

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

Tweemaandelijks tijdschrift P916975
Masspost Sint-Niklaas Europark Noord 31C
9100 Sint-Niklaas
Oktober - November 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
59

Tel: 0486 31 86



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 oktober 2025



Na een prachtige zomer zitten we al in de herfst. We hebben kunnen genieten van veel zon, droog weer en dus was er mogelijkheid om veel te sporten. Ik heb bij de weerberichten op televisie vaak gehoord dat het ideaal fiets- en wandelweer was. Lopen kon er dus ook naar hartenlust gedaan worden. En dat hebben velen van jullie dan heel vaak gedaan. Nu begint het iets frisser te worden en is het sneller donker. Ik raad iedereen aan om 's avonds bij het lopen toch goed verlicht te zijn. Ik merk ook dat er velen met de toffe Walokledij lopen. De kwaliteit is prima en het is tevens reclame voor de club. Alles is te bestellen via onze website en kan thuis bezorgd worden. Afhalen in de winkel van Runnerslab is ook een mogelijkheid.

Het seizoen 2024-2025 is dus ook afgesloten en de eindbalans is opgemaakt van het aantal punten dat iedereen verzameld heeft. Punten die konden verdiend worden door wedstrijden van de vriendenclubs te lopen. Maar ook door de door ons aangeduide wedstrijden (laatste blad in het boekje aangeduid met *) kon het aantal punten verhogen. Mee op weekend gaan, naar de Wot's komen en helpen bij organisaties kon voor meer punten zorgen. Is belangrijk voor het krijgen van kortingen op ons feest op zaterdag 15 november 2025. Ga maar eens kijken op de website naar je eigen punten en die van de anderen.

Over wat we de voorbije periode gedaan hebben kan ik kort zijn. De Wot's waren succesvol en zullen in 2026 gewoon verdergezet worden. De Ballonloop was een voltreffer. Velen hebben meegelopen, anderen hebben meegewerkt. Dikke dankjewel iedereen.

Nu komt er dit jaar nog de apotheose: de WOTY op zaterdagmorgen 15 november. Zal doorgaan in Bornem. Dit jaar met een nieuwigheid: een prachtige wisseltrofee voor de winnaar die door Ulrich gemaakt werd. Schrijf jullie daarvoor zeker in. De winnaar gaat trouwens met aardig wat punten naar huis. Diezelfde dag trekken we dan 's avonds naar de "Chalet" van de Roxy. Verdere informatie hiervoor staat verderop in dit boekje.

De jongeren en hun trainers hebben ook niet stil gezeten. De trainingen zijn steeds fijne en ontspannende sportmomenten. De coaches steken daar echt hun hart en ziel in en hierbij wil ik hen hiervoor nog eens van harte bedanken. Maar niet alleen de trainingen zijn top, ook de snoepverkoop was bijzonder succesvol. Knap gedaan.

Terwijl er van alles in België en in de wereld gaande is doen wij verder gewoon ons ding. Velen gaan werken, kinderen gaan naar school en de gepensioneerden doen wat ze graag doen 😊 Succes aan iedereen met alles wat jullie doen. En bovenal is gezond blijven het allerbelangrijkste. Veel groeten en tot binnenkort.

Jean-Pierre

COLOFON

WALO VZW

ondern. nr.: 0452.637.533

RPR: Gent afd. Dendermonde

Bestuur WALO:

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

0479/91.73.33

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

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

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

Herman Verplancke,
hermanverplancke@hotmail.com
0485/38.19.26

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

Laurens Ally
ally.laurens@gmail.com
0490 42.46.45

Steven Somers
somers-stein@telenet.be

Bankrekeningnummer:

BE10 3632 1754 8004

WALO VZW

WALO-Jeugd:

Franky Wuytack
0476 850119
frankennoella@gmail.com



Website:
www.waselopers.be



Facebook:
WALO volwassenen
WALO jeugd

WALO-kledij:

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

Lidgelden WALO:

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

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

Advertenties:

1/8 blz 50 EUR, 1/4 blz 100 EUR, 1/2 blz 200 EUR

WALO redactie:

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

Inhoud:

Voorwoord	p. 3
Jean-Pierre Verbraeken	
Mededelingen	p. 5
WALO-bestuur	
WALO-feest en WOTY	p. 6
WALO-bestuur	
WALO BBQ 2025	p. 7
Carine Senaeve	
Aflossing van WALO	p. 9
Laurens Ally	
De Ballonloop	p. 10
Herman Verplancke	
Sprokkels	p. 12
Herman Verplancke	
Uitslagen	p. 14
Herman Verplancke	
Kampioen en verdienstelijkste WALO's	p. 16
Herman Verplancke	
Punten '24-'25	p. 17
Herman Verplancke	
Het kan verkeren	p. 18
Rudy Van Daele	
Trailplezier in Steendorp	p. 19
Chris Schelkens	
Verslag Dodentocht	p. 21
Pieter Verbraeken	
Grasduinen in de geschiedenis van de OS	p. 23
André Martens	
Jeugdverslagen	p. 26
Wim Vaerewyck	
Nele Hofmans	
Tina Van Overtveldt	
Mededelingen jeugd	p. 28
Jari De Nocker	
Medaillestand jeugd	p. 28
Jari De Nocker	
WALO in de Kijker	p. 29
Marnix Moenssens	
Kalender buiten KAVVV	p. 30
Walter Senaeve	



Mededelingen WALO, 10/10/2025

Clubkledij

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

Alles rechtstreeks te bestellen bij Runners Lab via

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

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

Aanspreekpunten integriteit (API) binnen Walo

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

Walo-Boekje

Dit is nog steeds verkrijgbaar op papier.

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

Walo van het Jaar en Clubfeest 2025

Op **zaterdag 15 november** zullen Ulrich en Steven in Bornem enkele uitdagende proeven aan de deelnemers van de WOTY opleggen. Iedere deelnemer krijgt minstens 5 punter.

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

Lidgelden 2025-2026

Ook mensen die niet (meer) lopen zijn welkom om aan te sluiten of te blijven. Sowieso krijgt elke lid extra kortingen op het clubfeest en het Walo-weekend. Deelname aan organisaties (WOT, wedstrijden, uitstappen...) in elke vorm (wandelen, lopen, vrijwilligerswerk...) levert nog extra punten op waardoor deze kortingen nog kunnen oplopen. Je bent of blijft zo ook bij de club betrokken.

Nieuwjaarscorrida 2026

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

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

Stercross 2026

21 februari 2026.

Noteer in jullie agenda.

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

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

Noteer alvast in jullie agenda.

Wijzigingen in het reglement “verdienstelijkste” WALO

Vanaf dit seizoen verandert het toewijzen van de verdienstelijkste WALO (m/v). Het gebeurt niet langer op basis van het aantal punten, maar wel op basis van het aantal deelnames. Om de WALO-kampioen aan te duiden verandert er niets.

Een tweede wijziging is dat een atleet meerdere titels kan hebben maar hij of zij zal slechts één prijs krijgen.

Hij of zij krijgt voor hem/haar de meest voordelige prijs.



Steven en Ulrich dagen ons uit! Wie wordt WOTY 2025 en wint de wisseltrofee?

Waar: Barelstraat 111b, 2280 Bornem
(parking zwembad)

Wanneer: Zaterdag **15/11/2025**
verzamelen om 09.15 uur

Schrijf je nu in (en zeker voor 8/11) bij Steven.

Minstens 5 punten te verdienen.

Achteraf: gratis koffiekoeken en drankje

WALO – FEEST
ZA 15/11/25 19:00
ROXY-CHALET

Niet-leden: € 70 WALO-leden: € 40
Minstens 50 ptn(*): € 30 Minstens 70 ptn(*): € 20

Overschrijven op WALO-VZW: BE10 3632 1757 8004
Vermeld: "feest + namen"
(*) zie: "Eindklassement '24-'25" pag. 16

Menu (from chalkboard):
Aperitief
Zalmcarpacio
Boschampignonssoep
Kalfslende op z'n
jagers, groenteboeket,
kroketjes
Feestelijke ijstaart met
rode vruchten coulis



Receptie – Speech van de voorzitter – Feestmenu – Bekendmaking WOTY.
Huldiging WALO-kampioen en Verdienstelijkste WALO's.
Dessert.
Gezellig babbelen.



WALO BBQ 2025

Hij is voorbijgevlogen, de zomer van 2025. 1 september kwam eraan, tot groot jolijt (of niet) van vele kinderen – en waarschijnlijk ook ouders. Maar voordat we ons weer toelagden op het ‘normale leven’, verzamelden we ons nog eens voor de jaarlijkse BBQ van Walo op 31/08/2025.

Hoewel 2024 ook een geslaagde editie was, keerden we dit jaar terug naar de Mispelhoef. Niet alleen hebben we daar een goede zaal, maar ook een grote tuin waar het vlees rustig kan garen en we kunnen aperitieven in de zon. Die zon heeft het deze zomer soms laten afweten. We hielden ons hart dus vast, maar ... ze stelde ons niet teleur. Ja, we hebben af en toe wat regen gehad, maar bij de aperitief scheen ze. Ook tijdens het KUBB-toernooi was ze van de partij, en bij het opeten van een lekker ijsje eveneens.

