

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

Tweemaandelijks tijdschrift P916975
Masspost Sint-Niklaas Europark Noord 31C
9100 Sint-Niklaas
December '24 – Januari '25



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

WALO

WASE LOPERS



43^e jaargang

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

KEVIN VERGUCHT



SCHILDER- & DECORATIEWERKEN

Heihoekstraat 59, 9100 Nieuwkerken-Waas

Tel: 0486 31 86 59

www.kevin-vergucht.be



VD-BUILD

www.vd-build.be

uw isolatiespecialist

SCHILDER- EN DECORATIEWERKEN



Vrouweneekhoekstraat 54 • 9100 Sint-Niklaas

Tel. 03 777 34 69

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

zelfwerkende
patroon
25 jaar ervaring
gratis prijsofferte

a.paelinck@skynet.be



4all cars

Your Mobility. Your Story. Our Solution.



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

Het eerste woord is aan de voorzitter.

Sint-Niklaas, december 2024

Beste Walo's, beste vrienden



De tijd vliegt zegt het spreekwoord en ik kan dit alleen maar bevestigen. We hebben nog maar net de zomer gehad met tal van activiteiten van de club en ondertussen is de laatste maand, feestmaand van 2024 al begonnen. We leven hier in Vlaanderen toch wel in een zeer aangename, veilige regio met goede medische en sociale voorzieningen. Waarom begin ik hiermee? Omdat de stroom van negatieve berichten maar blijft komen. Overstromingen in Spanje (Valencia), brandbommen in het Antwerpse en op vele plaatsen wordt er oorlog gevoerd. Wat is er toch aan de hand met de wereld en de mensen? Maar toch blijven we hoopvol en positief voor de toekomst. De marathon in Valencia werd 4 weken na de catastrofe gelopen. Dit dankzij de veerkracht van de bevolking en de hulp van velen. De politieke leiders van de wereld proberen de aanstokers van de conflicten op andere gedachten te brengen. Over een aantal weken is het Kerstmis en wie weet komt dan de kentering.

Bij Walo gaan we steeds voor het positieve en kijken we enkel vooruit. Lopen en sporten onder welke vorm dan ook is goed voor lijf en leden. Bij het lopen, op trainingen en wedstrijden hebben we veel contacten met clubgenoten en anderen en komen er bij onszelf 3 "gelukshormonen" vrij: endorfine, serotonine en dopamine. Dit is dan ook een reden om er zo lang mogelijk mee door te gaan. Ook al worden we een dagje ouder. Blijven (soms al eens iets langzamer) gaan is de boodschap. De jongeren onder ons zullen daar niet te veel last van hebben. Een reden genoeg om er nu volop van te genieten en te beseffen dat lopen een geweldige boost geeft. Walo geeft daar veel mogelijkheden toe. Kom dus zeker eens naar de trainingen op maandag of woensdag of doe eens mee aan wedstrijden waar dan ook.

Toch even terugblikken. Ons clubfeest en de viering van de kampioenen en verdienstelijkste leden was prima. Maar voor een goed begrip: iedereen die wedstrijden loopt of trainingen meedoet, iedereen die achter de schermen taken ter harte neemt is waardevol en dus verdienstelijk. De kampioenviering van de jeugd was een zeer aangename namiddag en de jeugdtrainers hadden er weer goed voor gezorgd. Bedankt jeugdtrainers voor de namiddag en alles wat jullie voor de jeugd doen.

Men zegge het verder: eindelijk is er onze vernieuwde website: www.waselopers.be. Hierop vinden jullie alle nodige informatie over de activiteiten die komen, kan je mega veel foto's terugvinden, kunnen alle boekjes herlezen worden, enz.

Ik wens iedereen nu al een fijne Kerst en een goed en gezond 2025!

Tot op de Nieuwjaarscorrida, zondag 5 januari?

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

Ingrid Senaeve
ingrid.senaeve@hotmail.com

0488 47 69 16

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



Facebook:
WALO volwassenen
WALO jeugd

WALO-kledij:

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

Lidgeden WALO:

→hernieuwing lidmaatschap: €55
→nieuw lid betaalt €65 (incl. loop T-shirt), betaal je na 01/09/24 dan ben je lid tot eind 2025
Derde gezinslid krijgt altijd €15 korting
Kansenpas: €15 korting (geen cumul van kortingen)

Advertenties:

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

WALO redactie:

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

Inhoud:

Voorwoord	p. 3
<i>Jean-Pierre Verbraeken</i>	
Mededelingen	p. 5
<i>WALO-bestuur</i>	
Nieuwjaarscorrida / Stercross	p. 6
<i>WALO-bestuur</i>	
WOTY 2024	p. 7
<i>Steven Somers</i>	
WALO feest in K41	p. 9
<i>Laurens Ally</i>	
Leden loopclub oefenen met AED ...	p. 10
<i>Bert Foubert, hln</i>	
Kampioenenviering van de jeugd	p. 11
<i>Jean-Pierre Verbraeken</i>	
Sprokkels	p. 13
<i>Herman Verplancke</i>	
Atletiek – Een beter bezet seizoen	p. 15
<i>Luc Bastenie, Herman Verplancke</i>	
Wind blies WALO niet weg ...	p. 16
<i>Chris Schelkens</i>	
Uitslagen buiten KAVVV-circuit	p. 17
<i>Herman Verplancke</i>	
Puntenklassement	p. 18
<i>Herman Verplancke</i>	
Jeugdverslagen	p. 19
<i>Wim Vaerewyck, Nele Hofman Jasmien Verhulst</i>	
Vliegende schoen van de maand	p. 21
<i>Hanne, Victor, Estelle en Oscar</i>	
Mededelingen jeugd & jeugdklassement	p. 23
<i>Jari De Nocker</i>	
Vliegende Schoen in de kijker	p. 24
<i>Mathieu Van Der Linden</i>	
Grasduinen in de geschiedenis van de OS	p. 25
<i>André Martens</i>	
WALO in de kijker	p. 29
<i>Joke David</i>	
Kalender buiten KAVVV	p. 30
<i>Walter Senaeve</i>	



Mededelingen WALO, 14/12/2024

- **WOTY – WALOFEEST 16/11/24**

Woty 14 aanwezig – Walofeest 52 aanwezig.

- **Ledenbestand**

Op 11/12/2024 telde WALO 154 ingeschreven leden voor 2025. Waarvan 103 18 jaar of ouder zijn en 51 jonger dan 18. Bij de volwassenen tellen we 66 mannen en 37 vrouwen. Bij de jeugd 22 jongens en 29 meisjes.

