

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

Tweemaandelijks tijdschrift P916975
Masspost Sint-Niklaas Europark Noord 31C
9100 Sint-Niklaas
Augustus – September 2026



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE



45^e jaargang

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

KEVIN VERGUCHT



SCHILDER- & DECORATIEWERKEN

0486/31.86.59 WWW.KEVIN-VERGUCHT.BE



VD-BUILD

www.vd-build.be

uw isolatiespecialist

SCHILDER- EN DECORATIEWERKEN



PAELINCK
ANDRE

Vrouweneekhoekstraat 54 • 9100 Sint-Niklaas

Tel. 03 777 34 69

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

zelfwerkende
patroon
25 jaar ervaring
gratis prijsofferte

a.paelinck@skynet.be



4all cars

Your Mobility. Your Story. Our Solution.



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

Het eerste woord is aan de voorzitter.

Beste Walo's, beste vrienden

Sint-Niklaas, augustus 2026



We zijn nog in de laatste week van juli wanneer ik dit schrijf. Maar augustus komt snel dichterbij. Waar we niet naast kunnen kijken en voelen is het feit dat we dit jaar de ene na de andere hittegolf over ons heen krijgen. Heel vervelend om goed te kunnen sporten of om te werken. Maar dan mogen we nog van geluk spreken dat er hier zich geen natuur- en bosbranden voordoen zoals in Frankrijk of Spanje. Waar gaat dit eindigen en wat kunnen we nog verwachten? Klimaatwijziging is nu toch niet meer te ontkennen. Hebben we met z'n allen hier niet een stukje "schuld" aan? We rijden en vliegen veel. We bestellen vaak online en eten te veel vlees, enz... Maar ik ga hier geen "preek" neerschrijven. Iedereen moet maar zien wat hij/zij kan doen om dit mogelijks in de dijken of te voorkomen in de toekomst.

Ondertussen is de zomervakantie al halfweg en hebben sommigen al een binnen- of buitenlandse trip gehad. Anderen moeten daar nog aan beginnen. Hopelijk is iedereen veilig en wel terug. Voor de anderen, genieten is de boodschap en voorzichtig zijn ook. Wat een overdaad van sport was er op televisie. Ikzelf heb een aantal wedstrijden van het wereldkampioenschap voetbal gezien. De wedstrijden van de Rode Duivels heb ik (zelfs op het nachtelijk uur) allemaal bekeken en heb gesupporterd. Soms was het een zootje. Maar ze zijn eruit gegaan tegen de latere wereldkampioen en... ze hebben als enigste ploeg tegen de Spanjaarden gescoord. Nu uitkijken wat de toekomst brengt. Maar met een Nederlandse topper aan het roer kan het niet misgaan. Afwachten toch.

Wat dan gezegd van de Ronde Van Frankrijk? Pogacar was weer veel te sterk. Vijf eindoverwinningen op zijn palmares ondertussen. Waar gaat dit eindigen? Maar Remco heeft ook een beresterke Tour gereden. Kan hij ooit de Tour winnen? En dan zijn er binnenkort nog de Europese kampioenschappen atletiek in Birmingham.

Tussen al dat sportgeweld door komen we zelf ook nog in actie. De 4^{de} en 5^{de} Wot. Alle data zijn eerder al meegedeeld. Op zondag 23 augustus de jaarlijkse barbecue. Zondag 6 september de ballonloop. Op zaterdag 19 september de Tom Van Hooste loop (derde en laatste uit het Waas loopcriterium). Zaterdag 26 september onze topper: de aflossing.

Tijdens de warme weken die we hadden waren de trainingen niet zo succesvol. Maar dat komt wel terug. Misschien dat we in de maand juli in de toekomst op maandag ook naar De Ster trekken. We moeten daar nu toch niet meer betalen en het is daar heerlijk lopen onder de bomen. Noteer ook al zondag 18 oktober in jullie agenda. Dan organiseren we een extra activiteit in Klein-Sinaai...

Ik wens iedereen nog een heel fijne 2^{de} vakantiemaand en tot binnenkort.

Jempi

COLOFON

WALO VZW

ondern. nr.: 0452.637.533

RPR: Gent afd. Dendermonde

Bestuur WALO:

Jean-Pierre Verbraeken, voorzitter

jean-pierre.verbraeken@telenet.be

0479/91.73.33

Patrick Bogaert,

patrick.bogaert@telenet.be

03/766.43.06

Walter Senaeve,

walter.senaeve@telenet.be

0485/39.11.36

Hans Van Havermaet, secretaris

hans_van_havermaet@hotmail.com

0496/59.88.66

Herman Verplancke,

hermanverplancke2@gmail.com

0485/38.19.26

Carine Senaeve

carine.senaeve@gmail.com

0485-83.22.50

Laurens Ally

ally.laurens@gmail.com

0490 42.46.45

Steven Somers

somers-steven@telenet.be

Bankrekeningnummer:

BE10 3632 1754 8004

WALO VZW

WALO-Jeugd:

Franky Wuytack

0476 850119

frankennoella@gmail.com



Website:

www.waselopers.be



Facebook:

WALO volwassenen

WALO jeugd

WALO-kledij:

Rechtstreeks te bestellen bij Runners Lab via

<https://teamwear.runnerslab.be/nl/teamwear/loopclubs/walo>. Of zie ook een link op de homepage van

onze website. De kledij kan dan afgehaald en gepast

worden in Zwijndrecht of geleverd aan huis.

Lidgelden WALO:

→hernieuwing lidmaatschap: €55

→nieuw lid betaalt €65 (incl. loop T-shirt), betaal je

na 01/09/26 dan ben je lid tot eind 2027

Derde gezinslid krijgt altijd €15 korting

Kansenpas: €15 korting (geen cumul van kortingen)

Advertenties:

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

WALO redactie:

Bijdragen (ideale lengte 1 blz.), foto's, advertenties

sturen naar WALOREDactie@hotmail.com

Inhoud:

Voorwoord	p. 3
<i>Jean-Pierre Verbraeken</i>	
Mededelingen	p. 5
<i>WALO-bestuur</i>	
Aankondigingen	p. 6
<i>WALO-bestuur</i>	
Sprokkels	p. 8
<i>Herman Verplancke</i>	
½ Marathon van WALO	p. 10
<i>Herman Verplancke</i>	
46 op de 21 ^e Dender- en Scheldejogging	p. 11
<i>Chris Schelkens</i>	
Festival Trail Semois	p. 12
<i>Veerle Hofman</i>	
Jeugdverslagen	p. 14
<i>Jasmijn Verhulst</i>	
<i>Wim Van Vaerewyck</i>	
<i>Herman Verplancke</i>	
Uitslagen	p. 22
<i>Herman Verplancke</i>	
Puntenstand 2025-2026	p. 23
<i>Herman Verplancke</i>	
Dirk Brynaert behaalt het perfecte rapport	p. 24
<i>Herman Verplancke</i>	
Een ode aan de lopersgroet	p. 25
<i>Michael Somers</i>	
Marleen Renders: koningin van	p. 27
<i>André Martens</i>	
WALO in de kijker	p. 29
<i>Carine Senaeve</i>	
Kalender buiten KAVVV	p. 30
<i>Walter Senaeve</i>	



Mededelingen WALO, 6/08/2026

Clubkledij

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

Alles rechtstreeks te bestellen bij Runners Lab via

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

Deze kan dan afgehaald worden in Zwijndrecht of geleverd aan huis (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 Senaeve en Steven Somers die de nodige opleiding hebben gehad om deze problemen aan te pakken.

WALO-Boekje

Dit is nog steeds verkrijgbaar op papier of per mail.

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

WALO BBQ De Mispelhoeve zondag 23/08/26

Er is een springkasteel voor de jeugd voorzien en ook de ijskar van François komt langs. Inschrijvingen sluiten af op 16/08

WALO On Tour 2026 Sporthal Nieuwkerken vrijdag 28/08/26

De laatste voor 2026 !!!!