Ik zou het verslag hier kunnen afsluiten, maar misschien willen jullie toch wat meer details over die toffe dag.

Dus, voordat we gingen aanschuiven voor ons stukje vlees, was het tijd om te klinken op een geslaagd zomerseizoen. En dat kan enkel met een goede schuimwijn (of een fruitsap voor wie geen alcohol drinkt, natuurlijk). Een lekker hapje daarbij nodigde uit tot fijne babbels en goede gesprekken. Onze voorzitter, Jean-Pierre, had zijn best



gedaan om een mooie speech te brengen en alle aanwezigen te bedanken voor hun komst. Ik heb het nog niet eerder vermeld, maar wat een goede opkomst! Blijkbaar is een gezellige BBQ onder vrienden moeilijk te weerstaan.

Een BBQ heeft een goed stuk vlees nodig (of een alternatief voor onze vegetariërs). Deze werden tot in de perfectie gebakken door Steven en zijn partner



Tania. En ja, ik zeg perfectie. Ik heb noch de kennis, noch de skills om vlees op een BBQ te bakken, maar ik ben wel een fijnproever – en wat smaakte dat vlees goed! Ik wilde toch ook wat gezonder doen, gelukkig was ook het groentebuffet top.

Na een lekkere maaltijd volgde een klein KUBB-toernooi in een stralende zon. Zoals ik eerder al zei: die zon weet wanneer ze moet schijnen! En hoorde ik daar het deuntje van een ijskar? Ja hoor, een lekker ijsje van crèmerie François ging er bij de meesten goed in.

Het was weer een fijne en gezellige dag – al is dat niet zo moeilijk als je in goed gezelschap bent. Na afloop was ik helemaal klaar voor een nieuw schooljaar en opnieuw het ‘normale leven’.

*Tekst: Carine
Foto's: Marc Van Hove*

pivaco

YOUR PIPELINE TO A
FLOWING PRODUCTION



www.dentoer.be

*Streekproducten,
ontbijt- en geschenkmanten aan huis.*

Den Toer & het beste van de Wase streek

Of je nu meeloopt met Den Toer of de lopers aanmoedigt – geniet van het Waasland op z'n best!

Wij brengen al 4 jaar verse en kwaliteitsvolle producten rechtstreeks van meer dan 50 lokale voedingspartners tot aan jouw voordeur, en dat aan winkelprijs.

Ontdek tijdens of na Den Toer ook onze heerlijke Wase streekproducten: puur, lokaal en met liefde gemaakt.

Zo proef je het Waasland niet alleen onderweg, maar ook thuis aan tafel.

Lokaal - Kwaliteit - Prijsbewust



Bestel online
www.dentoer.be
www.wasestreekproducten.be
melissa@dentoer.be
GSM: +32 477 92 20 77





Wat een dag weer op onze jaarlijkse **WALO-aflossingen**! Onder stralend goed weer trotseerden de teams het beruchte 'toertje rond de ster'. Of je nu jong bent of al wat jaartjes meegaat, iedereen kent dat verdomde toertje. Die gemene steentjes die niet goed bollen, dat venijnige stukje vals plat, dat verraderlijke zuchtje wind... Het doet pijn, de benen zijn compleet verzuurd als je de finish bereikt. Maar man, wat was het leuk voor zowel de lopers als de supporters! De glimlach was écht, de voldoening enorm! Voor onszelf, maar ook omdat we ons team hebben kunnen helpen en omdat we allemaal onderdeel zijn van **WALO**.

Bedankt aan iedereen die van deze wedstrijd een referentie op de loopkalender maakte.

Een speciaal en groot dankwoord gaat uit naar **Hans Van Havermaet**. Het in elkaar steken van de vele WALO-ploegen voor deze aflossingen is geen sinecure en bij momenten behoorlijk stressvol. We zijn hem ontzettend dankbaar voor de tijd en energie die hij hierin investeerde!

Daarnaast was dit een bijzonder moment voor **Luc Bastenie**, die na 14 jaar (?) afscheid nam als voorzitter van de afdeling KAVV - Fedes Atletiek. Hij werd door WALO in de bloemetjes gezet en we danken hem hartelijk voor zijn jarenlange steun en enthousiasme.

Onder vinden jullie wat statistieken. Dikke profciat aan Siebe De Wolf, Eva Van De Vijver en Dirk Brynaert die zich tot de WALO koningen van de aflossingen kroonden.



Siebe



Eva



Dirk



Hans

	Snelste ploeg	Snelste loper	Snelste WALO
Jeugd	WALO Boys 0:05:37	Bram Leysen (WAV1) 0:01:02 23,23 km/u over 400m	Siebe De Wolf 0:01:05 22,15 km/u over 400m
Dames	AA Dames1 0:48:56	Kenzy Alderweireld (SAV) 0:08:58 16,73 km/u over 400m	Ploeg: Walo De N-kes 0:58:34 Individueel: Eva Van De Vijver 0:10:25 (14,33 km/u over 2,5km)
Heren	AA1 0:37:32	Ilias Jordaens (ACSS) 0:07:16 20,64 km/u over 2,5km	Ploeg: Walo Warriors 0:44:28 Individueel: Dirk Brynaert 0:08:27 (17,75 km/u over 2,5km)

Tekst: Laurens, Foto's: Marc Van Hove

De Ballonloop

In 2013 was er een ambitieus plan: Sint-Niklaas moest een eigen stadslloop krijgen, waar het plezier van het samen lopen, zij het nu snel of eerder op 't gemakske, centraal zou staan. Het plan kende meerdere architecten, onder andere WALO-lid Kristof Swinnen speelde daarin een grote rol.

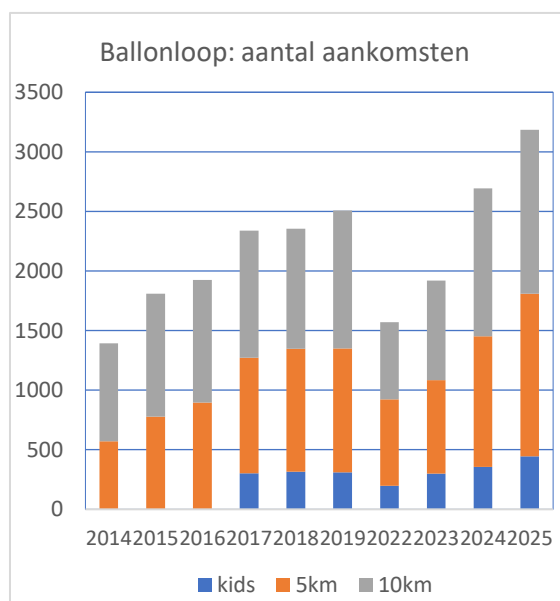
De BALLONLOOP ging van start.

(tekst: Herman V. Foto's Marcel DL)

De Ballonloop groeit.

Het eerste jaar werd een parcours uitgestippeld met start en aankomst op de markt, die de stad verliet langs de fietswegel naast het spoor. Maar vlug vond men een echte stadslloop door het centrum van een verkeersvrij Sint-Niklaas. En het concept kende een groot succes. In de grafiek hieronder vinden we het aantal aankomsten sinds 2014. De cijfers van de eerste editie kon ik niet vinden op www.sportsites.be.

Reken maar dat het aantal inschrijvingen bij elke editie een stuk hoger ligt. Niet iedereen die zich voor inschreef komt opdagen: gekwetst, uit vorm, iets beter(?) te doen die dag ...



	kids	5km	10km	totaal
2013				
2014		572	820	1392
2015		779	1030	1809
2016		895	1030	1925
2017	302	970	1066	2338
2018	315	1032	1007	2354
2019	311	1039	1158	2508
2020	0	0	0	0
2021	0	0	0	0
2022	198	724	649	1571
2023	301	782	837	1920
2024	357	1095	1242	2694
2025	445	1365	1374	3184

In 2020, 2021 was er geen ballonloop wegens de coronapandemie en daarna in 2022 toch een terugval van zo'n 1000 aankomsten. Corona liet zijn sporen na.

Maar in '24 en zeker in '25 krijgen we zeer succesvolle edities.

Reden van het succes?

De ideale combinatie met de vredesfeesten en de ballon-happening zijn zeker een troef. Het mooie weer heeft de organisatie nog nooit in de steek gelaten. Het atletendorp in het stadspark, waar vind je dat nog op een wedstrijd van deze omvang? Goede sponsors die atleten de kans geven gratis mee te lopen.

Maar bovenal: de unieke sfeer, een vlekkeloze organisatie: vriendelijk, steeds aanspreekbaar. In één woord: "De beleving" werkt heel erg aanstekelijk. "Volgend jaar wil ik er weer bij zijn: het is er o zo plezant".

Inschrijvingsprijs te hoog?

De Morgen schrijft in de krant van wo 1/10/25: "115 EURO om aan de Gentse marathon deel te nemen. Gaat organisator Golazo met te veel centen lopen?"