Inschrijven kan nog altijd: €55 hernieuwen lidmaatschap, €15 korting voor een derde gezinslid. Nieuw lid betaalt het eerste jaar €65 en krijgt een WALO T-shirt inclusief.

Inschrijven doe je door te storten op WALO-VZW BE10 3632 1754 8004

- **WALO-jeugd op zoek naar nieuwe trainers!**

Heb je interesse om deze fijne groep te vervoegen? Neem dan contact op met één van de huidige trainers en bespreek wat voor jou mogelijk is. Jeugdtrainers: zie www.waselopers.be/jeugd

- **Nieuw webadres: www.waselopers.be**

De oude website www.walo.tk wordt binnenkort offline gehaald. Voorlopig is er op deze site enkel nog een link naar de nieuwe site.

- **Nieuwjaarscorrida: zondag 5 januari 2025**

Voor meer informatie zie www.waselopers.be

Medewerkers geef je naam op aan Jean-Pierre, je wordt beloond met 5 WALO-punten, drank en een “hapje” achteraf.

- **Stercross: zaterdag 8 februari 2025**

Ook hier: medewerkers, opbouwers parcours, geef je naam op aan Jean-Pierre. Dankjewel.

- **Agenda 2025**

zondag 5 jan:	Nieuwjaarscorrida
zaterdag 8 feb:	Stercross
vrijdag 21 maart:	Algemene Vergadering en Lentedrink, Huize De Meerleer
donderdag 1 mei:	Meilooop
vr, za, zo 9-11 mei:	Walo-Weekend Volwassenen Reigersnest Koksijde Walo-weekend Jeugd Herentals

WALO WENST IEDEREEN EEN GOEDE START IN 2025





ZONDAG 5 JANUARI 2025 NIEUWJAARSCORRIDA



JEUGD

5 KM

10 KM

DORPSPLEIN, NIEUWKERKEN-WAAS

Voor meer informatie en inschrijven:

www.waselopers.be



v.v.: Jean-Pierre Verbraeken
jean-pierre.verbraeken@telenet.be

BIJELIJK
Iedereen mee



Stercross



Zaterdag 8 februari 2025



16 November stond bij véél WALO's met rood aangekruist in hun agenda. Bij mezelf omdat ik een jaartje ouder werd maar voor de anderen omdat ze konden strijden voor de begeerde titel van Walo Of The Year.

Zaterdagochtend begon onder een flauw herfstzonnetje terwijl de roodhemden stilaan de weg vonden naar het atletiekterrein van Beveren. 13 WALO's waagden de strijd om de felbegeerde titel van WOTY 2024. We vertrokken in groep tegen een gezapig tempo richting het mooie Hof ter Saksen waar we de sporen overstaken en door het bos liepen richting de 1ste proef van de dag.

Schapenweide

De 1ste proef vond plaats aan de schapenweide waar een bonte verzameling van tientallen verschillende appel- en perenbomen het decor vormden van de 1ste proef. Hierbij moesten de deelnemers raden welk tempo (door mezelf aangegeven) we liepen van punt a naar punt b. Hier scoorden zowel Nele Verbraeken als Herman Verplancke het minimum van de punten door exact de 10,8km te raden.

Het vijvertje

We verlieten de schapenweide om via de lange dreef verder te joggen naar het vijvertje, een voor de meesten onbekend stukje van het park waar de 2de proef van de dag zou plaats vinden. Dit klein stukje van het park (volledig onverhard) gebruik ik vaak om aan het juiste aantal kilometer te komen. Bedoeling van de 2de proef was om de afstand van dit stukje parcours te raden nadat we dit samen hadden afgelopen. Héél wat animo tussen die deelnemers om hun afstand in te schatten. Tot op 7 meter na wist Herman Verplancke de juiste afstand te benaderen, op de voet gevolgd door Lennert die gokte op 550 meter.

Speelbos

We liepen de lange dreef verder af en draaiden rechts af langs het paadje richting speelbos. Na 2 proeven waar we moesten raden hoe snel en hoe ver we liepen

was het tijd voor een praktische proef. In het speelbos verder 4x2 gekleurde ballen en 1 klein geel balletje boven gehaald (Nu begrepen sommigen het geklots en gerammel in mijn rugzak). De balk vanwaar achter gegooid moest worden werd door Florian met bravoure uit het bos gehaald en de grote groep werd in 3 groepjes verdeeld die het elk tegen elkaar moesten opnemen om 1 van hun 2 petanque ballen zo dicht mogelijk bij het kleine gele balletje te krijgen. Alles werd deskundig opgemeten door onafhankelijke spelers uit de andere groepjes. Ook hier was het Herman Verplancke die met het minste punten ging lopen door zijn bal op slechts 9cm van het kleine balletje te gooien gevolgd door onze voorzitter Jean-Pierre(18) en An(33).

Den Berg

De groep liep verder langs de hondenweide over de parking en door de zijingang van het park. We staken het middenplein over om via het grasplein aan te komen bij "den berg" voor de 4de proef. Deze bestond eruit om het stukje parcours (waarin "den berg" zat) te lopen in exact 2 minuten en 30 seconden. Vele waanden zich zegezeker en gingen van start met de volgens hun juiste tactiek om deze proef tot een goed einde te brengen. Uiteindelijk konden niet 1 maar 2 personen het parcours op exact 2 minuten en 30 seconden. Het waren Pieter Verbraeken en Florian Van Havermaet die in dit huzarenstuk slaagden en de tot hertoe ongeslagen Herman Verplancke een 1ste keer wat punten konden aansmeren.

Orangerie

Voor de laatste proef ging we terug naar het mooie plein voor het kasteel. Op het graspleintje voor de orangerie haalde ik een aantal pionnen en de koning van het Kubb-spel boven om de atleten te testen hoe

goed ze zijn in het omvergooien van deze houten symbolen. De pionnen stonden op relatief dichte afstand terwijl de koning wat verderop stond te blinken om héél wat meer punten te kunnen verzamelen. Blijkbaar was er thuis al goed geoefend want op Ulrich na gooide iedereen minsten 1 pion om (We vermelden wel dat Ulrich bewonderenswaardig de gok nam om voor de volle punten van de koning te gaan). Uiteindelijk konden Laurens Ally en Hans Van Havermaet deze proef op hun naam schrijven door elk 3 pionnen omver te gooien.

Koffiekoeken

Na deze laatste proef kon tijdens het teruglopen de speculatie beginnen over wie dit jaar de oppergaai op zijn naam kon schrijven. We genoten nog van een drankje en koffiekoeken in de kantine van volharding Beveren. In de namiddag kon ik aan het werk om alle

uitslagen te verwerken en de winnaar van de WOTY 2024 op mijn scherm te laten verschijnen.

