowie														7	7	7
De Wolf Mattice								6							6	6
Panis Emile			5												5	5
Gys Elene								5							5	5
Maes Arthur								5							5	5
Smits Lucie								5							5	5

HAARMODE JOHAN

American crew for man

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

Uw kapper is nu online : www.haarmodejohan.be

Looptechnische analyse

Sportrevalidatie

Postoperatieve revalidatie



Vlasbloemstraat 90A

info@backtivity.be

9100 Nieuwkerken-Waas

www.backtivity.be

03 827 84 27



BONNE TARTE

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



Juwelier DE CAUWER by DIBRAGO

Raapstraat, 119
9100 Sint Niklaas

Tel: +32 03 776 21 49

Tel: +32(0)475 69 99 31

info@dibrago.be

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

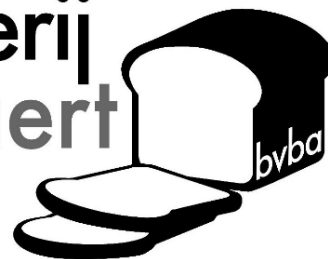
TEST
09/2022
Beste bank

Frank Mertens Bv
Vijfstraten 15/
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 Grootte
Lingeriestylingconsulente
Vrasenestraat 64
9100 Nieuwkerken

Vliegende schoen in de kijker: Chloe Dopavogui

Hoe lang ben je al bij WALO?

Sinds 2021

Wat vind je leuk aan de Vliegende Schoenen?

Door de Vliegende Schoen ontdek ik heel leuke dingen over mijn teamgenoten bij Walo.

Wat is je favoriete atletiekdiscipline?

Hoogspringen

Wie is je atletiekidool?

Nafi Thiam

Wat is je beste prestatie als vliegende schoen?

Het winnen van een beker vorig seizoen.

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

Samen eens gaan zwemmen, bv. in het zwembad van Beveren.



Wie is jouw favoriete muziekidool en waarom?

Camille, omdat zij heel goed kan zingen en altijd mooi gekleed is

Hoe ziet jouw ideale vakantiedag/ weekend eruit?

Een dagje naar de zoo, met alles erop en eraan, snoep en ijsje inbegrepen 😊

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

Tekenen en KSA.



Wie mag er de volgende in de kijker zijn?

advertentie



HOUTSHOP.BE
VAN DER GUCHT

WALO in de Kijker: Gina Verheyden

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

De broers Borlée want zij hebben zowel individueel als met de estafetteploeg voor België een aantal medailles opgeleverd

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

Ik heb heel veel bewondering voor wielrenners, want zij blijven doorgaan zelfs na een serieuze valpartij geven ze nog niet op. Voor gevechtssporten heb ik iets minder sympathie, maar dat is vooral omdat ik het zo niet heb voor vechten en agressie, ook al weet ik dat ze gewoon hun sport uitoefenen en daar ook enorm voor moeten trainen

3) Wat is je beste sportprestatie ooit?

Is moeilijk te zeggen, want ben nog niet zo lang bezig, maar over mijn deelname in 2024 aan de Bashir's run ben ik toch best tevreden

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

In mijn vrije tijd ga ik graag wandelen met ons hondje

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

Ik kan niet direct iets bedenken, maar hoop nog een tijd te kunnen lopen en nog wat te evolueren

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

Het Heizeldrama op 29 mei 1985 – ik was toen nog heel jong maar ik zat naar die match te kijken en die beelden van al die mensen die vertrappeld werden, dat vergeet ik niet zomaar

7) Beschrijf je ideale droom/dag...

Ik kan enorm genieten van een wandeling met ons hondje en als dat in Duitsland aan de Moezel is, met daarna een glaasje wijn op een terras kom ik volledig tot rust

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

Als supporter van Kaa Gent denk ik dan aan Sven Kums

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

De organisatie van de stratenlopen in Nieuwkerken, zowel de 1 Meilooop als de Nieuwjaarscorrida

10) Wat wil je veranderd zien bij WALO?

Het zou leuk zijn als er meer jeugd van Walo aanwezig zou zijn op andere wedstrijden, niet enkel in Nieuwkerken



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

Riet Van Beeck

Kalender wedstrijden buiten het KAVVV-circuit

zondag 27 april 2025	10 Miles Antwerpen	<i>Antwerpen</i>	6 Km 10 M	12u00 14u00
zondag 11 mei 2025	Dwars Door Brugge	<i>Brugge</i>	5 Km 15 Km	10u15 10u45
zaterdag 17 mei 2025	Verrebroek loopt*	<i>Verrebroek</i>	7 Km 14 Km 21 Km	14u00 14u00 14u00
zondag 25 mei 2025	20 Km van Brussel	<i>Brussel</i>	20 Km	10u00
zaterdag 31 mei 2025	Aardbeirun *	<i>Melsele</i>	5 Km 10 Km	14u00 15u00
zondag 15 juni 2025	Reynaertloop *	<i>Belsele</i>	4 Km 8 Km 12 Km	14u30 14u30 15u30
zondag 22 juni 2025	Boksrn*	<i>Kallo</i>	5 Km 10 Km	14u45 16u00
zaterdag 28 juni 2025	Tien Mijl van Waasmunster*	<i>Waasmunster</i>	7 Km 10 Mi	14u30 16u00
zondag 6 juli 2025	Grote Prijs Bryan Roosenboom*	<i>Zeie</i>	2,8 Km 5,6 Km 8,4 Km 11,2km	15u00 15u00 15u00 15u00
maandag 21 juli 2025	Dender- en Scheldejogging	<i>Grembergen</i>	4 Km 8,3 Km 16,6 Km	15u00 15u00 15u00

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

advertentie

**meat
& more**

BonAp
**Buurt
slagers**

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