Na afloop ontvangen alle deelnemers een traktatie van het bestuur.

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

Ballonloop 2026 Grote Markt & Stadspark Sint-Niklaas zondag 06/09/26

Met vernieuwd parcours

We hebben voldoende medewerkers. Iedere medewerker kan gratis aan de wedstrijd deelnemen.

Medewerkers krijgen briefing via mail in de 2^{de} helft van augustus.

Waas Loopcriterium: Grote Prijs Tom Van Hooste Klein-Sinaai zaterdag 19/09/26

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

Nog 1 wedstrijd te gaan.

Details in dit boekje.

WALO Aflossing 2006 De Ster zaterdag 26/09/26

Piste van Acw op De Ster

Inschrijven via Hans

Wandeling Klein-Sinaai met bezoek aan wielmuseum 18/10/26

Zondag 18 oktober wandeling met bezoek aan wielmuseum. Daarna drankje in plaatselijk café.

WALO Feest 2026 Nieuwkerken zaterdag 24/10/26

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

Details volgen in de nieuwsbrieven van september en oktober.

WALO BBQ Zondag 23/08/2026

Welkom vanaf 12u30

De Mispelhoef, Mispelstraat 181, 9100 Sint-Niklaas

Kom genieten van een lekker stukje vlees of veggie, een aangenaam drankje en fijn gezelschap! Zelfde sterrenkoks als vorig jaar!

- Voor de kinderen is er een leuk springkasteel voorzien
- Na een goede maaltijd spelen we een leuk spelletje kub
- En om af te sluiten laten we de ijskar langskomen voor een lekker ijsje!

SCHRIJF NU NOG VLUG IN VIA www.waselopers.be

TOT EN MET ZONDAG 16 AUGUSTUS



WALO ON TOUR 2026
start stipt om 19u30

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

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

De KlingeBornemMoerzekeSinaaiNieuwkerken

Oh wat is het weer mooi geweest!

De WOT's waren een succes!

Nog één kans om er bij te zijn: de "finale" de apotheose in het wondermooie Nieuwkerken.

Bert is er onze gastheer. Hij kent Nieuwkerken als zijn broekzak. Dat kan dus al niet meer misgaan.

Vrijdag 28 augustus om 19:15 verzamelen, om 19:30 starten aan de sporthal van Nieuwkerken. Douches zijn gereserveerd. Michel, barman van de kantine heeft zijn koelkasten gevuld.

En daarna is het weer uitkijken naar de zomer van 2027...



Ben je er klaar voor?

Als atleet

Als medewerker

Als vrijwilliger

De Ballonloop rekent andermaal op WALO

Zondag 6 september, hoogdag voor de recreatieve loper

Volg aandachtig je mail de eerstkomende dagen voor alle verdere details: ontbijt, start opbouw, wie en waar



Klein-Sinaai herbergt een pareltje van een museum én 't is nog gratis ook! WALO gaat er op bezoek op zondag 18/10.

WIELERMUSEUM ONZE-LIEVE-VROUW VAN DE FIETSER

In het UNIEK wielermuseum kan je meer dan 700 truitjes en 40 fietsen bewonderen. Achter vele shirts schuilt een prachtig verhaal.

Maar eerst maken we een wandeling door Klein-Sinaai en achteraf sluiten we af met een drankje in het plaatselijk café



De AFLOSSING van WALO

Zaterdag 26 september

Schrijf je nu al in: geef je naam op bij Hans
of een ander bestuurslid.
Stel eventueel zelf je ploeg op.
5 deelnemers per ploeg,
AC Waasland – De Ster



advertentie

pivaco 
YOUR PIPELINE TO A
FLOWING PRODUCTION

★ ★ Sprokkels ★ ★

- WALO brengt vernieuwing op de pistemeetings.



Op de pistemeeting van WALO, 4 juli, werd voor het eerst de **Vortex** geworpen. De Vortex is een leuke manier om jonge kinderen aan te moedigen hun werptechniek te ontwikkelen. De schuimrubberen constructie zorgt voor een betrouwbaar vliegpatroon en een ingebouwd fluitje dat een bevredigend geluid produceert wanneer de bal correct wordt gegooid.



De 9 jarige Nand (ACK) wierp er het verst mee: 24m30, de minst goede worp bedroeg toch nog 10m22.

KAVVV koos de pistemeeting van WALO op 1 augustus om op vraag van enkele clubs een **mixed relay** te organiseren. Twee dames en twee heren liepen er een 4x100m. In welke volgorde er werd gestart maakte niets uit. Het betrof op 1 augustus om een "probeersel". Records worden er niet bijgehouden... Ik mag hopen dat het matige succes, slechts twee mixed teams namen deel, niet het einde betekent van dit experiment. De twee teams die aantraden waren AVI (1:10.78) en AA (1:18:14). Van de acht lopers waren er liefst zes ouder dan 60....



- De WOT's blijven scoren.

Woensdag 17/06/2026 waren we te gast in Bornem. Ulrich en Annick waren er de uitstekende gastheer en -vrouw. Er werd gelopen in twee groepen, er was één wandelgroep.



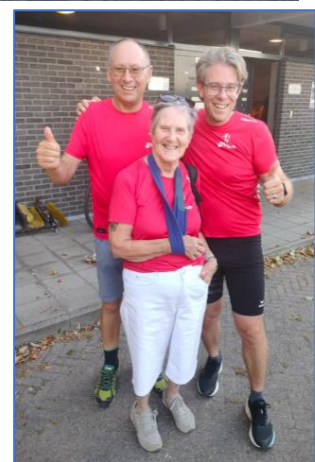
Woensdag 5 augustus vormde het prachtige Sinaai het decor voor alweer de voorlaatste WOT van dit seizoen. We waren te gast bij RTS En werden er prima ontvangen.



43 WALO's telden we die woensdag en we schatten nog ruim dertig RTS'ers. Van een record opkomst gesproken! RTS kent maar liefst 5 looptempo's Van groep A (13km/u) t.e.m. groep E (7,5km/u) met daarbovenop 2 wandelgroepen: de "doorstappers" en de "genieters".

De après was een bijna exclusief WALO-gebeuren. Eerst een douchke dan een dorstlesser bij een goede babbel.

Dank aan Danny en Christophe om de nodige contacten te leggen.



- **Belgische atletiektopper ontmoet WALO-topper**

Je bent op reis met Intersoc. Je bent lid van WALO en er wordt 's morgens een loopje georganiseerd met daarna een 20' core. Daar moet je dan natuurlijk aan deelnemen.

Bleek de sportmoni niemand minder te zijn dan **Anja Smolders**: ze had jarenlang het BR 1 mijl in haar bezit (4:11.07), was meermaals Belgisch Kampioen veldlopen en kon haar mannetje staan in de marathon, 2:41.19.

Anja ging dan ook maar wat graag op de foto met onze WALO-topper Danny, ... of was het omgekeerd?



½ marathon van WALO, za 13/06/2026



Elke stad, elk dorp in Vlaanderen organiseert heden ten dage een halve- of een hele marathon, een citytrail, een nightrun, een park- of bosloop. Waarom zou WALO zich dan ook eens niet opnieuw aan een halve marathon wagen?

In een ver verleden was er te Nieuwkerken al een WALO-halve marathon. De eerste werd georganiseerd op 22 mei 1982. Antoine Van Bunder was er toen de snelste WALO op een derde plaats. Later kwam er een tien mijl en nog later een 10 en 5km loop.

Op voorstel van Ulrich, ondersteund door Pascal, besloot WALO opnieuw een halve marathon te organiseren voor WALO-leden en goede vrienden. En dat op een zaterdagmorgen wat bij de fans wel op meeval zou kunnen rekenen. Zo werd in Hamme Tielrode een parcours, bijna volledig autovrij, uitgestippeld langs de Durme en Schelde.