Wie wordt WOTY 2024

Tijdens het clubfeest in zaal K41 kon ik eindelijk de spanning bij de deelnemers wegnemen en de laureaat van de WOTY 2024 bekend maken. De top 3 bestond uit An Vermeulen (brons met 26 Punten), Pieter Verbraeken (Zilver met 23 punten) en de winnaar Herman Verplancke (Goud met 17 Punten).

Mijn dank aan alle deelnemers (Herman, Jean-Pierre, Laurens, Nele, Pieter, An, Lennert, Hans, Liesbet, Florian, Ulrich, Sara & Bart) om er een leuke (verjaardags-)voormiddag van te maken.

Grtz
Steven

		Proef 1		Proef 2		Proef 3		Proef 4		Proef 5		Totaal	Walo
		Schapenwei		Vijver		Petanque		Den berg		Kubb		Punten	Punten
1	Herman Verplancke	10,8	1	523	1	9	1	2:06:00	11	20	3	17	9
2	Pieter Verbraeken	10,6	5	420	9	56	5	2:29:89	1	20	3	23	8
3	An Vermeulen	10,9	3	414	10	33	3	2:27:00	3	10	7	26	7
4	Lennert	11,1	7	550	2	71	9	2:18:00	8	20	3	29	7
5	Jean-Pierre Verbraeken	11,0	5	610	6	18	2	2:09:00	9	10	7	29	6
6	Florian Van Havermaet	9,5	13	499	3	61	6	2:30:00	1	10	7	30	6
7	Laurens Ally	11,4	10	595	5	80	11	2:39:00	6	30	1	33	5
8	Nele Verbraeken	10,8	1	380	12	45	4	1:57:00	13	20	3	33	5
9	Bart Coppens	10,3	9	444	7	69	7	2:35:00	4	10	7	34	5
10	Hans Van Havermaet	9,6	12	483	4	78	10	2:05:00	12	30	1	39	5
11	Liesbeth Vereecken	10,7	3	390	11	104	13	2:24:00	5	10	7	39	5
12	Ulrich Smet	10,4	8	430,2	8	70	8	2:21:00	6	0	13	43	5
13	Sara Wuytack	11,3	9	700	13	85	12	2:09:00	9	10	7	50	5
		10,8		530m		-		2:30:00		-			



© Steven



Op zaterdag 16 november 2024 vond het jaarlijkse WALO clubfeest plaats. Voor dit fijne gebeuren kozen we voor een nieuwe locatie: K41. Dit verlaten pand in de kalkstraat werd onlangs omgetoverd tot een unieke feestlocatie. De 60 enthousiaste WALO leden vonden het feëriek kader van deze locatie alvast een schot in de roos!

De avond begon met een warm welkom en een hapje en drankje. Fotograaf Marc Van Hove legde de glimlachende gezichten vast, terwijl onze voorzitter met zijn gebruikelijke humor het afgelopen jaar in de verf zette.

Het driegangenmenu was een ware culinaire ontdekkingstocht, waarbij geen enkele smaakpapil onverlet bleef. En de hongerige zielen onder ons

waren helemaal in hun nopjes toen bleek dat er ook voldoende bijgevraagd kon worden :)

Eén van de hoogtepunten van de avond was de prijsuitreiking. De verdienstelijke WALO en WALO Kampioen werden door bestuurslid Herman in de bloemetjes (oftewel nieuw walo-uniform) gezet :) . Steven maakte met veel flair de WALO van het jaar bekend. Laurens zorgde dan weer voor de nodige spanning met een ludieke tombola.

Met blijde gezichten verlieten de walo-leden de K41. Het WALO-feest 2024 was een onvergetelijke avond, waar nog lang en leuk zal worden over nagepraat!

Laurens A.



© Marc Van Hove

Installeer de levensreddende App 112 BE op je smartphone

App 112 BE

Dringend hulp nodig in België?
Je kan de noodcentrales ook via app bellen.



1 Download

Ga naar de App Store of Play Store, en zoek naar "112 BE", download en installeer de app op je onthaalscherm.



2

- Voornaam
- Achternaam
- Geboortedatum
- Telefoonnummer
- Adres
- Met wie kunnen wij contact opnemen bij een noodgeval?
- Ik ben doof, slechthorend of heb een spraaktoornis.

Registreer

Vul je naam, je contactgegevens en extra info in.

3

Bel
Gebruik de app als je dringend hulp nodig hebt van brandweer, ambulance of politie in België.



Erkend lesgever Ulrich Smet (links) legde de werking van het AED-toestel uit en leerde hartmassages uitvoeren © bfs

Leden loopclub oefenen met AED-toestel: "Reanimatie in eerste minuten vergroot overlevingskans"

De leden van loopclub Walo uit Nieuwkerken hebben tijdens een informatieavond leren werken met het AED-reanimatietoestel. Erkend lesgever Ulrich Smet toonde de sporters ook hoe ze hartmassages moeten uitvoeren.

Bert Foubert 26-10-24, 15:53

Wat moet je doen als je plots geconfronteerd wordt met iemand die een hartstilstand krijgt? De leden van de Nieuwkerse loopclub Walo kregen vrijdagavond tijdens een infosessie in taverne De Graanmaat in Sint-Niklaas alle antwoorden. Erkend lesgever en professioneel hulpverlener Ulrich Smet toonde de leden alle basistechnieken waarmee ze in noodgevallen levens kunnen redden, en legde ook uitgebreid de werking van het AED-reanimatietoestel uit. "Je hoopt uiteraard dat je nooit een hartmassage zal moeten uitvoeren, maar als het dan toch gebeurt is het maar beter dat je weet wat te doen", aldus Ulrich, die zelf ook lid is van Walo. "Een reanimatie in de eerste minuten is essentieel om de overlevingskans te vergroten."

De infosessie kaderde ook binnen de 'World Restart a Heart day'. Dat is een campagne waarmee de Belgische Reanimatieraad (BRC) het bewustzijn rond een plotse hartstilstand wil vergroten.

Kampioenenviering van de jeugd.