Op de gemeenteraadscommissie (St-Niklaas) van maandag 10/09 werd door sommigen geopperd: "Veel mensen vinden het te duur geworden om in te schrijven voor de Ballonloop" (bron: HLN, 16/09/25).

Heel wat mensen stellen zich vragen over de inschrijvingskost van een sportmanifestatie. Terecht. Maar is de ballonloop duur? Ik denk dat dat best meevalt. VZW-Ballonloop ging in 2024 samenwerken met "Keep on Running". Het inschrijvingsgeld ging van €15 in '23 naar €21/€24 in '24. De ondersteuning van Keep on Running heeft blijkbaar een prijs. Het voordeel van de samenwerking is een veel groter bereik - je voert nu reclame in gans Vlaanderen - en de verdere professionalisering. Een organisatie als de Ballonloop brengt heel wat kosten met zich mee, en ja er zijn sponsors, maar er zijn ook veel risico's: een organisatie van deze omvang plan je lang op voorhand. Je weet nooit hoe het weer zal zijn op de Vredesfeesten, laat staan of er een pandemie ('20 - '21) uitbreekt of een terroristische aanslag ('16). Een financieel gezonde organisatie kijkt vooruit, springt zorgzaam met de centen om en legt een spaarpotje aan voor als het een jaar tegenslaat.

Maar concreet nu hoeveel betaalde je alweer voor de ballonloop? Gesteld dat je niet gratis deelnam als klant van TORFS of vrijwilliger van WALO of een andere

sponsor. Op de website van keeponrunning vond ik volgend tabelletje:

	0-300 Tickets	300-3200 Tickets	+3200 Tickets
Kids run	€5	€5	€5
5km	€15	€18	€21
10km	€18	€21	€24

Voor een inschrijving op de dag zelf betaalde je nog eens €3 extra.

Vergelijken we dat met enkele andere organisaties:

Wedstrijd	(1)	(2) €	(3)	(4)
Ballonloop	10km	27	3500	Keeponrunning VZW-ballonloop
Gent 10 mijl	10mijl	36	7900	Golazo
Dwars door Brugge	15km	27	6500	Golazo
Dendermonde loopt	10mijl	20	2500	Maspoe
Streetrace Lokeren	10km	20	800	AVLO

(1) langste afstand

(2) inschrijving op de dag zelf

(3) aantal deelnemers, afgerond

(4) organisatie

Conclusie? De Ballonloop vraagt een 'normale' prijs. Wist je trouwens dat 'Solidagro' €50 vraagt om onder hun naam deel te nemen aan de ballonloop. Zo sponsoren zij een goed doel. Mooi is dat!

Het WALO Team



Ongeveer 35 m/v sterk. En we zijn al routiniers. We weten wat er van ons verwacht wordt en doen het met veel enthousiasme.



Dranghekkens sleuren, medailles uitpakken, podium klaar maken, enzovoort. We doen het graag én we worden zeer goed verzorgd door de organisatie: ontbijtje met koffie en koeken, drankjetons, t-shirt, etentje onder de kiosk achteraf, maar vooral een grote glimlach en dankjewel-gezicht van Patrick Vlaminck, de grote 'orkestleider' zeg maar.



En op het sportieve vlak?

We vonden maar liefst een 45 WALO's terug in de uitslag. Wat me daarbij opviel was de heel sterke prestatie van onze jeugd op de 5km:

Jakob Boes 13 jaar 19:30, Obe Vaerewijck 11 jaar 20:44 (wordt er 12 op 20/10, proficiat met je verjaardag Obe), Mias De Smet 12 jaar: 21:52.

Van de volwassenen kon alleen Dirk Brynaert (59 jaar) 20:19 en Laurens Ally (35 jaar) 21:19 zich daar enigszins tussen mengen.

Ook bij de meisjes viel de knappe prestatie op van Lune Vaerewijck (13, wordt 14 op 16/10, dus ook: een gelukkige verjaardag) en Eva Van De Vijver (15 jaar). Ze liepen respectievelijk 22:11 en 22:27 en waren daarmee ruimschoots de eerste WALO dames.

Op de 10 km verdedigden Lennert Schats (17j) 38:25 en Arthur Maes (16j) 52:19 met verve de kleuren van WALO-jeugd.

Er zit dus duidelijk nog heel wat moois aan te komen... bij WALO

Sprokkels

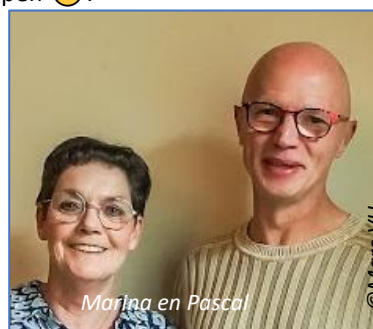
- Jakob Boes, Sam Foubert en Hanna Duyck van WALO-jeugd zetten hun eerste stappen in de triatlonwereld.



De Steratlon op zondag 17/08 was het uitgelezen moment voor onze jonge atleten om eens te proeven van de triatlon. Jakob (13j) en Sam (10j) waagden zich aan 200 m zwemmen in open water, 4 km fietsen en 1km lopen. Hannah (9j) zwom samen met papa Dieter 100m, 4km fietsen en 750m lopen. Dieter liep eerder op de dag naar een verdienstelijke 38^e plaats, 4^e in zijn leeftijdscategorie op de volledige Steratlon. Naar verluidt hebben ze ervan genoten. Doe zo voort!

- **Rechtzettingen.**

- 1) In het artikel “WOT Bornem 18/06/2025” van het augustusnummer van WALO stond foutief vermeld dat Marina gastvrouw was samen met gastheer Ulrich. Nu is Marina de sympathieke vrouw van Pascal, Ulrich is gehuwd met Annick. Zij, Annick dus, was dan ook de joviale gastvrouw in Bornem. Om alle misverstanden voor eens en altijd uit de wereld te helpen 😊:



- 2) Ook Peter Van De Vijver stapte de dodentocht uit! 21u22min wandelde hij over de 100km. En zo hebben we dus weet van 5 WALO's die dat huzarenstukje tot een goed eind brachten: Pieter, Katrien, Luc, Kris en dus ook Peter.

- **WALO telt 3 kampioenen in het stratenlopen.**

Sandrina, Rita en Jozef behaalden te Wilrijk (za 13/09/2025) op het kampioenschap “stratenlopen” de gouden medaille in hun leeftijdscategorie. Proficiat!

In het **criterium stratenlopen** vinden we in het **eindklassement** 7 Walo's die in de medailles vallen: Lune V. (CadM) brons, Sandrina S (MasD55+) zilver en Gina V (MasD55+) brons, Rita VB (MasD65+) brons, Christof VG (SenH) zilver, Marnix M (MasH50+) zilver.

- **Sandrina Smet en Herman D'Hondt sluiten pisteseizoen in schoonheid af.**



Sandrina liep eind augustus een heel sterke 5000m. Ze liep haar eigen WALO-record aan flarden: van 26:50.05 naar 25:16.67. Dat is voorwaar een prestatie om "U" tegen te zeggen. En op de laatste pistemeeting van het seizoen 2025 wist Herman nog een knaller van een WALO-record neer te zetten. In Stabroek op zaterdag 6 september, twijfelde Herman nog tussen deelname aan de 2000 of 10000m. Het mooie weer zou bepalende factor zijn. Gelukkig koos hij voor de 10km. Op die 10km verpulverde hij zijn eigen WALO-record bij de Masters Heren 60+ met maar liefst 37 sec 15 honderdsten. De nieuwe toptijd bedraagt nu 40:38:74.

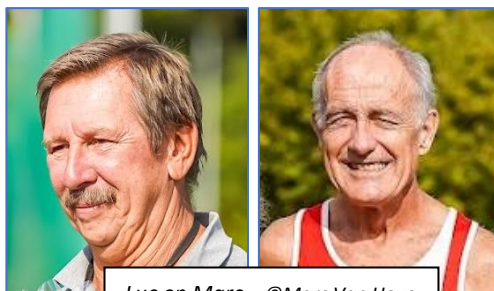
Herman D en Sandrina S hier op 02 augustus te Sint-Niklaas ©Marc Van Hove

- **Proficiat aan onze vrienden van WAV.**



Wommelgem Atletiek Vereniging (WAV) werd in 1975 opgericht en viert dus dit jaar, 2025, zijn 50-jarig bestaan. Proficiat WAV... op naar een koninklijke vereniging?.