Onze fietsende voorzitter heeft het parcours meermaals uitgetest en hij vond er ook een bijna

perfecte 10km omloop. Vrijdag gingen Laurens, Jean-Pierre en ikzelf het parcours nog eens uitpijlen. De pijltjes vielen wat klein uit en bleken achteraf niet door iedereen opgemerkt te zijn. De krijtsputbus pakte niet goed op het natte wegdek...

Maar zaterdag waren ze er: de kilometervreters. 1 vrouw en 10 mannen voor de halve, 5 vrouwen en 9 mannen voor de 10km. Feit is dat Veerle Hofman en Bert Foubert zich een jaar lang kampioen mogen noemen van de ½ marathon, Sara Wuytack en Marnix Moenssens WALO-kampioen van de 10km. Ze kregen elk een kampioenen-T-shirt mee naar huis ten bewijze van de geleverde prestatie.

En 's zondags fietsten onze voorzitter en ikzelf het parcours nog eens af om alle pijltjes te recupereren. Stilletjes operend dat dit misschien een mooi begin was van iets (veel?) groters...

Herman Verplancke





21 juli betekent niet alleen feest in ons land maar ook het zomerreces dat al een flink stuk begint te schuiven.

*Maar zekerheden zijn er ook nog op die 21^{ste}: lopen in Dendermonde!
(Chris Schelkens)*

Uitgedund

21 juli is uiteraard de nationale feestdag, soms wel eens de nationale bui en.... afspraak bij AC Denderland voor de Dender en Scheldejogging.

Met zijn 46 edities overleefde deze wedstrijd de eeuwwisseling, de corona en andere hindernissen en werd een vaste waarde in het loopcircuit.

De andere organisaties van de club sneuvelden allen in de loop van de jaren.

Ooit zat deze wedstrijd in een vierdelig criterium, één voor één gingen ze voor de bijl tot er maar eentje meer overbleef. Het gebrek aan vrijwilligers laat zich nu eenmaal in veel clubs voelen.

Anderzijds is het de verdienste van AC Denderland om al 46 edities in te richten, iets wat men toch niet zo heel vaak ziet.

Zoals voor zoveel organisaties blijft de vraag of er voldoende lopers de weg nog vinden naar hun wedstrijden.

Met bijna 200 deelnemers werd het geen topeditie maar scoorde deze Dender en Scheldejogging zeker niet slecht.



De wedstrijd heeft een aantal troeven in handen met onder meer het mooie parcours door de Grembergse polder en langs de Schel dedijken met keuze tussen 4, 8 of 16 km.

En ook de langste afstand van 16 km kon toch nog een vijftigtal atleten bekoren. Zij legden de ronde van 8 km tweemaal af.

Vroeger liep er organisatorisch al eens een wiel af maar de laatste jaren werd er olie in de radertjes gegoten: de club levert een leuke en gezellige wedstrijd af.

Bui of niet

De nationale bui was ver te zoeken dit jaar maar het werd evenmin een broei-editie: veel beter kan je dus niet verwachten in deze periode van het jaar.

Ideaal om nadien nog na te kaarten en na te genieten in de open tent.

Walo zond een paar rood-witte T-shirts naar Grembergen met Marita Hofmans, Sandrina Smet, Jef Claesens, Cisse Vandermeulen en Chris Schelkens.

Het antwoord op de vraag of je deze nadien nog kon aantreffen op het terras is snel geraden. 😊





Festival Trail Semois ...

« *Probably the Most Festive Trail !* »



Begin Juli was het weer zover. Na een half jaar voorbereiding en opbouw het doel van voorjaar 2026. Festival Trail de Semois 70 km voor Saskia en mezelf. Bart 34km en Roland 17km.

Twee jaar geleden liepen we hier als plezant tussendoortje met zijn 4 de 34 km. De sfeer, omgeving, organisatie en het parcours deden ons toen al dromen van meer.

De Regio van de Semois is technische een stevige noot om te kraken. Dat hadden we op de 34km reeds gevoeld maar toch wilden we ons aan die 70km wagen. De voorbereiding was heel goed verlopen en de vorm zat meer dan prima. Het vertrouwen was dan ook hoog.

We vonden een leuk hotelletje op een 15min van de start waar we op vrijdagavond reeds gezellig gingen overnachten. Na het ophalen van de nummers en een goede voorbereidende maaltijd in Florenville was de goesting om er aan te beginnen alleen maar groter geworden.

De start om 8 uur zorgde dat we ook niet te vroeg uit ons bed moesten en maakte dat we fit en scherp aan de start stonden. Met andere woorden, in het hoofdje zat het goed .

De eerste 10 km liepen heel soepel en losjes, zonder in het rood te gaan. Het werd daarna al snel duidelijk dat het niet gemakkelijk ging zijn. De klimmetjes en aansluitend de technische zware afdalingen kropen toch wel snel in de benen. Er was zoals we zeggen weinig recuperatie mogelijkheid. Rond kilometer 25 kreeg ik zowaar een dipje. Vooral mentaal begon ik plots heel erg te twijfelen. We gingen teregend langzaam vooruit en het parcours was fysiek niet zo

heel erg zwaarder dan andere trails maar door de vooral steile hellingen in het afdalen kreeg ik al snel ook last in mijn rechtersvoet. Gelukkig liepen we toen nog met zen tweetjes en had Saskia geen last van een dipje. We konden zo verder samen hobbelen tot ongeveer 35km. Dan was het voor Saskia tijd om een klein versnellingske bij te plaatsen en voor mij om even een klein stapje terug te schakelen. Ondertussen begon ik ook onderaan mijn voeten het gevoel te krijgen van twee opkomende blaren. Ook weer door het vele schuin lopen op de hellingen.

Het was dan ook voor mijn gevoel vooral harken om vooruit te geraken. De vele rotsen, steenpartijen en boomstronken maken dat je weinig echt kan doorlopen, zeker als de vermoeidheid begint op te spelen. Na 3 tuimelpartijen had ik het wel even gehad. Maar soit we moesten uiteraard verder want de finish lag op 70km. Rond 53 km komen we aan de eerste rivercrossing, daar keek ik op die moment toch wel naar uit. Een beetje verfrissing zou deugd doen. Maar vooraleer ik daar aankwam klonken achter mij bekende voetstappen. Even inhouden en ja hoor ... daar was mijne sjoe. Vertrokken om half twee voor 34km zat die ongeveer halweg . Even rekenen en ja, de laatste 17 km liep het parcours verder gelijk op. De rivercrossing deed uiteindelijk niet zo veel deugd. Het was eerder een warm bad dan een welgekomen verfrissing.

Daarna konden Bart en ik samen optrekken. Dan liep de ene wat uit, dan de andere maar uiteindelijk bleven we toch goed samen. De laatste kilometers waren alweer technisch heel zwaar. Afdalingen en hellingen tussen rotsen en stenen, waarbij je eerder moet

klauteren en klimmen en voetje per voetje op en af gaat. We weten dat er op het einde nog een doortocht is over het kasteel van Herbeumont waar we via een stapel hooibalen over de muur van de burcht moeten kruipen.

Over deze passage hadden we onderling al heel wat gegrapt en gegrold. Toen Bart en ik daar toekwamen hadden wij alle twee het idee dat we Roland misschien wel zouden tegenkomen en inderdaad Die stond daar toch wel een fotootje te nemen 😊

Na een extra fotootje en met wat steun van elkaar kropen we omhoog over de balen om samen de laatste km af te leggen. Na nog wat op en neer en wat bochten was daar dan eindelijk de finish. Saskia stond ons al op te wachten terwijl wij dolgelukkig over de meet vielen.

11 uur en 20 minuten deed ik erover. OMG wat was dit zwaar en lang. Saskia had nog een stevige inzinking nadat ze van me was weggelopen en kwam uiteindelijk in 10 uur en 50 minuten aan. Bart liep bijna 6 uur over 34km en Roland meer dan 3 uur over 17km.

Dat toont nog maar eens aan hoe technisch het parcours was.