Op zaterdag 30 november had ik het genoegen om er, tezamen met bestuurslid Walter, bij te zijn op de kampioenenviering van de jeugd in de zaal van de Droomballon. Het was een zeer gezellige en spannende namiddag. Spannend omdat Cedric weer voor een toffe quiz gezorgd had waarbij de ploegen er volop voor gingen. De ploeg van de jonge meisjes met coach Ruth waren de winnaars. Proficiat! Maar eerst werden we ontvangen door de voltallige ploeg van de jeugdtrainers. Met een drankje en een hapje kon de fijne namiddag beginnen. Daarna was er het moment om de jonge Waloleden die voldoende punten hadden met een mooie prijs (een fijn, gepersonaliseerd rugzakje) naar huis te laten gaan. De kampioenen kregen daar bovenop nog een mooie trofee. De jeugdtrainers gaan steeds met veel inzet en enthousiasme aan de slag om de jeugdigen op

een speelse manier de knepen van het lopen en andere atletiekdisciplines bij te brengen. Een dikke, dikke merci daarvoor. Spijtig dat Vicky er mee stopt. Ook hier is een dankwoordje op zijn plaats. Alle goeds voor jou en je gezin Vicky! Verder zijn de jeugdtrainers nog steeds op zoek naar vers bloed. Wie zich geroepen voelt, neem contact op met één van de jeugdtrainers.

Na de quiz konden de jongeren en de volwassenen smullen van heerlijke koffiekoeken met koffie, chocomelk of een ander drankje. Ik moest tijdig vertrekken, maar ik ben zeker dat er nog gezellig nagepraat werd over het verleden en vooruit gekeken naar de toekomst.

Bedankt jeugdtrainers voor deze namiddag. Succes voor de toekomst.

Jean-Pierre

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@mvsbuilding.be
www.mvsbuilding.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

**meat
& more**

BonAp
**Buurt
slagers**

 **plusfinancing**
Waasland

ING 

www.plusfinancing.be

Oude Zandstraat 14, 9120 Beveren
03750.28.50 · 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

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

Bloemensierkunst
Guylène

Openingsuren

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



Pastorijstraat 31
9100 Nieuwkerken-Waas
Tel 03 766 10 68

guylene@skynet.be
www.bloemenguylene.be



DE GROENEN
BOOMGAARD

VERHOFSTEDEROMBOUT
STEFAN & ANNELIES

Peren-Appelen-Aardappelen-Fruitsap

VRASENENSTRAAT 248

9100 NIEUWKERKEN-WAAS

0472/52.80.68 - 03/775.84.31

stefanverhofstede@hotmail.com

BTW BE 0894.058.502

HOEVEWINKEL DE GROENEN BOOMGAARD
MAANDAG TOT VRIJDAG: 8U30-19U
ZATERDAG: 8U30-18U

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

Sprokkels

- **Wordt de nieuwjaarscorrida een record-editie?**

Onze voorzitter heeft er veel voor over om zijn troepen naar een nieuw record qua WALO-deelnames op de nieuwjaarscorrida van 5 januari te leiden.

Er wordt beweerd dat hij als tegenprestatie, indien het record van december 2018 sneuvelt, zal kiezen uit: A) 5' Breakdance op ons eerstkomende lentedrink b) te voet naar Scherpenheuvel gaan c) traktatie d) eeuwige waardering...

	Jeugd	5	10	totaal
Dec 2018	30	38	27	95
Dec 2019	23	29	20	72
Dec 2021	25	21	18	64
Jan 2023	22	35	13	70
Jan 2024	18	30	24	72

Hiernaast vind je een tabelletje met de WALO-deelnames van de laatste 5 edities

- **Materiaalmeester Johan heeft zijn werk ...**

Met toewijding kwijt hij zich van zijn taak. Onder andere de reclameborden voor onze nieuwjaarscorrida voorzien van de nieuwe datum en website. Alles netjes opslaan en tijdig leveren aan de diensten van de stad om die op te hangen.



- **Cathérine De Moor niet aan haar proefstuk toe op de "Marathon Les Alpes Maritimes"**



Op 3 november '24 liep Cathérine opnieuw de Marathon Les Alpes Maritimes. De marathon volgt, in het zuiden van Frankrijk, hoofdzakelijk de kustlijn van Nice naar Cannes. Kan het mooier?

En ze was er bijlange niet alleen. Liefst 8507 deelnemers werden er geteld op de marathon. Cathérine finishte als 3171^e algemeen en als 3^e (brons) in haar categorie(M6F) op 21 deelnemers in een tijd van 3:57:24.

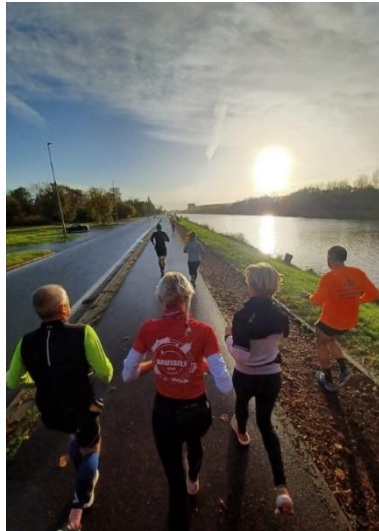
Even in de archieven van MLAM gedoken en vond volgende resultaten van Cathérine terug:

2015	3:47	2019	3:50
2016	3:44	2024	3:57

"Il faut le faire"

- **Marathonwoman Hilde Dosogne krijgt steun van WALO-leden Pieter en Cisse**

Wie heeft er nog niet gehoord van Hilde Dosogne? Ze loopt elke dag van het jaar een volledige marathon. Heel vaak rond de watersportbaan te Gent. Soms op uitnodiging op verplaatsing, zoals bij onze vrienden van RTS, op de Wase Marathon van 17/11



Maar op 11 november gingen Cisse en Pieter haar een "hart onder de riem steken", trokken naar de Gentse watersportbaan en liepen die ochtend 30 km met haar mee of zes rondjes van 5km.

Hilde of "Marathon WOMAN 366" doet het allemaal voor het goede doel:



BIG against breast cancer

- **De Olné - Spa - Olné trail op zo 23/11/2024 bracht Pieter een stel stijve bovenbenen en natte voeten op.**

Niet verwonderlijk natuurlijk als je weet dat deze uitdagende trail 71km lang is en twee duizend vijf honderd (2500!) hoogtemeters telt.

"Ja deze was best pittig, behoorlijk steile stukken, moeilijk beloopbare modderige paden of vol met uitstekende stenen. Maar we hebben het tot een goed einde gebracht" schrijft Pieter op STRAVA.



Pieter deed er net geen 10u over (9u56).

Ik hoorde hem al plannen maken voor de "Bello-Gallico" tijdens het weekend van 13 tot 15 december. Een trail in de bossen van Heverlee en Meerdaalwoud. Je kan er kiezen uit 50 of 100 miles.