- **Dankjewel Luc, veel succes Marc en Jari.**



Luc en Marc ©Marc Van Hove

"Naast de sportieve prestaties stond deze dag ook in het teken van een belangrijk afscheid. Na 14 jaar gaf Luc Bastenie de fakkel door als voorzitter van KAVVV&FEDES Atletiek. Met volle overgave heeft hij de voorbije jaren onze sport geleid en de wedstrijden in goede banen gestuurd. We willen Luc oprecht bedanken voor zijn inzet en passie, en ook zijn vrouw Nadia voor haar trouwe steun en hulp bij de organisatie. Vanaf 1 oktober neemt Marc Bruggemans het voorzitterschap over." Schreef Marc B in de Nieuwsbrief

van KAVVV&Fedes, 2025.09. Graag sluit WALO zich daarbij aan: Luc was een graag geziene voorzitter op de wedstrijden en feest van WALO. We hopen Luc nog vaak te mogen ontvangen. Aan Marc: alle succes bij het leiden van deze mooie afdeling van KAVVV&Fedes. "Onze" Jari De Nocker is sinds 1 oktober nu ook de nieuwe ondervoorzitter - in opvolging van Marc - van KAVVV&Fedes Atletiek. Ook aan Jari: proficiat en veel succes in je nieuwe functie.

advertentie

BOUWONDERNEMING

Beck  **BV**

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

www.bouwondernemingbeck.be

Uitslagen

5 mijl van Beveren, do 21/08/25				
1mijl	Wim Lagae	0:6:38.8	34 ^e /42	5ptn
	Jozef Claessens	07:10.2	39 ^e	
5mijl	Filip Mortier	30:38.1	18 ^e /222	

Ballonloop, Sint-Niklaas, zo 7/09/2025				
1km 445 aank	Amelia Verbraeken	7:55		
	Lucie Smits	8:16		
	Mia Foubert	8:19		
5km 1365 aank.	Jakob Boes	19:30	25 ^e	
	Dirk Brynaert	20:19	35 ^e	5ptn
	Obe Vaerewyck	20:44	44 ^e	
	Laurens Ally	21:19	53 ^e	5ptn
	Mias De Smet	21:52	65 ^e	
	Lune Vaerewyck	22:11	11 ^e V	
	Eva Van De Vijver	22:27	12 ^e V	
	Iryna Ivanysco	23:30	15 ^e V	5ptn
	An Vermeulen	23:40	18 ^e V	5ptn
	Sandrina Smet	25:22	29 ^e V	5ptn
	Mila Smits	26:10	36 ^e V	
	Els Van Daele	26:14	215 ^e	5ptn
	Sam Foubert	26:55	262 ^e	
	Lux Van den Bergh	27:55	64 ^e V	
	Tina Van Overtveldt	29:28	101 ^e V	5ptn
	Nele Verbraeken	29:55	111 ^e V	5ptn
	Danny Heyndrickx	30:08	476 ^e	5ptn
	Guy De Caluwe	30:28	497 ^e	5ptn
	Gina Verheyden	30:31	127 ^e V	5ptn
	Luc Mingeroot	30:51	524 ^e	5ptn
	Marleen Destoop	32:17	198 ^e V	
	Marianne De Vleeschauwer	32:54	230 ^e V	
	Marijke Goedemé	33:05	237 ^e V	5ptn
	Thibault Tritsmans	34:04	803 ^e	
	Rita Van Beek	35:44	390 ^e V	
	Kris Panis	38:45	1183 ^e	5ptn
10km 1374 aank	Filip Mortier	36:13	23 ^e	
	Christophe De Grande	38:22	53 ^e	
	Lennert Schats	38:25	54 ^e	
	Cisse Vandermeulen	41:17	96 ^e	5ptn
	Bert Foubert	41:37	102 ^e	5ptn
	Pascal Van Strydonck	43:39	161 ^e	5ptn
	Ulrich Smet	47:10	262 ^e	5ptn
	Veerle Hofman	47:52	36 ^e V	5ptn
	Kris Vercauteren	47:55	293 ^e	
	Luc Smet	49:56	388 ^e	5ptn
	Roland Syvertsen	50:07	401 ^e	5ptn
	Saskia Vercammen	50:58	64 ^e V	5ptn
	Arthur Maes	52:19	512 ^e	
	Bart Roelant	52:48	541 ^e	5ptn
	Cathérine De Moor	54:03	101 ^e V	
	Wim Van Daele	58:32	834 ^e	
	Kris Panis	1:01:09	973 ^e	5ptn

10 mijl van Gent, zo 14/09/2025		
10mijl	Ulrich Smet	1:20:16
	An Vermeulen	1:27:12
	Steven Somers	1:49:53



Ulrich en zoon Cederic, 10 mijl Gent

Bollekesloop, Antwerpen, zo 14/09/2025		
5km	Dirk Brynaert	17:20
	Patrick Roelandt	21:17
	Jozef Claessens	24:13
	Chris Schelkens	25:59
	Marietta Hofmans	28:04

In Flanders Fields, Ieper, zo 21/09/2025		
42,195km	Pascal Van Strydonck	3:25:49
	Kris Vercauteren	4:16:42
	Rudy Van Daele	4:37:31
Halve marathon	Marnix Moenssens	1:31:55
	Gina Verheyden	2:21:31

Briqville Classic, Temse, zon 21/09/2025			
5km	Dirk Brynaert	21:15	2 ^e / 171 5ptn
7,25km	Chris Schelkens	42:17	5ptn

GP Tom Van Hooste, Klein Sinaai, za 20/09/2025			
5,6km	Joakim Van Gasse	25:15	5ptn
	André Martens	27:47	
11,2km	Filip Mortier	42:05	
	Christophe De Grande	45:49	

De Klingse Boscross, De Klinge, zo 5/10/2025			
5km	Herman Verplancke	25:30	5ptn
	Albert Van Bunder	30:38	5ptn
10km	Luc Smet	52:17	5ptn

Open PK meerkampen O-VI, Sint-Niklaas 4 en 5/10/2025							
Masters	200m	1500m	discus	speer	Ver	punten	
Guy Van Damme	31.64	5:25.40	20.06	23.36	3.86	2317	3 ^e /9
Jozef Claessens	38.36	6:47.83	20.32	17.97	2.98	2057	8 ^e



In Flanders Fields ©Kurt Lowie

De Klinge, Boscross, ©Luc S

advertentie

Wij besparen energie



MNtechnics

Creative with energy

Zonnepanelen - Laadpalen

0477/75 39 62

www.mntecnics.be

Kampioen en Verdienstelijkste WALO 2024-2025



Eind augustus, begin september waren er nog twee pistekampioenschapsdagen én het stratenkampioenschap te Wilrijk.

Op die pistekampioenschappen sneuvelden nog enkele walo-bestprestaties en op het stratenkampioenschap waren er drie WALO's die zich tot kampioenen kroonden.

ZWAT Burcht 2 ^e dag pistekamp. Za 23/08				
200m	Mias De Smet	29.08	MinJ	W2
5000m	Sandrina Smet	25:16.67	MasD55+	WR
ACSS Stabroek 3 ^e dag pistekamp. Za 06/09/2025				
10000m	Herman D’Hondt	40:38.74	MasH60+	WR
Hoog	Jakob Boes	1m25	MinJ	W3
	Mias De Smet			
	Robin Van De Vijver			
AVI Wilrijk, Stratenkamp. Za 13/09/2025				
5km	Sandrina Smet	25:00	MasD55+	kampioen
	Rita Van Beek	32:10	MasD65+	
	Jozef Claessens	23:59	MasH70+	

En dus.... na 17 crossen, 9 stratenlopen, 19 pistewedstrijden, 6 WOT waaronder één XXL, 2 Walo-activiteiten en 18 regionale stratenlopen - samen 71 momenten waarop er punten te verdienen waren - is de WALO kampioen en de meest verdienstelijkste WALO gekend.

Verdienstelijkste Dames. Op de eerste plaats: Sandrina Smet (254ptn), tweede: Gina Verheyden (182ptn) en derde: Rita Van Beek (142ptn). Bij de heren heeft Jozef Claessens (319ptn) de eerste plaats, gevolgd door Herman D'Hondt (275ptn) en Guy Van Damme (264ptn)

Kampioenen Dames. Opnieuw Sandrina Smet (79ptn) die de meeste punten behaalt op haar 10 beste prestaties. Joke David (71ptn) is een mooie tweede en Kristel De Souter (67ptn) is derde. Begin juli liep Kristel een vrij zware blessure op, zonder deze tegenslag was ze mogelijks hoger geëindigd. We wensen Kristel langs deze weg een spoedig en volledig herstel toe. Bij de mannen is Guy Van Damme onze WALO-kampioen met 101 punten op een maximum van 110. Jozef is een verdiende twee, 90 punten en op de derde plaats hebben we een ex aequo: Dirk Brynaert en Herman D'hondt hebben beide 87 punten.