We waren nog net op tijd terug in het hotel om na een zeer snelle poetsbeurt aan te schuiven voor het diner. Voor Saskia en mezelf met wijn inbegrepen 😊. Ok, dat was dus geen goed idee. Na het voorgerecht en de soep was voor mij het vatje vol. Overvol, want met een sprongetje stond ik net op tijd op het terras om een tweede keer van de tomaat crevette en de broccolisoepp te proeven. Mijn wijnarrangement was ook een verloren kost. Gelukkig was de maag alweer in orde voor het ontbijt de dag erna. Dankzij de dikke blaren onder mijn twee voeten en een flinke verzuring in de benen kon ik de volgende dagen nog wat nagenieten. De WOT op woensdag bij Hans was hierdoor ook niet echt een optie. Sorry Hans!

Ondertussen zijn we gekomen, alle pijnlijke herinneringen zijn vergeten en we kijken al uit naar nieuwe plannen ...

Veerle Hofman

Foto's: Veerle Hofman, Yves Léonard



Jeugdverslagen

Pistemeeting Schoten 6/6/2026

Dit keer was het - na het onvermijdelijke fileleed en dankzij 2 moedige papa's - voor 5 WALO atleten verzamelen geblazen in Schoten: Victor S., Mias, Obe, Lune en Jacob.

Victor sprong zichzelf mooi naar een gedeelde 2^e plaats met een straffe sprong van 3.28m! Vervolgens blies hij de tegenstand omver op de 200 en 800m. Hij won beide loopnummers met overtuiging. Goed bezig Victor!

Ook Obe en Mias mochten eerst hun verspringkunsten tonen. En dat deden ze goed! Mias zweefde naar de 1^e plaats met 3.96m, terwijl Obe zich midden in het deelnemersveld nestelde. Na een centimeterslag veroverde hij de 5^e plaats na een puike 3.72m. Bij de 200m wonnen ze beiden hun reeks met knappe tijden en ook bij de 800m haalden ze hoge ogen met een 1^e plaats voor Mias en een 4^e voor Obe, dit op 11 deelnemers. Toppers!

Lune en Jaob waagden zich aan het speerwerpen, een toch wel moeilijke, technische discipline. Beiden kwamen hierin niet in aanmerking voor de overwinning, maar oefenden toch weer eens hun techniek in een wedstrijdsituatie. Waar gaat dit eindigen!

Lune sprintte zich vervolgens knap naar een 4^e plek van 9 deelnemers op de 200m en won daarna de zeer spannende sprint voor de 2^e plaats op de 800m. Jacob op zijn beurt eindigde zowel op de 200 als de 800m 2^e, achter de onvermijdelijke en ijzersterke Thomas. Zeer knap allebei!

We hebben al veel zin in de volgende wedstrijden dit zomerseizoen! Hopelijk met in de komende wedstrijden, ook dicht bij huis, nog meer van onze getalenteerde atletengroep!

Jasmijn Verhulst

Pistemeeting Beveren 20/6/2026



Op zaterdag 20 juni 2026 trokken onze jeugdleden naar de piste van Volharding in Beveren. Het werd een bijzonder warme en zonovergoten namiddag, met gelukkig af en toe een briesje dat voor wat verkoeling zorgde.

Victor, Liesl, Jacob, Obe, Naobi, Eliazer, Mias en Lune waren van de partij. Voor Naobi en Eliazer was het zelfs hun allereerste pistewedstrijd, en ze deden dat met veel enthousiasme en overtuiging — we hopen hen vaker te zien op wedstrijden!

Vlotte kampnummers in de zon. De namiddag ging van start met de kampnummers. Door het beperkte aantal deelnemers konden deze vlot afgewerkt worden; een meevaller in de hitte. Bij het discuswerpen liet Liesl zich opmerken met een knap worp voorbij de 20-

meterlijn (20,43 m). Ook Naobi was tevreden met haar worp van 13,36 m, terwijl Lune haar discus 11,85 m ver liet landen. Voor de benjamins en pupillen stond het kogelstoten op het programma. Victor (4,56 m), Obe (5,30 m) en Mias (5,86 m) gaven het beste van zichzelf en lieten mooie prestaties optekenen.

Snelle benen op de piste. Bij de cadetten en scholieren liepen Lune en Naobi (voor het eerst met spikes) hun 100 meter. Zij snelden zij aan zij naar sterke tijden. Bij de jongens deden Jacob en Eliazer, na een valse start, hetzelfde over. Bij de miniemen zorgden Mias en Obe voor een spannende 80 meter. Obe dook met 11"83 voor het eerst onder de 12 seconden — een knappe PB! Ook Victor liet zich zien op de 60 meter bij de

pupillen: met een tijd van 9"24 bleef hij ruim onder de 10 seconden.

Sterke prestaties op de langere afstand. Door de warmte koos Lune voor de 600 meter in plaats van de 2 mijl. Die keuze bleek de juiste: ze liep een sterke wedstrijd, hield lang het spoor van een concurrente en zette met wind in de rug een krachtige eindsprint in. Dat leverde haar een PB op van 1'53"67.

Op de 1000 meter liep Victor mee met de miniemen, waar Mias meteen het tempo bepaalde en zijn voorsprong stelselmatig uitbouwde. Obe zocht zijn

eigen ritme, terwijl Victor zich knap probeerde vast te bijten in diens spoor.

Jacob liet zich niet afschrikken door de hitte en koos resoluut voor de 2 mijl. Hij liep een mooie, regelmatige wedstrijd en finishte in 12'25"83.

Knappe inzet en teamspirit. Ondanks de zware weersomstandigheden leverden onze Vliegende Schoenen opnieuw prachtige prestaties. Maar minstens even belangrijk was de inzet, het doorzettingsvermogen en de positieve sfeer binnen de groep.

Tekst, foto: Wim Van Vaerewyck.



Pistemeeting Sint-Niklaas: 04/07/2026



Een nieuwigheid op onze eigen pistemeeting van WALO: vortex-werpen! De vortex is een soort raket die je zo ver mogelijk moet weg slingeren. Het is voor de pupillen een voorbereiding op het speerwerpen. Hanna, 10m72 en Victor, 19m30 leggen de bakens in elk geval al op een grote afstand voor de toekomstige atleetjes van WALO om beter te doen. Onze cadetten hadden discuswerpen op het programma. Een erg technisch nummer maar Flore 10m22 en Jacob 18m28 wisten er wel raad mee, met mooie worpen.

Voor de loopnummers koos Hanna de 100m (18.87) en de 800m (3:42.78) wat heel behoorlijke tijden zijn voor een atlete van 10 jaar. Ook Victor combineerde de 100m (15.33) met de 800m (2:51.14). Zijn 100m was

een zeer spannende sprint met een atleet van WAV. Victor won zijn reeks met 0,01 seconde voorsprong!

Ook Flore als miniem liep sterk. Geen gemakkelijke combinatie: na de uitputtende 400 (1:33.83) nog een 1000m lopen in 4:35.55, dan mag je best trots zijn. Mias liep dan alweer een geweldige: 400m (1:08.43) en 1000m (3:17.58)... wie Mias wil kloppen op de kampioenschappen zal van zeer goede huize moeten zijn.

Onze Jacob, 14 jaar, mocht (moest) op de 1500m als cadet aantreden met de senioren en andere kleppers van de masters40+... en die hebben het allemaal geweten. Jacob liep 'rustig' mee in de kop van de race, Thomas van ACK liet hij lopen maar spurte wel nog

met Michel (Brabo U) voor een tweede plaats. Jacob finishte als derde in een schitterende tijd van 4:58.70.

En dat in niet ideale weersomstandigheden wegens de hitte.

Herman Verplancke, Foto's: Marc Van Hove.



Pistemeeting Deurne 25/7/26

Op deze zonnige meeting tekenden 6 WALO-atleten present: Hanna, Flore, Mias, Jacob en Obe. Ook Lena deed voor de eerste keer mee met een pistemeeting. Voor allen stond het verspringen, de 100 en 800m op het programma.