Sommigen zullen nu wellicht denken: *"Zot zijn doet geen"*, maar toch die bovenbenen soms ...



advertentie

Wij besparen energie



MNtechnics
Creative with energy

Zonnepanelen - Laadpalen

0477/75 39 62

www.mntecnics.be



Wij begonnen november met de **veldloop in Zandhoven**, de 49e editie reeds, op naar de 50. De jeugdreeksen waren goed gevuld, tot aan de cadetten, daar was de bezetting maar pover. Ook bij de seniors en ouder was de opkomst van onze atleten bevredigend. De handdoeken die als prijs aan de aankomst werden uitgereikt, werden door sommige atleten onmiddellijk in gebruik genomen, het was dan ook weer om een druppeltje zweet te laten.

A.A. was onze gastheer voor de **Veldloop Groot Schijn te Deurne**. Zoals we het van Peter Fischer en zijn team gewoon zijn, was alles tot in de puntjes geregeld: van opmaak en markeringen op het parcours tot de prijsuitreiking waarbij de eerste drie van elke reeks een mooie beker mochten ontvangen, en ook de andere deelnemers kregen een medaille.

Na een weekje rust trokken we naar **Stabroek voor de derde criteriumcross**, ingericht door ACSS op de terreinen

van PITO. Waar we deze cross kennen als een zware loop in drassige weiden met lange stroken modder was het nu een weideloopt met slechts een kleine strook modder. Schijn bedriegt echter, lopen in halfhoog gras is ook best vermoeiend. De wijziging in onze handicap formule voor de masters heren blijkt bij de meesten goed aan te komen, vooral het inkorten van de wedstrijdafstand wordt door de ouderen op prijs gesteld.

Mijn titel verwijst naar het totaal aantal deelnemers dat wij op onze laatste wedstrijden mochten verwelkomen, we kruipen stilaan uit de put die corona veroorzaakt heeft. Sportieve eindejaarsdagen en een voorspoedige jaarwisseling gewenst.

Luc Bastenie,
uit de Nieuwsbrief van KAVVV&Fedes, November 2024.



... en dan was er ook nog Burcht, op 7 december.

De sinterklaascross van Zwat draagt een traditie met zich mee: modder, veel modder. Doe daar nog een paar fikse regenbuien bij tijdens de wedstrijd en de hevige windstoten die er vrij spel hebben langs de Schelde en je weet: de cross te Burcht heeft zijn reputatie alle eer aangedaan.

Waar ik een geringe opkomst verwachtte voor deze "vettige cross", tel ik op de uitslagen toch 168 jeugdathleten! Onze KAVVV&Fedes-jeugd laat zich niet afschrikken door een 'beetje modder en regen'. 92 volwassenen vonden dan weer hun weg naar Burcht.

Onze voorzitter die op bezoek kwam was best verheugd 19 WALO's te kunnen aanmoedigen.

© ZWAT, Patrick K.

Herman V.

Wind blies Walo niet weg in Kieldrecht

*De herfst is in het land. Het weer laat het je merken.
Wil je dan nog lopen moet je tegen een stootje kunnen.
Walo leek er alvast geen last van te hebben!
(Chris Schelkens)*

Wegvliegen

In de polder van Kieldrecht programmeerden de Runners van Kieldrecht de 22^{ste} Juul Van De Walle memorial. En dit jaar met start en aankomst op de nieuwe locatie van de plaatselijke voetbalclub.

Het vorig terrein krijgt een totaal andere bestemming. Bij een nieuwe locatie hoort uiteraard ook een nieuw parcours.

Al kwamen sommige stukjes wel erg bekend voor.

Bekend was ook de stevige wind die door de Kieldrechtse polder raasde. En dit jaar had hij nog een tandje bijgestoken.

Op sommige stukken blies hij je bijna van je sokken.

Voor de middelste en langste afstand keken de wind een erg lang stuk recht in de ogen.

Maar alle afstanden kregen als compensatie een duwtje in de rug op de laatste km's die zich over het fraaie Vingerlingpad slingerden.

Met prestaties

Zou de wind de stevige prestaties van de Walo-aanwezigen wegblazen? Dat was duidelijk niet het geval. De tien aanwezige Walo-atleten lieten mooie resultaten optekenen.

Sara werd knap tweede bij de dames. En ook bij de andere atleten vielen er heel wat ereplaatsen te rapen in hun categorie.

Walo daalde overigens met een mooie delegatie naar de grensgemeente af.

Alle ingrediënten waren dus aanwezig om er een gezellige namiddag van de maken.



advertentie



**BONNE
TARTE**

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



Juwelier DE CAUWER by DIBRAGO
Raapstraat, 119
9100 Sint Niklaas

Tel: +32 03 776 21 49
Tel: +32(0)475 69 99 31

info@dibrago.be
www.de-cauwer.be

— ○ —

JUWELEN, GOUD, ZILVER en PARELS
KLOKKEN, WEKKERS en HORLOGES
AANKOOP OUD GOUD
ALLE HERSTELLINGEN IN EIGEN ATELIER
DINS-WOENS-VRIJDAG 10 - 12.30u en 13.30 - 17.30u
ZATERDAG 10 - 12.30u en 13.30 - 17.00u

UITSLAGEN buiten het KAVVV-circuit

Marathon van Antwerpen, zon 20/10/24			
Marathon	Rudy Van Daele	3:30:18	8 ^e M60
	Roland Syvertsen	4:03:39	32 ^e M60
	Bart Roelant	4:25:16	207 ^e M50
	Saskia Vercammen	3:35:51	15 ^e F40
	Veerle Hofman	3:51:32	9 ^e F50
½ marathon	Ulrich Smet	1:56:05	208 ^e M50



Donkmeerloop, Berlare, vr 1/11/2024			
21km 674 aank	Cisse Vandermeulen	1:27:46	62 ^e
	Pascal Van Strydonck	1:37:38	174 ^e
	Stijn Beck	1:44:23	253 ^e
	Sara Wuytack	1:44:24	254 ^e
10miles 252 aank	Luc Smet	1:18:06	85 ^e



Havenlandrun, Beveren, 10/11/2024			
21km	Filip Mortier	1:49:03	77 ^e /380



Wase marathon, Sinaai, RTS zon 17/11/2024			
10 miles	Christophe De Grande	1:08:49,9	3 ^e /88
	Joke David	1:17:20,7	16 ^e , 2 ^e V
	Melissa Van Eetvelt	1:27:08,6	23 ^e , 3 ^e V
	Chris Schelkens	1:41:34,2	55 ^e
	Marita Hofmans	1:45:28,3	63 ^e , 18 ^e V
Halve marathon	Roland Syvertsen	1:55:46,8	94 ^e /230
Marathon	Rudy Van Daele	3:38:12,6	13 ^e /87
	Saskia Vercammen	4:03:12,6	42 ^e , 7 ^e V
	Joakim Van Gasse	4:12:18,5	59 ^e
	Bart Roelant	4:27:44,7	70 ^e
Ultra Marathon	Veerle Hofman	6:21:23,7	14 ^e /19, 3 ^e V