Jozef C

Guy VD

Herman D

Dirk B

Sandrina S

Joke D

Kristel DS

©Marc Van Hove

Eindklassement 2024 - 2025

(1): aantal deelnames

(2): totaal punten

(3) 10 beste

	Heren	(1)	(2)	(3)
1	Claessens Jozef	43	319	90
2	D'hondt Herman	38	275	87
3	Van Damme Guy	32	264	101
4	Moenssens Marnix	30	180	74
5	Lesdanon Frédéric	29	175	69
6	Van Geeteruyen Christof	29	155	60
7	Brynaert Dirk	20	150	87
8	Verplancke Herman	24	131	61
9	Van De Vijver Peter	13	99	79
10	Martens André	13	98	79
11	De Nocker Jari	19	95	50
12	Van Havermaet Hans	18	94	54
13	Dhollander Rik	16	80	50
14	Ally Laurens	14	79	59
15	Van Wolvelaer Luc	14	75	55
16	Smet Ulrich	14	71	51
17	Verbeeck Maurits	9	67	67
18	Verbraeken Jean-Pierre	13	66	51
19	Roelandt Patrick	11	64	59
20	Van Bogaert Bart	11	60	55
21	Van Strydonck Pascal	11	59	54
22	Bogaert Patrick	11	55	50
23	Verbraeken Pieter	9	51	51
24	Van Damme Danny	10	50	50
25	Rottier Yannick	9	47	47
25	Schelkens Chris	9	47	47
27	Coppens Bart	8	42	42
28	Somers Steven	8	40	40
29	Vlaminck Patrick	7	36	36
30	Senaeve Walter	7	35	35
30	Wuytack Frank	7	35	35
32	Van Bunder Albert	6	30	30
33	Lagae Wim	5	30	30
34	Foubert Bert	5	29	29
35	Van Gasse Joakim	5	26	26
36	Roelant Bart	5	25	25
36	Smet Luc	5	25	25
36	Van Eynde Lieven	5	25	25
36	Van Geeteruyen Benny	5	25	25
40	Van Steelant Jan	4	24	24
41	Vandermeulen Cisse	4	22	22
42	Panis Kris	4	20	20
42	Smet Paul	4	20	20
42	Van Havere Bo	4	20	20
45	Degrande Christophe	3	20	20
46	Moons Elias	3	16	16

46	Beck Stijn	3	16	16
48	Vercauteren Kris	3	15	15
48	Bosman Marc	3	15	15
48	Bracqué Marc	3	15	15
48	Geleyn Romain	3	15	15
52	Mortier Filip	2	15	15
53	Syvertsen Roland	2	11	11
54	Haentjens Cedric	2	10	10
54	Heyndrickx Danny	2	10	10
54	Adriaenssens Dirk	2	10	10
57	De Wert Nico	1	5	5
57	Dhollander Wouter	1	5	5
57	De Caluwe Guy	1	5	5
57	Hebbinckuys Johan	1	5	5
57	Mingeroot Luc	1	5	5
57	Van Daele Rudy	1	5	5
Dames		(1)	(2)	(3)
1	Smet Sandrina	37	254	79
2	Verheyden Gina	36	182	52
3	Van Beek Rita	28	142	52
4	David Joke	18	114	71
5	De Souter Kristel	15	93	67
6	Vermeulen An	14	82	62
7	Van Hul Sonja	15	77	52
8	Senaeve Carine	12	60	50
9	Senaeve Ingrid	9	46	46
10	Ivanysco Iryna	8	43	43
11	Vereecken Liesbeth	8	42	42
12	Hofman Veerle	7	36	36
13	Verbraeken Nele	6	31	31
14	Rottier Francine	6	30	30
15	Wuytack Diewertje	5	26	26
16	Hofman Marietta	4	24	24
17	Wuytack Sara	4	23	23
18	Verhulst Jasmien	4	22	22
19	Van Overtveldt Tina	4	20	20
19	Buytaert Lydia	4	20	20
21	Van Eetvelt Melissa	2	13	13
22	Gheeraert Lore	2	12	12
23	Vercammen Saskia	2	11	11
24	De Smet Ruth	2	10	10
24	Merckx Katrien	2	10	10
24	Vonck Martine	2	10	10
27	Van Daele Els	1	5	5
27	Blommaert Gina	1	5	5
27	Van Landeghem Eva	1	5	5



©Marc Van Hove

“Het kan verkeren”

Voor dit jaar heb ik een punt gezet achter mijn marathon ambities. Ik sukkel al meer dan een jaar met allerlei kwetsuren: rechter heup, rechter kuit of rechter harmstring. Toch nog vier marathons gelopen, maar daar zal 2025 ook mee eindigen. 3 Haasopdrachten moeten afzeggen voor een tijd van 3h30.

Toch nog opmerkelijke verschillen. Op 31 december liep ik de marathon van Hilde Dosogne (WR 366 marathons op een rij) nog in een onverwacht 3h28. Hierna kuitcontractuur en harmstringscheuren, maar toch nog 3h46 gelopen in april in de Zeeuws-Vlaamse marathon, met zomerse temperatuur. Mei-juni niet gelopen, en de Monschau marathon moeten forfait geven in augustus. Eerst de ultra (hoogtemeters: +1000m) gewisseld naar de marathon (+450m) Ik had de week ervoor nog getracht 5 km te lopen, maar moest al opgeven in training na 700 meter.

Het kan verkeren want de week erna loop ik een GPS trailrun in Biersdorf (+1000m). De gewenste 43K is uiteindelijk 47K geworden (er staat niks gepijld), tegen een tempo van gemiddeld 7'/km. Héél voorzichtig lopen.

Drie weken erna is dan In Flanders Fields, de klassieker die ik al 23 keer gelopen had. 10 jaar geleden had ik er (met gescheurde achilles) 4h26 gelopen, dus alles daaronder was al winnen. Helaas. De eerste halve ging nog relatief goed, maar de laatste 5 km stilgevallen. Verdikt: 4h37. Dit, terwijl de omstandigheden ideaal waren, met goede temperatuur en windsteun.

Alle andere wedstrijden afgezegd, zoals de Wase Marathon en Spijkenisse.

Een ontstoken slijmbeurs van de heup zou nu aanleiding kunnen geweest zijn voor alle problemen. Wordt nu behandeld.

Even kijken hoe dit verloopt, en we zien wel volgend jaar. De corrida staat aangestipt.

Rudy VD

advertenties



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



Koenraad en Jentl



HOUTSHOP.BE
 VAN DER GUCHT



Trailplezier in Steendorp

In september is er heel wat keuze op de loopagenda's.

Het kan dus voor enige keuzestress zorgen. 😊

Er zijn pistemeetings, stratenlopen... maar ook trail liefhebbers vinden hun gading.

En dat kort bij de deur.

(Chris Schelkens)

Pittige Briqville

Voor pittige parcoursen en mooie natuur hoeft je niet altijd naar Wallonië te rijden. Ook in het Waasland kan je er wel vinden. Zo bijvoorbeeld in Steendonk nabij Temse. De Briqville Classic staat er voor een pittig maar heel mooi parcours. Plaats van afspraak is de Roomkouter. Een fraai natuurgebied dat ontstaan is uit oude kleigroeven.

Er zijn twee rondes van de tekentafel gerold. Eentje van 5 en eentje van 7.2 km. De eerste kan je 1 of 2 maal afhaspelen. De tweede brengt je na 3 rondes een halve marathon ver.

Al kan je hem ook in estafettevorm doen.

Klimmen en dalen

Na de start wacht je meteen een pittig stukje natuur en dat voor beide rondes. Met een paar leuke afdalingen waar gelukkig touwen

gespannen werden. Zo hoeft je je niet vast te houden aan de takken van de bomen. 😊

Op de 7 km krijg je nadien wel een snel en vlak stuk voorgeschoteld op de Scheldedijk. En eindigen doe je na nog een stevig partijtje klimmen.

Organisatorisch zat alles goed snor al was de stock met t-shirts nogal snel uitgeput. Of had men zoveel deelnemers niet verwacht?

Chris Schelkens liep in de voormiddag de estafette halve marathon. En dan zorgde wat regen voor nog extra trailplezier.

Dirk Brynaert trok er voor 5 km de natuur in en werd knap tweede.

En natuurlijk kreeg je onder meer nog een Briqville mee naar huis. 😊

Deze wedstrijd is zeker een aanrader voor wie van een uitdagend parcours houdt en dat in prachtige natuur.

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



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
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

Verslag dodentocht 2025

Op vrijdag 8/08/2025 stond ik voor de 14de keer klaar om mee te doen aan de dodentocht in Bornem.

Samen met Katrien die ondertussen ook al meedeed voor de 5de keer en haar vriendin Marthe die haar 2de keer meedeed. Het was mijn 3de keer dat ik hem echt volledig ging lopen en had de vorige keren mij ook al voorgenomen



richting die 7 uur 's morgens te mikken, dus een totaal tijd van 10 uur. Dit was mij tweemaal niet gelukt maar was wel 2 keer binnen op een mooie tijd van 10 uur en 30 minuten. Het weer 's nachts ging alleszins super zijn, niet teveel wind en temperaturen rond de 15 graden.

Op het einde van voorbij winter zaten we samen met de andere waloloden Joakim en Melissa. Melissa haar nonkel (Ivan Van Eetvelt, voor sommige waarschijnlijk nog wel gekend bij Walo) was ook aanwezig. Hij had nog geen plannen voor de zomer 2025 en besloot na ook al heel wat ervaring van lange lopen zich ook in te schrijven voor de Dodentocht om deze dan met mij samen te lopen. Dit gaf mij al een goed vooruitzicht dat ik de dodentocht ditmaal niet 'alleen' al lopend moest starten.