Hanna sprong mooi naar een 3^e plaats met 2.73 m. Flore (3.39m) en Lena (3.68m) sprongen bij de miniemen meisjes mooi boven de 3 meter en eindigden zo op een respectievelijk 3^e en 2^e plaats. Ook de 3 jongens deden het goed: Obe kwam telkens mooi uit en kon een knappe 3,82 m laten optekenen. Jacob kon met zijn enige geldige sprong toch een mooie 4.09m ver springen terwijl Mias na een goeie afsprong en eindeloze zweeffase zelfs een persoonlijk record haalde met 4m44! Mooie start allemaal!

Op de 100 meter liet Hanna zich niet doen en liep een mooie tijd. Ook Flore bleef mooi haar tempo aanhouden, goed trekkend op haar armen. Ze liep naar

een 2^e plaats. Mias kon zijn explosiviteit nog eens etaleren in een knappe 100 meter waarin ook Obe heel mooi gelijke tred hield en met een knap einde 2 jongens achter zich hield. Jacob sprintte toen al met pijn naar een eveneens mooie tijd en persoonlijk record!

Bij de 800 meter hadden alle WALO-leden hun race mooi ingedeeld: Hanna kon in de laatste ronde nog een meisje voorbij lopen en wordt elke wedstrijd sterker. Mias snelde, nog tijd hebbend voor een regelmatige blik op het horloge, naar de eerste plaats terwijl Obe knap standhield en 2^e werd!

De meeting werd nog even opgeschrikt door een verdwaalde discus die op het hoofd van een ervaren atleet belandde. Trainster Ruth en de toegesnelde ambulance brachten hem de beste zorgen toe, waardoor die man ongetwijfeld en gelukkig enkel een nieuwe levensles rijker is.



Jasmijn Verhulst, Foto Wim Van Vaerewyck



www.dentoer.be

Streekproducten, ontbijt- en geschenkmanden aan huis.

Den Toer & het beste van de Wase streek

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

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

Ontdek tijdens of na Den Toer ook onze heerlijke Wase streekproducten: ^{advertentie} 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.waestreekproducten.be

melissa@dentoer.be

GSM: +32 477 92 20 77



Dag en nacht
bereikbaar op
03 830 62 66

Scheldeland

UITVAARTZORG OP MAAT

Uitvaartzorg Van de Velde

Kieldrecht
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



Pistemeeting, Sint-Niklaas 1/08/2026

Het werd door de kampioenschappen aflossing en steeple een namiddag waarbij het geduld stevig op de proef gesteld werd in ons eigenste Sint-Niklaas.

Lowie kon gelukkig snel en tijdig starten met zijn hoogspring wedstrijd. Het was de eerste keer dat hij in wedstrijdverband meedeed aan deze discipline, maar hij was zeker niet onder de indruk! Hij etaleerde zijn mooie sprongkracht met een sprong over 1m10 en werd hiermee knap tweede!

Bij de 200m stonden Lowie en Victor allebei aan de start. Ze bleven mooi hun tempo aanhouden in dit toch moeilijke sprintnummer en eindigden hiermee mooi 3^e en 1^e!

Victor liep ook nog de 1000m, waarbij hij in een race

met verschillende leeftijdscategorieën mooi standhield aan de kop van de wedstrijd. Knap gelopen Victor!

Liesl koos voor de explosieve 200m, waarbij ze ondanks stevige tegenstand een knappe tijd van 31.39 seconden neerzette!

Jacob koos er door een lichte blessure voor om enkel de 1000m te lopen. Ook hij liep met verschillende categorieën samen en moest slechts 2 atleten laten voorgaan en dit in een persoonlijk record van 3.06 minuten!

We konden als trainers weer blinken van trots met onze atleten!

Jasmijn Verhulst, foto's Marc Van Hove



advertentie



Towelshop

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



Openingsuren

Dinsdag : 10u tot 13u

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

Zaterdag : 10u tot 17u

BOUWONDERNEMING



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

www.bouwondernemingbeck.be

**meat
& more**

BonAp

**Buurt
slagers**



ING

www.plusfinancing.be

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

Feestzalen Roxy

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

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

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

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

Dinsdag gesloten

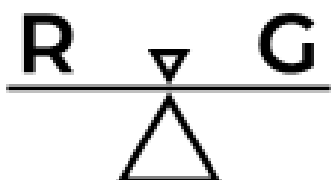
feestzalen.roxy@telenet.be



PRINTHINGS.be

uw partner in visuele reclame

www.printhings.be



Bloemensierkunst
Guylène

Openingsuren

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



guylene@skynet.be
www.bloemenguylene.be

Pastorijstraat 31
9100 Nieuwkerken-Waas
Tel 03 766 10 68



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

SANITAIR



**BVBA SANITAIR
DE ROP WIM**

De Rop Wim
zaakvoerder

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

UITSLAGEN

WALO-clubkampioenschap 10km/halve marathon, Hamme, za 13/06/2026 (*: gastloper)			
10km	Sara Wuytack	49:02	1 ^e 5ptn
	Joke David	50:37	2 ^e 5ptn
	Katrien Merckx	57:16	3 ^e 5ptn
	Nele Verbraeken	1:02:39	4 ^e 5ptn
	Kristel De Souter	1:00:44	5 ^e 5ptn
	Marnix Moenssens	43:51	1 ^e 5ptn
	Patrick Roelandt	45:24	2 ^e 5ptn
	Wouter D'Hollander	46:15	3 ^e 5ptn
	Luc Van Wolvelaer	46:31	4 ^e 5ptn
	Thomas De Smet*	48:33	5 ^e
	Hans Van Havermaet	48:48	6 ^e 5ptn
	Seppe Demeuricy*	50:37	7 ^e
	Jozef Claessens	55:25	8 ^e 5ptn
	Albert Van Bunder	59:58	9 ^e 5ptn
½ mar	Veerle Hofman	1:47:11	1 ^e 5ptn
	Bert Foubert	1:34:35	1 ^e 5ptn
	Bart Coppens	1:35:57	2 ^e 5ptn
	Herman D'Hondt	1:36:25	3 ^e 5ptn
	Pieter Verbraeken	1:37:13	4 ^e 5ptn
	Cedric Smet*	1:42:10	5 ^e
	Jan Van Steelant	1:43:37	6 ^e 5ptn
	Ulrich Smet	1:44:26	7 ^e 5ptn
	Wim Lagae	1:47:36	8 ^e 5ptn
	Bart Roelant	2:02:21	9 ^e 5ptn
	Walter Senaeve	2:17:41	10 ^e 5ptn

Reynaertloop, Belsele, zon 21/06/2026			
4km	Sandrina Smet	0:19:58	5ptn
	Karien Merckx	0:20:04	5ptn
	Pieter Verbraeken	0:20:05	5ptn
	André Martens	0:20:26	
	Chris Schelkens	0:24:38	5ptn
8km	Dirk Brynaert	0:29:05	5ptn
	Patrick Roelandt	0:36:48	5ptn
	Kris Panis	0:45:08	5ptn
	Marietta Hofmans	0:47:00	
12km	Filip Mortier	0:44:16	
	Herman D'Hondt	0:51:03	5ptn
	Cisse Vandermeulen	0:51:18	5ptn
	Joakim Van Gasse	0:59:40	

Dender en Schelde jogging, Grembergen, di 21/07/2026			
3,9km	Sandrina Smet	19:56,4	5ptn
	Jozef Claessens	20:20.0	
8,3km	Marita Hofman	48:56.2	
	Chris Schelkens	51:50.5	5ptn
16,6km	Cisse Vandermeulen	1:10:54.2	5ptn

Hoogstraat loopt, Bazel, vrijdag 24/07/2026			
9,6km	Herman D'Hondt	42:06.31	5ptn