©Marc Van Hove

SSPZV Juul Van De Walleloop, Kieldrecht, za 23/11/2024			
4,5km	Gina Van Der Heyden	0:28:01	2 ^e D55+ 5ptn
8,1km	Dirk Brynaert	0:31:01	1 ^e H55+ 5ptn
	Marnix Moenssens	0:34:09	2 ^e H55+ 5ptn
	Sara Wuytack	0:37:03	1 ^e D55+ 5ptn
	Luc Van Wolvelaer	0:37:37	1 ^e H65+ 5ptn
	Dirk Breynaert	0:41:50	3 ^e H65+
	Chris Schelkens	0:42:50	5 ^e H55+
14km	Marita Hofmans	0:49:15	1 ^e D65+
	Christophe De Grande	?	2 ^e H45+
	Rik Dhollander	?	2 ^e H65+ 5ptn
<i>Door computerstoring geen tijden van de 14km</i>			

Winterloop, Beveren, zat 30/11/2024			
4km 41dln	Herman Verplancke	20:57	29 ^e 5ptn
	Jozef Claessens	21:19	31 ^e
	Gina Verheyden	24:42	35 ^e 5ptn
8km 45dln	Marnix Moenssens	33:57	13 ^e 5ptn
	Luc Van Wolvelaer	36:55	20 ^e 5ptn
	Chris Schelkens	41:09	30 ^e
	Marita Hofmans	45:11	37 ^e
12km 39dln	Kristel De Souter	47:05	39 ^e
	Rik Dhollander	1:21:38	39 ^e 5ptn

't Is voor niks, Geldrop, NL, zo 24/11/2024			
21km	Walter Senaeve	2:10:56	

PUNTENKLASSEMENT

punten 2024-2025	aantal wedstrijden	totaal punten
Senioren Heren		
Ally Laurens	1	5
De Wert Nico	1	5
Van Geeteruyen Christof	4	20
Verbraeken Pieter	1	8
Masters Heren 40+		
Coppens Bart	1	5
Somers Steven	3	15
Van Havermaet Hans	2	11
Masters Heren 50+		
Brynaert Dirk	5	38
Lesdanon Frédéric	7	42
Moenssens Marnix	3	15
Smet Luc	1	5
Smet Ulrich	1	5
Masters Heren 60+		
D'hondt Herman	8	66
Van Damme Guy	8	66

Van Eynde Lieven	3	15
Van Wolvelaer Luc	4	23
Verbraeken Jean-Pierre	1	6
Verplancke Herman	5	29
Masters Heren 70+		
Claessens Jozef	8	67
Dhollander Rik	2	10
Geleyn Romain	1	5
Martens André	4	36
Junioren Dames		
Senioren Dames		
David Joke	6	38
Masters Dames 35+		
Verbraeken Nele	1	5
Vereecken Liesbeth	1	5
Masters Dames 45+		
Vermeulen An	2	13
Masters Dames 55+		
De Souter Kristel	4	24
Smet Sandrina	5	38
Verheyden Gina	3	15
Wuytack Sara	3	18
Masters Dames 65+		
Van Beek Rita	6	30

De geschiedenis herhaalt zich.

Bij de mannen niks nieuws. Nu al hebben Guy, Herman D en Jozef een mooie voorsprong. Maar onderling is het spannend... Een tweede pelotonnetje met Frederik, Dirk en André volgt al op meer dan 20 punten.

En bij de dames lossen Joke en Sandrina elkaar voorlopig niet, Rita en wat verderop Kristel volgen nog enigszins.

Jeugdverslagen

1^{ste} criteriumcross Schoten:

12 oktober 2024

Onder een grijze hemel en in de frisse herfstlucht trapte S.A.V. Schoten het winterseizoen af met de eerste criteriumcross van het jaar. Het vernieuwde parcours bood de lopers een nieuwe uitdaging, terwijl de enthousiaste supporters hun plekje zochten langs de route om hun favorieten luidkeels aan te moedigen. Bij de Benjamins verdedigde Mia de Walo-kleuren met verve. Ze leverde een uitstekende prestatie af en gaf alles wat ze in zich had. Wat een mooie start van haar seizoen! In de wedstrijd bij de Pupillen jongens schoot Siebe als een raket uit de startblokken. Hij nam direct de leiding en liet de hele groep zien hoe je een race controleert. Hij hield zijn voorsprong vast tot aan de finish. Een klasse prestatie! Bij de Miniemen jongens stonden Mias, Jacob en Obe vol spanning aan de start. Na de eerste ronde liep Jacob sterk op een derde plek, gevolgd door Obe en Mias op plekken 7 en 8. In

de laatste meters werd het nog spannend, maar Jacob knokte hard om zijn derde plek veilig te stellen. Obe schoof knap op naar de zesde plek, terwijl Mias een mooie negende plaats behaalde. Drie Walo-lopers in de top 10, wat een resultaat! Lune en Eva begonnen hun 2500 meter bij de Cadetten en Scholieren tactisch door zich slim in het peloton te nestelen. In de tweede ronde wisten ze allebei hun posities flink te verbeteren. Lune schakelde een versnelling hoger en pakte een prachtige tweede plek bij de Cadetten, terwijl Eva bij de Scholieren de derde plaats veroverde. Wat een topprestaties van beide dames! Kortom, Walo mag terugkijken op een schitterende seizoen start met indrukwekkende prestaties van al hun lopers. Dit belooft wat voor de rest van het seizoen!

Geschreven door Wim Vaerewyck

2^{de} criteriumcross Wommelgem:

19 oktober 2024

Het fort van Wommelgem is weer het strijdtoneel voor de tweede criterium cross. De nieuwe inschrijvingsplaats zorgde voor wat verwarring, maar we slaagden er toch weer in om onze atleetjes op tijd aan de start te krijgen. Dankjewel mama's en papa's. Samuel houdt de eer hoog voor onze benjamins. Hij kan zich staande houden tussen de 33 andere lopertjes en eindigt mooi op de 17de plaats. Bij de pupillen meisjes is het Lux die zich helemaal geeft en als 13de over de streep komt. Bij de jongens strijdt Siebe voor zijn eerste plaats en ook Emile zet zijn beste beentje voor en loopt zijn wedstrijd knap uit. De miniemen lopen een afstand die bijna dubbel zo ver is. Mila doet dit met glans en komt als 8ste binnen. En ook de jongens laten zich niet kennen. Jakob maakt het spannend en kan beslag leggen op de derde

plaats. Obe volgt niet veel later als 5de. Mias kan zijn 8ste plaats veilig stellen terwijl Thorre het moeilijk heeft maar wel dapper zijn wedstrijd uit loopt. En last but not least staan er 4 cadetten en scholieren in walo tenue aan de start. De meisjes verdwijnen voor een lange ronde rond de vijver, we zijn dan ook blij verrast dat Lune en Eva helemaal voorin bij de eerste drie terug de piste op lopen. Knap gedaan meisjes. Daarna moeten we nog eventjes geduld oefenen voor Liesl en Gitte die deze 2200m op hun eigen tempo afhaspelen en heel blij zijn met de goede tijd die ze deze keer gelopen hebben. Het was opnieuw een heerlijke, sportieve namiddag, waarin de atleten met elke stap dichterbij komen bij het behalen van hun welverdiende criteriumbeker!