Dus de avond van de dodentocht spraken we met ons 4'en af aan het station van Sint-Niklaas en zaten al ruim 2,5 uur voor de start in één van de 2 startvakken. Na wat gepraat met andere lopers en/of wandelaars was de tijd aangebroken om te starten. Ivan en ikzelf vertrokken op de 2de rij en konden dus onmiddellijk beginnen lopen. Katrien stond ook goed vooraan en was ook snel weg.

De eerste 25 km liepen we rond de 10,5 km/uur en alles voelde heel goed. Kort daarna voelde ik dat Ivan een beetje de rem opzette en vertraagde naar 10 km/uur wat ook nog steeds een mooi tempo is. Hij vertelde er wel bij dat hij binnenkort nog wel beetje ging vertragen en hij wist dat ik mijn zinnen gezet had om te mikken om binnen te zijn op 10 uur. Toen opperde hij al dat ik gerust terug wat sneller mocht lopen maar ik hield nog even de boot af om dan toch te splitsen op 32 km en terug het tempo beetje op te krikken. Dit was een gok en hoopte dat ik mijn tempo kon vasthouden tot het einde. De nachtelijke kilometers gingen voorbij en had weinig moeilijkere momenten. Ik passeerde halfweg op 4 uur en 50 minuten en wist als ik het tempo kon aanhouden en m'n pauzes niet langer werden dat het er misschien wel ging inzitten om tegen 7 uur aan de tent in Bornem aan te komen. Vanaf halfweg speelde mijn maag op en kreeg ik ook bijna niets meer

binnen van eten buiten nog af en toe nog eens een gel/reep maar heel veel was het zeker niet meer. Tot dan had ik altijd wat volk bij mij in de buurt gehad maar tussen 72 en 78 km zag ik helemaal niemand wat het toch wat lastiger maakte. Ik had tot dan toe steeds amper gepauzeerd, juist ff stilgestaan om m'n soft flasks op te vullen met water/sportdrink of cola. Op 85 km kreeg ik het mentaal wat moeilijker, fysiek zat het nog best goed en de persoon waarmee ik vanaf 85 km samenliep had ook als doel om te eindigen tegen 7 uur dus dit was ideaal. We zaten goed op schema en haalden nog 3 andere lopers in waarvan achteraf bleek dat 2 van deze 3 lopers een deeltje meeliepen bij 1 van die mannen dus dienden als 'haas'. Desondanks krikten we het tempo met z'n 5'en zonder veel woorden nog een beetje op.

Op de controlepost van de 90 kilometer zagen we voor het eerst de allereerste lopers van de dodentocht, een groepje van ongeveer 35 lopers. Deze liepen juist de controlepost uit toen wij arriveerden. We vulden juist nog even het drinken op en vervolgden de weg naar de laatste controlepost op 96 km.

Deze laatste post ging pas open om 6.25 uur en we arriveerden daar een goede 5 minuten vroeger. We konden toen voor het eerst even ruim 5 minuten pauzeren en samen wachten we met de allereerste lopers tot we aan het allerlaatste deel mochten beginnen onder begeleiding van een wagen waar achter moest gebleven worden. Op dat moment besepte ik dat binnenkomen voor 7 uur zeker ging lukken. Mijn laatste 4 km waren de snelste van heel de tocht want deze groep liep toch nog tegen de 11,5 km/uur. Boven mijn verwachting kon ik nog net aanklampen bij dit tempo om dan samen te eindigen in het centrum van Bornem om 6.45 uur. Daar stonden mijn ouders en onze dochter Amelia ons op te wachten met een boeket rozen wat een fantastisch gevoel gaf. Omdat de dodentocht zeker geen wedstrijd is opent de aankomst pas om 7.00 uur en moesten we nog een klein kwartiertje



wachten vooraleer onze badge kon ingescand worden.

We dronken nog iets ter plekke, genoten nog even na en m'n ouders brachten me dan naar huis waar een welverdiende douche en bad stonden te wachten. Ik heb

een uurtje kunnen slapen en ben dan in de late namiddag terug naar Bornem gegaan (niet letterlijk) om mijn vrouw Katrien op te wachten die haar 5de dodentocht weer succesvol volbracht na 20 uur en 45 minuten.

Of ik hem volgend jaar terug ga lopen weet ik nog niet

maar dat ik hem meedoe als alles meezit dat is wel een zekerheid. De goesting is zeker nog niet over. De komende maanden zal ik mij nog verder voorbereiden voor Olne Spa Olne, een trail van 70 km met veel hoogtemeters om dan midden december veruit mijn grootste uitdaging ooit te doen, namelijk de Bello Gallico 200 km te Oud-Heverlee. Wie het zich misschien ook nog afvroeg, Ivan legde de dodentocht af in 12 uur en 18 minuten.



advertentie



DRANKENHANDEL

B.V.B.A.



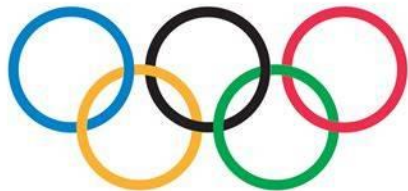
Pastorijstraat 17 • 9100 NIEUWKERKEN • Tel. 03.766.20.09

Openingsuren:	di-woe: 13.00u-18.00u vr: 13.00u-18.00u za: 8.00u-17.00u zon-ma-do: gesloten
---------------	---

Grasduinen in de geschiedenis van de Olympische Spelen.

André Martens

TOKYO 2020



In de loop van het eerste kwartaal van 2020, na het ontstaan van de wereldwijde coronacrisis nam de druk op de Japanse organisatie van de Olympische Spelen en het Internationaal Olympisch Comité toe om de Olympische Spelen niet in de zomer van 2020 te laten plaatsvinden. Nadat verscheidene landen zoals Brazilië en grote sportbonden als de Amerikaanse zwembond en de Amerikaanse atletiekbond te kennen hadden gegeven geen afvaardiging te zullen sturen, werd in maart 2020 door het IOC het besluit genomen de Spelen uit te stellen tot 2021. Kort daarna werden een nieuwe start- en einddatum vastgesteld. Op 8 juli 2021 werd bekend dat er geen publiek zou worden toegelaten in de stadions i.v.m. de geldende noodtoestand in de Japanse hoofdstad. In stadions buiten de regio Tokio zou mogelijk beperkt publiek worden toegelaten. Eerder was al bekendgemaakt dat er geen buitenlandse toeschouwers welkom waren. Verder mochten atleten niet langer blijven en ze dienden binnen 48 uur na hun wedstrijd Japan te verlaten.

Nieuwe disciplines

Er stonden een aantal nieuwe disciplines/sporten op het programma waaronder: de gemengde estafette 4 x 400m in de atletiek, basketbal 3 x 3, honkbal, karate, klimsport en skateboarden.

Anekdoten

Oeps! Het plankje is weg.

Tijdens de opwarming van de mountainbike wedstrijd was in het rotsachtig gedeelte een plank gelegd om een afdaling vlot te laten verlopen. In de

De Olympische Zomerspelen 2020 of de Olympische Zomerspelen van de XXXIIe Olympiade werden van 23 juli tot en met 8 augustus 2021 gehouden. Het grootste sportevenement ter wereld zou in eerste instantie gehouden worden van 24 juli tot en met 9 augustus 2020, maar vanwege de coronapandemie die dat jaar uitbrak werden de Olympische Spelen een jaar uitgesteld. De gaststad bleef de Japanse hoofdstad Tokio. Het jaartal in de naamgeving bleef onveranderd.

wedstijd echter werd die plank weggenomen, wat topfavoriet Matthieu Van Der Poel blijkbaar niet wist. Een lelijke val tijdens de eerste ronde fruipte zijn ambitie en dwong hem om op te geven.

Een valpartij is geen bezwaar.

Tijdens de halve finales van de 1500m bij de dames kwam de Nederlands Sifan Hassan zwaar ten val. Ze krabbelde recht en wist uiteindelijk die halve finale nog te winnen. Later won ze brons in de finale van dat nummer, en deed er nog eens goud bovenop in zowel de 5000m als de 10000m. Daarmee werd ze de chouchou van de Nederlandse supporters.

Er was er nog eentje voor.

De Nederlandse wielrenster Annemiek Van Vleuten stak triomferend haar handen in de lucht toen ze de finish passeerde. Ze was niet op de hoogte dat de Oostenrijkse Anna Kiesenhofer reeds voor haar was aangekomen. Annemiek zette wel de puntjes op de i door nadien de tijdrit met grote overmacht te winnen.

Populair op de sociale media.

Turnster Simone Biles, skateboardster Rayssa Leal en speerwerper Neeraj Chopra voor de meeste opwindende op social media. De post van de 13-jarige Leal na haar zilveren medaille bij het skateboarden was zowel op Instagram als Twitter het populairste bericht van de Spelen. Wereldwijd gezien werd de Indiase Neeraj Chopra het meest genoemd op Instagram. Op Facebook was dit Simone Biles, de Amerikaanse turnster die zich afmeldde voor diverse onderdelen vanwege mentale problemen en uiteindelijk nog brons pakte op de balk.

2 x goud in het hoogspringen.