Kemelrun, Kemzeke, vrijdag 7/08/2026			
5km	Joakim Van Gasse	22:31	23 ^e M 5ptn
99M	André Martens	25:33	48 ^e M
36V	Albert Van Bunder	30:50	94 ^e M 5ptn
	Gina Verheyden	33:48	32 ^e V 5ptn

Boksrun, Kallo, zondag 28 juni 2026				
5km 88dln	Dirk Brynaert	18:24	6 ^e	5ptn
	Christof Van Geeteruyen	20:49	10 ^e	5ptn
	Herman D'Hondt	20:56	14 ^e	5ptn
	Sandrina Smet	27:01	42 ^e	5ptn
	Jozef Claessens	27:26	47 ^e	5ptn
	Chris Schelkens	31:45	66 ^e	5ptn
10km 24dln	Filip Mortier	38:43	2 ^e	



© Boksrun



© D&S-jogging



Kemelrun, © Roland S

Kemelrun			
10km	Bart Coppens	43:11	39 ^e M 5ptn
81M	Veerle Hofman	49:41	6 ^e V 5ptn
23V	Roland Syvertsen	50:04	60 ^e M 5ptn
	Bart Roelant	50:58	63 ^e M 5ptn

Puntenstand 2025 - 2026

Juniores Heren		
Lennert Schats	1	5
Seniores Heren		
Ally Laurens	10	58
De Nocker Jari	8	40
De Wert Nico	1	6
Haentjens Cedric	0	0
Moons Elias	1	5
Rottier Yannick	8	42
Vandermeulen Cisse	4	25
Van Geeteruyen Christof	28	156
Verbraeken Pieter	7	39
Masters Heren 40+		
Beck Stijn	2	10
Coppens Bart	8	40
De Beul Wim	2	10
Dhollander Wouter	1	5
Foubert Bert	4	25
Martens Bert	1	5
Mortier Filip	2	17
Slock Andy	18	94
Somers Steven	6	30
Van De Vijver Peter	1	5
Van Gasse Joakim	6	31
Van Havermaet Hans	12	66
Van Steelant Jan	5	26
Masters Heren 50+		
Degrande Christophe	6	34
Heyndrickx Danny	1	5
Moenssens Marnix	13	75
Panis Kris	6	30
Roelant Bart	8	41
Smet Ulrich	11	56
Van Bogaert Bart	8	45
Van Strydonck Pascal	9	49
Vercauteren Kris	2	10
Masters Heren 60+		
Bogaert Patrick	6	30
Bosman Marc	2	10
Brynaert Dirk	26	233
D'hondt Herman	37	275
Hebbinckuys Johan	2	10
Lagae Wim	4	22
Lesdanon Frédéric	12	60
Roelandt Patrick	9	48
Schelkens Chris	17	85
Senaeve Walter	8	43
Smet Luc	3	15
Smet Paul	2	10
Syvertsen Roland	4	20
Van Daele Rudy	1	7
Van Damme Danny	10	50
Van Damme Guy	24	198
Van Eynde Lieven	5	25
Van Geeteruyen Benny	3	15
Van Havere Bo	2	10
Van Wolvelaer Luc	14	75

Verbeeck Maurits	9	69
Verbraeken Jean-Pierre	11	55
Vlaminck Patrick	5	28
Wuytack Frank	3	15
Masters Heren 70+		
Bracqué Marc	1	5
Breynaert Dirk	2	10
Claessens Jozef	31	200
Dhollander Rik	7	35
Geleyn Romain	4	20
Martens André	13	103
Van Bunder Albert	16	80
Verplancke Herman	23	130
Seniores Dames		
David Joke	3	16
De Smet Ruth	4	22
Gheeraert Lore	1	5
Sam Porteman	5	26
Senaeve Carine	10	52
Senaeve Ingrid	10	60
Van Daele Els	1	5
Masters Dames 35+		
Del Campo Rosiadel	16	80
Ivanysco Iryna	4	25
Merckx Katrien	6	30
Van Eetvelt Melissa	6	35
Van Overtveldt Tina	1	5
Verbraeken Nele	3	17
Vereecken Liesbeth	2	10
Verhulst Jasmien	2	10
Wuytack Diewertje	3	15
Masters Dames 45+		
Blommaert Gina	1	5
Croes Marjan	1	5
De Jonghe Ann	1	7
Hofman Veerle	9	45
Van Landeghem Eva	1	6
Vercammen Saskia	3	18
Vermeulen An	4	25
Verstraaten Tania	2	10
Masters Dames 55+		
Buyle Marina	4	20
De Souter Kristel	4	21
Lehembre Annick	8	40
Smet Sandrina	31	199
Van Hul Sonja	12	60
Van Vlierberghe Carina	2	10
Verheyden Gina	19	95
Vonck Martine	1	5
Wuytack Sara	4	22
Masters Dames 65+		
Buytaert Lydia	2	10
Hofman Marietta	7	39
Rottier Francine	7	35
Stubbe Christel	6	30
Van Beek Rita	14	71
Verschooren Vera	6	30

Dirk Brynaert behaalt het perfecte rapport: 110 op 110

Dirk pas zestig geworden heeft een aanval ingezet op de records MASH60+. Elk nummer waaraan hij deelnam was een KAVVV-record en dus ook een WALO-record. Elf piste-wedstrijden 11x11 punten!

De WALO-Kampioen seizoen '25-'26 is daarmee nu al gekend en dit met nog 3 pistewedstrijden te gaan! Proficiat Dirk.

Dirk scherpste alle records vanaf de 1000m tot en met de 5000m aan en de 4x100m. Mogelijks sneuvelt later nog het 10000m record van Herman D.

Voor zij die na Dirk komen en hopen op een record in de categorie MasH60+ ... dat wordt hard trainen... Spurtnummers, kampnummers, horden, steeple daar blijft Dirk voorlopig vanaf, maar daar zijn andere kleppers: Maurits, Guy en Jozef die het de jonge dromers niet makkelijk zullen maken.

Als verdienstelijkste WALO '25-'26 lijkt Herman D'Hondt aardig op weg om die trofee binnen te halen. Hij is samen met Jozef C de enige die al meer dan 30 deelnames telt, Herman 37, Jozef 31. De puntentabel leert ons dat er tot op heden (9/08/26) maximaal 60 deelnames mogelijk zijn.

Sandrina Smet zal dan hoogst waarschijnlijk de dubbel behalen: kampioene, voorlopig 78 punten, en verdienstelijkste met voorlopig 31 deelnames.

WALO-record- en besttijdverbeteringen				
WR: WALO Record - W2: 2 ^e besttijd WALO - W3: 3 ^e besttijd WALO *: KAVVV-Record				
AVI, Beveren, za 20/06/2026				
80m	Mias De Smet	10.64	MinJ	WR
100m	Herman Verplancke	16.99	MasH70+	W3
600m	Lune Vaerewyck	1:53.67	CadM	WR
	Jozef Claessens	2:23.58	MasH75+	*
1000m	Victor Smolders	3:23.36	PupJ	W2
	Mias De Smet	3:16.86	MinJ	W3
2 mijl	Jakob Boes	12:25.83	CadJ	WR*
	Herman Verplancke	15:17.21	MasH70+	W3
Discus	Liesl Aelbrecht	20m43	ScholM	W2
WALO, Sint-Niklaas, 4/07/2026				
400m	Rosiel Del Campo	1:27.74	MasD35+	W3
	Herman Verplancke	1:18.17	MasH70+	W2
1500m	Rita Van Beek	10:09.64	MasD75+	WR
5000m	Dirk Brynaert	17:35.14	MasH60+	WR*
Vortex	Hanna Duyck	10m22	PupM	WR
	Victor Smolders	19m30	PupJ	WR
Kogel	Herman Verplancke	7m13	MasH70+	W3
AVN, Hoogstraten, 18/07/2026				
150m	Herman Verplancke	26.17	MasH70+	W2
200mH	Guy Van Damme	32.99	MasH60+	WR
800m	Rita Van Beek	5:07.17	MasD75+	WR
	Herman Verplancke	3:06.74	MasH70+	W3
speer	Herman Verplancke	14.82	MasH70+	W3
AA, Deurne, 25/07/2026				
100m	Mias De Smet	13.64	MinJ	W3
1 mijl	Dirk Brynaert	5:13.96	MasH60+	WR*
ver	Mias De Smet	4m44	MinJ	WR
WALO, Sint-Niklaas, 1/08/2026				
200m	Rosiel Del Campo	37.24	MasD35+	W3
1000m	Dirk Brynaert	3:03.17	MasH60	WR*
speer	Sonja Van Hul	9m52	MasD55+	W2
4x100m	Rosiel Del Campo Gina Verheyden Sonja Van Hul Sandrina Smet	1:24.39	MasD35+	WR
	Guy Van Damme Herman D'Hondt Dirk Brynaert Maurits Verbeeck	1:00.24	MasH60+	WR*
AVI, Beveren, 1 ^e dag Piste kamp. Za 8/08/2026				
Kogel	Liesl Aelbrecht	7m65	ScholM	W3