Geschreven door Nele Hofman

Cross Deurne : 16 november 2024

Het parcours achter de piste in Deurne kan er soms drassig bijliggen. De Vliegende Schoenen namen geen risico's en gingen samen met Diewertje het parcours verkennen. Gelukkig viel het uiteindelijk best mee; sommige lopers kozen ervoor om zonder spikes de uitdaging aan te gaan. Een paar scherpe bochten maakten het parcours toch uitdagend, wat het spektakel ten goede kwam. **De Pupillen** beten de spits af met een rondje van 850 meter. Siebe nam meteen de kop en liet er geen twijfel over bestaan: met een indrukwekkende solo liep hij onbedreigd naar de eerste plaats. Bent toonde zijn doorzettingsvermogen en hield zich knap staande in de start van het peloton, wat hem een mooie tiende plek opleverde. Bij de **Minimien** werd het spannend. Obe liet zijn ambitie zien door halverwege op te schuiven richting de derde plek.

Ondanks een dappere poging moest hij in de laatste meters passen, maar zijn sterke prestatie leverde hem een knappe vierde plaats op. De **Cadetten** en **Scholieren** kregen een parcours van 2260 meter voorgeschoteld, en wat een strijd werd het! Lune en Eva maakten indruk door zich stevig in de kopgroep te nestelen. Lune ging een felle strijd aan met een andere Scholiere, terwijl Eva wat last kreeg van een onverwachte tegenstander: een banaan die ze net voor de wedstrijd had gegeten. Ondanks dit ongemak zette ze door. Lisl liep haar eigen tempo en genoot ervan om de wedstrijd op haar manier af te sluiten. Achteraf gaf ze lachend toe dat ze blij was weer naar huis te kunnen om te studeren – een unieke motivatie!

Geschreven door Wim Vaerewyck



3^{de} criteriumcross Stabroek: 23 november 2024

Stabroek, de cross die bekend staat om de extreme weersomstandigheden die telkens moeten overwonnen worden. Dit jaar was het ijs en ijskoud, zowel voor de atleten en de toeschouwers, en ja, ook de officials hadden het moeilijk. Er verschenen dan ook niet zo veel WALO atleetjes aan de start. Pas bij de miniemen jongens mochten we beginnen supporteren. Brrr, ons geduld werd op de

proef gesteld. Vol goede moed startten de jongens aan hun 1300m ploeteren door de modder. Ze waren met 25, maar onze jongens nestelden zich zoals steeds vooraan in de wedstrijd. Dat maakt de wedstrijd toch net iets leuker om naar te kijken. Jakob legt beslag op de 4de plaats, Obe gaat voor de 8ste plaats en Mias weet de 12de plaats veilig te stellen. Direct daarna mogen de

cadetten/scholieren meisjes. Weer 2200m afzien in weer en wind. Voor Eva ging het te traag, ze beslist al snel om het tempo te maken. Het lukt haar jammer genoeg niet om dit tot het einde vol te houden, maar ze zorgde hiermee wel voor wat spektakel en spanning bij ons. Ze zal uiteindelijk als 4de/2de scholier over de lijn komen. Lune weet het spannend te maken tot op het einde waar

ze nog een sprintje moet trekken om eerste Cadet te blijven, oef,... En ook Liesl komt goed binnen in haar snelste tijd van het seizoen. Iedereen tevreden, snel terug naar de warme auto om thuis nog wat voor te bereiden voor de examens. Goed gedaan iedereen!

Geschreven door Nele Hofman

Kampioenviering Walo- jeugd: 30 november 2024

Vanaf 13u30 was iedereen welkom op de langverwachte kampioenviering. Na een aperitiefje was iedereen stilaan binnen gesijpeld en konden we starten met de prijsuitreiking. Alle atleten met 40 punten of meer kregen een gepersonaliseerde rugzak cadeau, samen met een medaille of beker. Bij de meisjes ging Paulien De Beleyr met de eerste plaats aan de haal, bij de jongens was de eer



weggelegd voor Mias. Proficiat aan allen! Van deze gelegenheid werd ook gebruik gemaakt om onze afscheidnemende trainster Vicky nog eens in de bloemetjes te zetten en te bedanken voor haar jarenlange inzet en de aangename samenwerking.

Je zal gemist worden Vicky!! Een woordje van de voorzitter kon ook hier niet ontbreken. Ook de

trainers werden eens in de bloemetjes gezet door de ouders met een leuk cadeau. Dankjewel! Wees maar zeker dat dit goed besteed zal worden! Dan was het tijd voor de enige echte quiz van Cedric. Na knap ineengestoken en ook wel moeilijke 6 rondes waren de winnaars bekend: de overwinning ging naar het team van onze trainster Ruth! Ook een dikke proficiat voor hen! Als prijs werden ze verwend met wat lekkers. Van al deze inspanningen begonnen de magen te knorren. De honger werd dan ook snel gestild met koffiekoeken en chocomelk. Er kon nog even gezellig bijgepraat worden over alle sportieve prestaties en alle gemiste antwoorden van de quiz. De namiddag (volgens Cedric avond) was voorbij gevlogen, prijzen ontvangen, hersencellen gepijnigd en magen gevuld. Zeer vruchtbaar zou ik dus zeggen en op naar volgend jaar.