Welke atletiek liefhebber herinnert het zich niet: vrienden hoogspringers Gianmarco Tamberi en Mutaz Essa Barshim besloten het goud te delen op deze discipline. De twee vrienden konden ook kiezen voor een zogenaamde jump-off, maar wilden liever samen juichen. De twee waren dan ook uitzinnig van vreugde.

Razendsnel.

De Jamaicaanse sprintster Elaine Thompson-Herah won goud op de 100m, 200m en 4x100m estafette, waarmee ze een historische prestatie neerzette. Ze won ook de 100m in 10,54 seconden, de op één na snelste tijd ooit in de geschiedenis van de sprint.

Hoog, hoger, hoogst:

De Zweedse polsstokhoogspringer Armand "Mondo" Duplantis veroverde het goud met een wereldrecord van 6,02 meter, waarmee hij zijn eigen record verbeterde. Dat hij geen eendagsvlieg was bewees hij onlangs nog door op het WK (ook in Tokio) zijn prestatie te herhalen en het WR op 6,30m te brengen!!!

Na 53 jaar.

Het Australische damesteam in de 4x100m vrije slag estafette zorgde voor een enorme verrassing door de Verenigde Staten te verslaan en goud te winnen. Het was hun eerste gouden medaille in dit evenement in 53 jaar.

Een ongewone combinatie.

De Britse duiker Tom Daley won goud in de 10m synchroon duiken met Matty Lee. Wat dit nog opmerkelijker maakte, was dat Daley tijdens de Spelen niet alleen aan het duiken was, maar ook breide! Hij werd een inspiratie voor velen met zijn hobby.

Ping – pong.

De Chinese tafeltennistteams domineerden de competitie, met name de vrouwen, die goud wonnen in zowel het team- als het enkelspel. Het was weer een voorbeeld van China's sportieve superioriteit in tafeltennis.

Gratieus als een gazelle.

De Amerikaanse atlete Allyson Felix maakte haar Olympische afscheid door haar tiende Olympische medaille te winnen in de 4x400 meter estafette, waarmee ze het record voor de meeste medailles

door een vrouwelijke atleet vestigde. Ze is een van de meest gracieuze atletes ooit!

Geen goud voor Amerika of Jamaica:

Het was een grote verrassing maar Marcell Jacobs wist de 100 meter sprint te winnen, wat Italië zijn eerste gouden medaille in deze discipline opleverde. Hij versloeg de Amerikaan Fred Kerley en de Canadees André Le Grasse. Deze laatste won dan weer goud op de 200m.

Belgische prestaties:

De Belgische delegatie kwam goed voor de dag in Tokio en wist niet minder dan 7 medailles te behalen. Turnster Nina Derwael maakte haar favorieten rol op de brug met ongelijke leggers waar en haalde goud in een van de meest mondiale sporten!

Naffi Thiam herhaalde haar kunstje van Rio De Janeiro 5 jaar eerder en wist zich na een sublieme 7-kamp op het hoogste schavotje te hijsen.

Na hun verlies in de vorige Olympische finale tegen Argentinië zetten de Belgische Red Lions de zaken recht: de hockeyploeg speelde een fantastisch tornooi en won goud na een spannende shout out tegen Australië!

Onvolprezen Wout Van Aert won zilver in de wegwedstijd; hij moest enkel Richard Carapaz als zijn meerdere erkennen.

Wellicht heb je ook de beelden gezien van de aankomst van de marathon bij de mannen, waarin Bashir Abdi sterk aangemoedigd werd door zijn Nederlandse vriend en concurrent Abdi Nageeye en zo brons in de wacht wist te slepen.

Judo-er Matthias Casse won eveneens brons in de judo gewichtsklasse tot 81 kg.

De Belgisch jumpingploeg met Jérôme Guery, Pieter Devos en Gregory Wathelet slaagde er tenslotte ook in om als team een bronzen medaille mee te brengen naar huis.

Naast die medailles eindigden 7 landgenoten op de ondankbare 4^{de} plaats in hun discipline en 27 Belgische atleten kregen een Olympisch diploma door in de top 8 te eindigen.



Naffi Thiam



Nina Derwael



Onze Belgische hockeyploeg



Bashir Abdi overschrijdt de finish



Wout Van Aert naast Carapaz en Pogacar



Matthias Casse



De Belgische jumpingploeg

Jeugdverslagen

Pistemeeting Sint- Niklaas Walo: 2 augustus 2025

Op 2 augustus gaven zeven Vliegende Schoenen het beste van zichzelf op de atletiekpiste in de Lange Rekstraat. De dag begon met het hoogspringen, waar Siebe bij de Pupillen de overwinning binnenhaalde met een sprong over 1m15. Even hoog als de tweede, maar met één poging minder: een slimme en sterke prestatie. Bij de Miniemen gingen Thorre, Mias en Obe de strijd met elkaar aan. Ze sprongen respectievelijk 1m, 1m05 en 1m20 – een mooie reeks prestaties waarbij iedereen zijn grenzen verlegde. Daarna volgden de loopnummers. Lowie verdedigde de kleuren van Walo met verve en liep naar een knappe tweede plaats op de 200 meter bij de Benjamins. Bij de Pupillen was Siebe niet te kloppen en won

overtuigend. Mias en Obe vervulde het podium met een derde en vierde plaats. Liesl liep bij de Cadetten naar een sterke tweede plek. Op de 1000 meter was Siebe opnieuw de snelste. Bij de Miniemen maakten Mias, Obe en Thorre het helemaal af door samen het volledige podium te bezetten. Eva kreeg de 3000 meter voorgeschoteld en beet zich vast in de afstand. Ze finishte als eerste Scholier – een knappe prestatie! Maar Eva had nog energie over: ze waagde zich ook aan de 2000 meter steeple. Alleen... door een misverstand bij de wedstrijdleiding moesten de dames een ronde minder lopen. Een onverwachte wending, maar Eva liet zich niet uit haar lood slaan.

Geschreven door Wim Vaerewyck



© Marc Van Hove

1^{ste} kampioenschap dag Beveren AVI: 9 augustus 2025

Augustus: tijd om medailles te verdienen!

Er zijn niet veel WALO-atleten die vijf wedstrijden hebben gelopen, maar wie dat wél heeft gedaan, staat te popelen om het podium te beklimmen. Er wacht ons een gezellige middag in de zon. Robin kroont zich tot koning van de werpnummers bij de miniemen: hij veroverd goud in zowel het kogelstoten als het discuswerpen. Jakob volgt hem op de voet met twee keer zilver. Obe maakt het podium compleet met een bronzen medaille bij het kogelstoten; bij het discuswerpen strandt hij net naast het podium met een vierde plaats. Ook op de 400 meter – die nog op het programma stond – verdelen de jongens onderling

de ereplaatsen. Deze keer is het Jakob die met het goud gaat lopen, op de hielen gezeten door Robin en Obe. Bij de meisjes begint Liesl het kampioenschap sterk met twee keer goud, voor zowel kogel als discus. Eva houdt van afwisseling: zij pakt goud in het discuswerpen en brons bij kogel. De 400 meter laat ze bewust links liggen om haar krachten te sparen voor de 1500 meter – en dat loont: ze wint overtuigend! Liesl kiest op haar beurt slim voor de 400 meter en loopt naar een knappe tweede plaats.

Missie geslaagd!

Geschreven door Nele Hofmans

2^{de} kampioenschap dag Burcht ZWAT: 23 augustus 2025

Wat een prachtige dag voor atletiek! De zon scheen en dit zorgde meteen voor een zomerse sfeer op het tweede kampioenschap in Burcht.

Miniemen jongens vol energie

Bij de miniemen jongens – Mias, Jakob, Obe en Robin – stond de 200 meter op het programma. Twee spannende reeksen (zonder finale), maar dat hield

niemand tegen om alles te geven. De jongens volgden elkaar min of meer op in het klassement.

Daarna volgde de 800 meter. Jakob liep een sterke wedstrijd met een zilveren medaille tot gevolg, maar ook Robin, Obe en Mias hielden goed stand.

Cadetten meisjes tonen hun doorzettingsvermogen

Bij de cadetten meisjes – Lune en Liesl – werd er ook flink gelopen. De 200 meter was spannend: beiden

haalden de finale, wat al een knappe prestatie op zich was! Het wachten op de finale duurde even, maar dat werd ruimschoots goedge maakt met hun mooie prestaties.

Lune veroverde zelfs de 2de plaats.

Lune schitterde daarna ook op de 800 meter, waar ze in haar ritme kwam en naar de eerste plaats liep.

Scholieren aan zet

Eva verdedigde de kleuren van de scholieren en deed zowel de 200 als de 800 meter. Ze liep met overtuiging en haalde de zilveren medaille op de 800m.

Springplezier in de kampnummers

Er werd ook flink gesprongen. Bij het verspringen zorgden Robin, Mias, Jakob en Obe opnieuw voor een mooie reeks sprongen.

Bij het hoogspringen was er spanning tot de laatste sprong. Eva en Lune toonden hun sprongkracht en mochten allebei tevreden terugblikken op hun wedstrijd met een bronzen medaille.