Dirk, KAVVV-kampioen 1500m MasH60+



© Herman V

Sandrina, KAVVV-kampioene 1500m MasD60+

Een ode aan de lopersgroet



Michael Somers kreeg begin 2025 een snoeihard verdict: de topmarathonloper en olympiër moest omwille van hartproblemen zijn actieve carrière beëindigen. Amper een jaar later lag zijn eerste boek "Een nieuw leven" in de rekken en ook voor RunningBE kruipt hij in de pen als columnist.

Op zondagochtend om 6u15 sta ik aan mijn voordeur te wachten tot mijn sporthorloge een gps-signaal heeft gevonden. Mijn onfrisse ochtendadem verwarmt de lucht in grijze wolkjes, terwijl de zon twijfelend over de horizon opkomt. Tijdens mijn jaren als profatleet zou dit uur onmenselijk vroeg zijn – de nachtrust is heilig voor een topsporter – maar nu doet het me deugd om een drukke zondag al joggend te starten. En wanneer ik in mijn bed lig te twijfelen om nog te blijven liggen, herinner ik mezelf eraan dat niemand ooit spijt gehad heeft voor een loopje. De verdiende douche achteraf is het al meer dan waard. En zo krijg ik mezelf uit bed gesleurd.

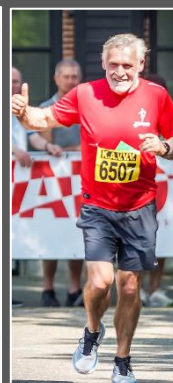
Ik start de activiteit op mijn horloge en loop het voetpad op, waar ik meteen moet remmen voor een loper die me kruist. In een reflex steek ik mijn hand op, mijn tegenligger groet terug, zonder me een blik te gunnen. Ik jog de straat uit en neem het eerste bospaadje dat ik tegenkom. Mijn gedachten dwalen af naar de loper van zonet. En naar de handen die automatisch omhooggingen. De "lopersgroet", een erkenning van vrijwillige keuze van de ander. We hadden kunnen uitslapen op zondag of in de rij gaan staan bij de bakker. Of een extra koffietje voor het raam.

Maar nee, wij kozen een ander pad. Met kleine oogjes en een vleugje zelfmedelijden hebben wij allebei deze ochtend de loopschoenen aangetrokken. Ieder met zijn eigen reden, maar in de praktijk is het toch gewoon hetzelfde. De ene voet voor de andere, in weer en wind. Het schept onvermijdelijk een band. Weinig groepen die zo erkentelijk zijn voor elkaars leden. En dan de typische groet. Die vind je alleen bij lopers. Oh, en bij vrachtwagen chauffeurs, maar daar stopt het zowat, denk ik.

Startende lopers betrap je soms nog op een beginnersfout. De handen blijven laag, de blik gefocust op hun training, in gedachten verzonken. Maar ook zij zullen het uiteindelijk moeten leren, de lopersgroet. De meer ervaren leermeesters zullen hardnekkig hun hand blijven opsteken, totdat de leerling het snapt. Op een dag nemen ook zij voor het eerst het voortouw. Heel voorzichtig die eerste keer. Maar wanneer de groet beantwoord wordt zoals het hoort, is de routine compleet.

En als die ingebakken zit, raak je er niet meer van af. Zo zullen de starters pas opgenomen worden in de liefdevolle lopers-community wanneer zij zich de lopersgroet eigen hebben gemaakt. Wees welkom!

Hoe het hoort:



Wat beter kan:

Saskia, niet te enthousiast, één hand is ruim voldoende.
Veelre we maken geen V-teken, tenzij je een militair kruist, dan kan het wel als 'peace-teken'.
Luc, je hand iets hoger heffen, tot boven de schouder.

© Marc Van Hove

DRANKENHANDEL

B.V.B.A.



Pastorijstraat 17 • 9100 NIEUWKERKEN • Tel. 03.766.20.09

Openingsuren:

di-woe: 13.00u-18.00u

vr: 13.00u-18.00u

za: 8.00u-17.00u

zon-ma-do: gesloten

**CPR
BLS
AED**



Reanimatie & Advies

Ook in jou vereniging of bedrijf

ULRICH SMET

+32(0)476 61 00 98

reanimatie.advies@hotmail.com

ulrich.smet@skynet.be

Marleen Renders: koningin van de middellange en lange afstand.



In de eindjaren van de 20^{ste} eeuw was Marleen Renders een internationaal gerespecteerde middellange en lange afstandsloopster. Geboren in Diest in 1968 bleek in haar tienerjaren al snel dat ze over een groot uithoudingsvermogen beschikte. Leraars raadden haar dan ook aan om aan te sluiten bij een atletiekclub. Dat deed ze en al snel bleek wat ze in haar mars had. Ze behaalde verschillende titels bij de jeugd en op 18-jarige leeftijd een bronzen medaille op het wereldkampioenschap op de 10000m bij de junioren in een mooie tijd van 33'59"36.

In de jaren 90 ontbolsterde het talent en het doorzettingsvermogen van Renders volledig. Ze reeg de prachtprestaties aan elkaar met overwinningen in internationale marathons, kampioenschapstitels in België op de 5 en 10km. Van 1996 tot 2004 wist Renders telkens als winnares de finish te overschrijden (dus 9 jaar na

mekaar!!) op de 20km van Brussel! Tot de verbeelding spreekt ook haar successen en prestaties op de marathon. Zo verraste zij vriend en vijand met een schitterende overwinning in de prestigieuze marathon van Berlijn in 1998, nadat ze er in 1996 en 1997 telkens een 3^{de} plaats had behaald. Derde keer, goeie keer zal ze gedacht hebben!

Ook de marathon van Parijs wist ze 2 keer op haar naam te schrijven (2000 en 2002) waarbij haar 2^{de} deelname een sterk Belgisch record op de tabellen zette met een tijd van 2u23'05". Een record dat trouwens pas vorig jaar van de tabellen werd gelopen door Chloé Herbiet tijdens haar marathon in Valencia!

Renders mocht ook België vertegenwoordigen op niet minder dan 3 Olympische spelen (Seoul, Atlanta en Sydney) In Sydney moest ze voegtijdig opgeven wegens een blessure..

In de jaren 1997, 1998 en 1999 ontving ze telkens de Gouden Spike als beste Belgische atleetster. In 1999 kreeg ze daarbij nog eens het Vlaams Sportjuweel, een beloning voor haar bijzonder sterke prestaties dat jaar.

Wie zich Renders nog herinnert zal zich ook haar aparte loopstijl herinneren: ze liep met grote passen, sprongen bijna.