Samenvattend

Het kampioenschap in Burcht ging niet alleen over sportieve prestaties, maar ook over teamspirit en plezier. Iedereen gaf het beste van zichzelf en ze moedigden elkaar ook aan.

De Walo-atleten mogen trots zijn: niet alleen op de resultaten, maar vooral op hun inzet!

Geschreven door Tina Van Overtveldt

3^{de} kampioenschap dag Stabroek ACSS: 6 september 2025

Op 6 september trokken we met een enthousiaste delegatie naar Stabroek voor de derde dag van de pistekampioenschappen. De Miniemen-jongens mochten zich uitleven in het hoogspringen. Jakob, Mias, Robin en Obe gingen de strijd aan met de lat, de mat en vooral de zwaartekracht. Jakob sprong naar een bronzen medaille met een knappe 1m25. Ook Mias en Robin haalden deze hoogte, maar hadden iets meer pogingen nodig. Obe liet zich niet onbetuigd en sprong over 1m15. Ook bij het verspringen deden Liesl, Lune en Eva verwoede pogingen om de zwaartekracht te trotseren. Eva sprong naar zilver bij de Scholieren met een afstand van 3m79. Lune (3m77) en Liesl

(3m53) eindigden bij de Cadetten op een mooie 5e en 9e plaats. Liesl en Lune namen ook deel aan het speerwerpen. Daarin gooide Liesl zich naar een bronzen medaille met een worp van 18m61 – een sterke prestatie! Tot slot stond het koninginnenummer op het programma: de 100 meter sprint. De vier Walo-Miniemen kwamen samen uit in de tweede reeks en streden met volle overgave, maar grepen net naast het podium. Bij de Cadetten haalden Liesl en Lune de finale. Lune sprintte daarin naar een bronzen medaille. Eva sloot de dag af met haar tweede medaille: zij pakte brons.

Geschreven door Wim Vaerewyck

Aflossing Sint- Niklaas WALO: 27 september 2025



Om het seizoen feestelijk af te sluiten zakken we nog eens af naar de piste in Sint-Niklaas, waar onze atleten in groepjes van 5 een spannende aflossingswedstrijd afwerken. Het belooft weer spannend te worden want onze WALO boys gaan voor niets minder dan de overwinning. Maar ook de bij de jongsten is het gelukt om een groepje samen te stellen, en ook zij zijn klaar

om te knallen. Siebe en Nell krijgen de zware taak om wedstrijd op gang te trekken, Ze zetten meteen een stevige toon en geven na 400 meter het stokje door aan Obe en Mia. Obe moet er alles aan doen om stand te houden in een spannende nek aan nek race met WAV. In de derde ronde is het aan Sam en Hanna. De jongens nemen stilaan de koppositie in terwijl de

kleintjes dapper strijden voor een knappe 5de plaats. Nu nemen Mias en Bent de stok over en ze vliegen er als een speer vandoor. Jakob krijgt als laatste de stok en mag als overwinnaar over de finish lopen, terwijl Siebe het laatste rondje voor de jongsten voor zijn rekening neemt. Na deze geslaagde en sfeervolle wedstrijd krijgt iedereen nog een klein cadeautje mee naar huis, en natuurlijk lopen de jongens te blinken met hun grote beker. Ook de cadetten en scholieren meisjes vormen een sterk ploegje. Zij nemen elk 2.5 km voor hun rekening. Een eitje voor Eva die al na 10

minuten 28 sec de stok doorgeeft aan Naobi. En daarna volgt Liesl. Voor hen iets minder vanzelfsprekend, maar ze bijten zich dapper vast in deze pittige sterronde. Hanne neemt de 4de ronde voor haar rekening en weet de stok in minder dan 12 minuten aan Lune te overhandigen. Lune haalt nog eens alles uit de kast en finisht na 10 minuten en 18 seconden. Samen zorgen ze voor een knappe 7e plaats bij de vrouwen. Goed gedaan, dames!

Geschreven door Nele Hofmans

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.
- **Kampioenviering:** de datum ligt ondertussen vast en zal door gaan op 29 november in de droomballon. Meer info volgt later.

WALO-Jeugd medailles kampioenschap:

naam	goud	zilver	brons	<i>Totaal persoonlijk</i>
Obe dag 1	0	0	2	2
Obe dag 2	0	0	0	
Obe dag 3	0	0	0	
Lune dag 1	0	0	0	4
Lune dag 2	1	0	2	
Lune dag 3	0	0	1	
Jakob dag 1	1	2	0	5
Jakob dag 2	0	1	0	
Jakob dag 3	0	0	1	
Robin dag 1	2	1	0	3
Robin dag 2	0	0	0	
Robin dag 3	0	0	0	
Mias dag 1	0	0	0	0
Mias dag 2	0	0	0	
Mias dag 3	0	0	0	
Liesl dag 1	2	1	0	3
Liesl dag 2	0	0	0	
Liesl dag 3	0	0	0	
Eva dag 1	2	0	0	6
Eva dag 2	0	1	1	
Eva dag 3	0	1	1	
<i>Totaal:</i>	8	7	8	23



<i>Totaal 1^e dag</i>	13
<i>Totaal 2^e dag</i>	6
<i>Totaal 3^e dag</i>	4

WALO In de kijker: *Marnix Moenssens*

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

Momenteel niet echt een sportidool. Vroeger veel bewondering voor Justine Henin. Wat een karakter die had.

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

Meeste bewondering heb ik voor triatlon omdat je daar totaal atleet voor moet zijn. De uren training die daar inkruipen. Voor gevechtssporten heb ik het niet echt.

3) Wat is je beste sportprestatie ooit?

Halve marathon Grauw september 1995 in 1u 16'35"
10 mijl Nieuwkerken 1 mei 1996 in 55'36

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

Andere hobby's van mij zijn vissen en uiteraard wandelen met ons hondje.

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

Heb niet echt iets op de bucket list staan. Heb eigenlijk dit jaar alles afgevinkt. Dus gewoon proberen nog zo lang mogelijk op degelijk niveau presteren.

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

Zaak Dutroux en bende van Nijvel. Waarom spreekt voor zich.

7) Beschrijf je ideale droom/dag...

kijken op tv naar start van ronde van Vlaanderen met een sterk kopje koffie vervolgens een wandeling maken met Gina en Rupsy. Dan vlug een uurtje lopen en de rest van de dag koers kijken hopen dat een Belg wint. Dag afsluiten met stoofvlees friet en een lekker donker biertje.

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

Jean -Luc de Meyer zanger van front 242.

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

Positief vind ik de vele aanmoedigingen die de Walo's aan elkaar geven op wedstrijden.

10) Wat wil je veranderd zien bij WALO?

Vind het puntensysteem nogal raar. Er zijn bijv. leden die in Walo kledij een marathon lopen en daar niet voor beloond worden terwijl bijv. een snelle 100m al vlug 8 punten oplevert.

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

Graag volgende keer **Christof Van Geeteruyen**



Kalender Wedstrijden buiten het KAVVV Circuit				
zondag 19 oktober 2025	Antwerp Marathon	<i>Antwerpen</i>	10 km 21,1 Km 42,195 Km	9u15 14u00 9u00
zondag 26 oktober 2025	Wase Marathon*	<i>Sinaai</i>	5 Km 10 MI 21 km 42,195Km / 58	10u00 11u00 11u00 9u00
zaterdag 2 november 2024	Brussels Airport Marathon	<i>Brussel</i>	42,195 Km 21,1 Km	10u00 9u00
zaterdag 1 november 2025	Donkmeerloop	<i>Berlare</i>	6 Km 10 Km 21 Km	11u00 13u00 14u30
zondag 9 november 2025	Les 4 Cîmes du Pays de Herve	<i>Battice</i>	33 Km	11u00
zondag 9 november 2025	Havenlandrun	<i>Kallo</i>	8 Km 12 Km 21 Km	09u00
zaterdag 15 november 2025	Juul Van De Walleloop*	<i>Kieldrecht</i>	4 Km 8Km 12 Km	15u00 15u00 15u00
zondag 16 november 2025	Marathon van Kasterlee	<i>Kasterlee</i>	21,1 Km 42,195 Km	10u00 10u00
zaterdag 22 november 2025	Jef Thuy Memorial*	<i>Heikant</i>	3 Km 5,4 Km 12,2 Km	15u00 15u00 15u00
zaterdag 29 november 2025	Winterloop* (?????)	<i>Beveren</i>	5 Km 10 Km 12 Km	14u30 14u30 15u00
zondag 30 november 2025	t is voor Niks (voorlaatste ed,)	<i>Geldrop (NL)</i>	6Km tot 42,195Km	10u00 - 11u00
zondag 21 december 2025	Kerstloop*	<i>Stekene</i>	5 Km 10 Km	14u40 15u30
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.				

PS: Op heden (11/10/2025) hebben we nergens informatie kunnen vinden over de Winterloop 2025 in Beveren. We zijn dus nog in het ongewisse of die Winterloop wordt georganiseerd.



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
9100 Nieuwkerken-Waas
📞 03 827 84 27
✉ info@backtivity.be
🌐 www.backtivity.be



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
aANKOOP
Beste bank

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

Zo simpel kan het zijn.



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