Marleen Renders heeft een blijvende plaats in de Belgische sportgeschiedenis. Haar internationale overwinningen, haar Belgische records en haar voorbeeldfunctie maken haar tot een van de meest succesvolle Belgische langeafstandsathletes ooit. Ook vandaag blijft haar naam verbonden aan de Belgische marathontraditie en vormt haar carrière, haar discipline en haar doorzettingsvermogen een bron van inspiratie voor nieuwe generaties atleten.

André Martens.

Marleen Renders finisht in Parijs in een Belgische recordtijd.



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



BONNE TARTE

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

Projectontwikkeling - Verkoop - Verhuur - EPC - Asbest

Marc Vereecken
Energiedeskundige type A-EP 16367
Asbestdeskundige



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

Email: info@mybuilding.be
www.mybuilding.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

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



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

Zo simpel kan het zijn.



Bakkerij Valaert

Broodautomaat 24/24u

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

zita lingerie

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

Jessy De Grootte
Lingeriestylingconsulente
Vrasenestraat 64
9100 Nieuwkerken

WALO In de kijker: *Carine Senaeve*

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

Ik bewonder veel sportmannen en -vrouwen, maar als ik moet kiezen, ga ik voor Robin Arzón. Voor de meesten is ze misschien minder bekend, maar zoek haar zeker eens op. Ze liep tientallen marathons en ultramarathons (waaronder 100-mijlwedstrijden), schreef verschillende sportboeken en is Vice President bij Peloton, een bekende fitnessketen.

Ik kies voor haar niet alleen omdat ze een vrouw is, maar vooral omdat ze dit alles doet terwijl ze **type 1 diabetes** heeft. Na haar diagnose stelde ze haar endocrinoloog maar één vraag: *“Hoe ga ik over drie weken mijn race lopen?”* En ze deed het — ze liep de ultramarathon uit.

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

Ik heb het meeste bewondering voor duursporten en voor multi disciplines zoals triatlon en meerkamp. Echt chapeau voor wat deze atleten doen en kunnen. Misschien ga ik hier sommigen mee schofferen, maar ik zeg het toch: ik vind darts geen sport. Voilà, het is eruit.

3) Wat is je beste sportprestatie ooit?

Ik heb nog steeds enkele WALO-records op mijn naam staan uit mijn periode als jeugdlid, maar ik kies niet voor één van die prestaties.

Ik kies voor de Stercross van WALO in 2025. Ik liep daar geen uitzonderlijk goede tijd, maar het was wél mijn eerste wedstrijd na vijftien jaar niet meer gelopen te hebben. Na jarenlang sukkelen met mijn gezondheid en nadat ik mijn leven volledig heb omgegooid, was dit het moment om aan mezelf te bewijzen dat ik al heel wat heb bereikt.

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

Ik speel graag PC-games, vooral MMO-RPG's... ik ben dus een beetje een nerd. Daarnaast beoefen ik nog andere sporten: ik ga vaak wandelen en train graag in de fitness. Verder kan je mij altijd blij maken met een mooi en geniaal stukje muziek — pop, rock, alternatief, blues, noem maar op.

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

Ik heb eigenlijk geen echte sportieve doelen. Ik sport voor mijn gezondheid en omdat ik het leuk vind. Dat is misschien al een prestatie op zich: gewoon sporten voor de fun, zonder een groot doel.

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

Laat ons eerlijk zijn: er is de afgelopen maanden heel wat miserie gepasseerd. Een extra oorlog erbij, fatale (bos)branden... het houdt niet op. Daarom herinner ik mij graag ook eens een stukje goed nieuws, zoals de sluiting van Ridgland Farms. Dat was een fokkerij in de VS waar beagles onder erbarmelijke omstandigheden werden gefokt voor de wetenschap. Enkele maanden geleden werd het bedrijf eindelijk gesloten, onder druk van dierenwelzijnsorganisaties, waardoor 1500 beagles gered werden. De meesten van hen hebben intussen een gouden mandje gevonden als gezinshond — en als grote fan van het ras vind ik dat natuurlijk fantastisch.

7) Beschrijf je ideale droom/dag...

Mijn ideale dag is eigenlijk niets doen. Goed uitslapen, lekker luieren in de zetel, wat gamen, lekker eten, ...

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

Ik heb het wel voor Ward Lemmelijn (wereldkampioen indoor roeien). Naast het feit dat ik hem best knap vind, hou ik van zijn leuke lach. Ik zie hem graag bezig in tv-shows: oprecht en eerlijk, maar een beetje naïef. Dat maakt hem wel schattig.

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

Dat de nadruk niet altijd op het sportieve en atletiek ligt. Dat ook leden die niet meer (kunnen) lopen toch deel kunnen blijven uitmaken van de WALO-familie, en dat er voor hen ook heel wat leuke activiteiten en organisaties zijn.

10) Wat wil je veranderd zien bij WALO?

Goh, dat is een moeilijke... Ik heb eigenlijk geen echte klachten over WALO en zijn werking. Ik vind het goed zoals het nu is. En als er toch iets zou zijn, dan geef ik het wel door aan mijn mede-bestuursleden zodat we kunnen bekijken wat we eraan kunnen doen.

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

Ik geef het graag door aan onze nieuwe (terugkerende) jeugdtrainer, Bert Martens.



Wedstrijden buiten het KAVVV-circuit

zondag 16 augustus 2026	Steratlon*	<i>De Ster - Sint-Niklaas</i>	Divers	vanaf 9u30
donderdag 27 augustus 2026	Homevast Beveren 5 Mijl*	<i>Beveren</i>	1 Mijl 5 Mijl	20u00 20u15
zondag 30 augustus 2026	Kruibeekse Polderloop*	<i>Kruibeke</i>	6 Km 12 Km	15u00 15u00
zondag 6 september 2026	Ballonloop*	<i>Sint-Niklaas</i>	5 Km 10 Km	13u30 14u30
zondag 13 september 2026	Bollekesloop	<i>Antwerpen-Berchem</i>	5 Km 10 Km	14u00 15u00
zondag 13 september 2026	Mirarun	<i>Hamme</i>	5 Km 10 Km	14u00 14u00
zondag 13 september 2026	Sint-Gillis loopt: Rodan Run*	<i>Sint-Gillis Waas</i>	5 Km 10 Km	14u30 15u30
zaterdag 19 september 2026	Grote prijs Tom Van Hooste*	<i>Klein-Sinaai</i>	5 Km 12 Km	14u30 15u30
zondag 20 september 2026	In Flanders Fields Marathon	<i>Nieuwpoort</i>	42,195 Km	10u00
zondag 20 september 2026	Briqville Classic*	<i>Temse</i>	21 Km Aflossing 3 x7 Km 5 Km 10 Km	11u00 11u00 14u00 15u00
zaterdag 26 september 2026	Grote Prijs Adriaenssens	<i>Zwijndrecht</i>	5 Km 10 Km	14u00 15u00
zondag 4 oktober 2026	Klingse Boscross*	<i>De Klinge</i>	5 Km 7 Km 10 Km	15u20
zondag 18 oktober 2026	Antwerp Marathon	<i>Antwerpen</i>	10 km 21,1 Km 42,195 Km	9u00 14u00 9u00
zondag 25 oktober 2026	Wase Marathon*	<i>Sinaai</i>	5 Km 10 MI 21 km 42.195Km / 58 km	11u00 10u45 10u15 9u00

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



Private Banking

Parklaan 38, 9100 Sint-Niklaas



Looptechnische analyse

Sportrevalidatie

Postoperatieve revalidatie



Vlasbloemstraat 90A

9100 Nieuwkerken-Waas



03 827 84 27



info@backtivity.be



www.backtivity.be

advocatenkantoor
JP BUSSCHAERT



Nieuwkerkenstraat 265

9100 Sint-Niklaas

Tel. 03 777 77 62

Fax 03 766 24 72

advocaat.busschaert.jp@telenet.be



**DE WASE
BOEKHANDEL**

Grote Markt 34

9100 Sint-Niklaas

Tel. 03 776 01 68

E-mail:

de.wase.boekhandel@skynet.be

www.dewaseboekhandel.be