Geschreven door Jasmien Verhulst

advertentie



Vliegende schoen van de maand (mijn walo verhaal)

Vliegende Schoen van de maand: walo en ik (november 2024)

Walo is een hele leuke groep waar we ons altijd goed kunnen amuseren met onze vrienden en vriendinnen, als er een wedstrijd is moedigt iedereen van de club elkaar aan. Dit is heel fijn omdat dit een teken is dat iedereen goed met elkaar overeenkomt! In de winter trainen we op de Witte Molen en daar doen we vaak conditietrainingen en daarna een spel. In de zomer trainen we op de Ster, hier trainen we op zaterdag ook op de piste en daar beoefenen we allerlei disciplines zoals hoogspringen, verspringen, kogelstoten ... Elk jaar wordt er ook een heel leuk 'Walo-weekend' georganiseerd! Hier kunnen we ons helemaal uitleven bij de leuke spelletjes. De miniemen, kadetten en scholieren die willen mogen met de fiets naar de locatie waar het weekend doorgaat fietsen, dit is altijd al een hele leuke start van het weekend.

Hanne



Vliegende Schoen van de maand: walo en ik (december, januari en februari)

Wat een eer valt ons nu te beurt! Na enkele solo-passages als vliegende schoen hebben we nu het genoeg om als trio in het Walo-tijdschrift te verschijnen.

Wij maken al ongeveer vier jaar deel uit van deze leuke atletiekclub. We vinden het zeer leuk om met ons drieën een gemeenschappelijke hobby te hebben. Walo is een hele leuke club. De trainers zijn zeer lief en vriendelijk. Ze motiveren ons om ons best te doen maar doen dit op een zachte manier. Niet door te roepen zoals in andere sportverenigingen wel eens gebeurt. Het is ook leuk dat we niet verplicht zijn om altijd aanwezig te zijn. Uiteraard komen we het liefste zoveel als mogelijk maar als het eens niet lukt omdat we naar een feestje moeten, véél te veel huiswerk hebben of eens een heel klein beetje echt geen zin hebben, dan hoeven we daar geen verantwoording voor af te leggen.



Zelf nemen we alleen maar deel aan wedstrijden in de buurt. Dat vinden we wel leuk, al zorgt dat ook steeds voor wat gezonde stress. De leuke cadeautjes zijn wel steeds een extra motivatie!

Walo is niet alleen maar lopen en spelletjes spelen, het is ook een vereniging waar je nieuwe mensen leert kennen uit de buurt. We wonen dan wel in Nieuwkerken maar naar de lagere school gaan we in Temse. Onze mama geeft daar les en we rijden lekker met haar mee. Van onze school in Temse zijn er trouwens heel wat leerlingen aangesloten bij Walo.

Victor zit intussen in het middelbaar. Hij gaat naar Berkenboom in Sint-Niklaas. Ook daar loopt hij al eens een Walo'er tegen het lijf.

Naast atletiek zijn er nog andere hobby's waarmee we ons graag bezig houden. We houden enorm van muziek. We gaan zeer graag naar optredens kijken van onze favoriete artiesten. Er wordt bij ons thuis veel gezongen en gedanst! Estelle volgt pianoles en zorgt regelmatig voor livemuziek in huis.

We trekken er ook graag op uit met ons gezin. Een wandeling in de Ardennen of aan zee of een bezoek aan een leuke stad, daar worden we gelukkig van. We zijn verzot op Italië, wat een prachtig land is dat! We hebben er al heel wat steden en gebieden bezocht maar er staan er nog veel op ons verlanglijstje. We tellen nu al af naar onze volgende reis.

We wensen iedereen een gezond, gelukkig en sportief 2025 toe!

Groeten, Victor, Estelle en Oscar Aben

Mededelingen jeugd:

- **Nieuwe leden:** Een nieuw schooljaar betekent ook nieuwe leden dus verwelkomen: De Jonckheere Isaak, De Waele Joppe, Huibers Debecker Samuel, Vercauteren Lucie, Panis Emile, Gys Elene, Duyck Hanna, Vercauteren Lisette, Somers Gitte, Geerts Amelie, Geerts Celine, Van Daele Louise en Van Den Bergh Raphael en Smits Lucie keren terug na een jaartje weg geweest. We hopen dat ze allemaal zich rap thuis gaan voelen bij de warme familie van onze vliegende schoenen.
- **Jeugdtrainers: we zijn dringend op zoek naar nieuwe jeugdtrainers**
- **T-shirts:** als er atleten nog rode T-shirts, singletjes of een muts nodig hebben: deze zijn altijd te verkrijgen bij trainer Jari.
- **Bruikleen:** voor de nieuwe leden die eens een wedstrijd willen meedoen maar nog geen spikes hebben. Kunnen deze in bruikleen gevraagd worden bij trainer Jari, hij heeft verschillende maten thuis op voorraad liggen.
- **Jeugd weekend:** Dit jaar zal het weekend niet doorgaan op het hemelvaartweekend dit om dat het dicht tegen de examens valt. Dus hebben de trainers besloten het weekend te vervroegen naar 9-10-11 mei.

Jeugdklassement 2024 – 2025

Het is weeral december en dat betekent dat het crossseizoen volop in de weer is. Met al 4 crossen en onze eigen oefencross achter de rug (waarvan 3 criterium crossen). De top 10 begint met Lune die haar vrouwtje wel kan staan als eerste jaar Cadet want ze verbluft ons keer op keer met haar prestaties en dat loont met 41p staat ze bovenaan in het klassement. Eva laat dan weer zien dat ze terug is van weggeweest en behaalt de 2^{de} plaats met 37p. Ook Obe(34p) en Jakob(31p) laten zien dat ze goed bezig zijn bij de miniemen. Siebe sluit de top 5 af en laat zien dat de 2^{de} jaars pupillen schrik moeten hebben van hem want net als vorig seizoen won hij al zijn crossen en dat verdient dan ook 29p. Liesl (22p), Mias (18p) en Mila Smits (13p) sluipen stilaan dichterbij de rest toe om ook een plekje te kunnen bemachtigen in de top 5. Maar dan hebben we maar liefst 4 atleten met de zelfde punten Mia, nieuwkomer Samuel, Lux en Bent zij hebben allemaal 12p.

Eindstand 2023-2024:

De Smet Mias	143
Vaerewyck Obe	134
De Wolf Siebe	133
Boes Jakob	119
Foubert Sam	106
Boeykens Lennert	102
De Beleyr Pauline	101
Smits Mila	96
Vaerewyck Lune	91

Aelbrecht Liesl	89
Vincke Mila	83
Foubert Mia	78
Van Den Bergh Lux	78
Van Der Linden Mathieu	78
Tritsmans Thibault	71
Van de vijver Eva	65
De Beleyr Hanne	62
Van de vijver Robin	50

Punten 2024-2025:

Wedstrijd	Intern jeugd 05-10	1ste cr Schoten 12-10	2de cr Wormelgem 19-10	Deurne 16-11	3de cr Stabroek 23-11	Totaal punten
Vaerewyck Lune	7	8	9	8	9	41
Van de vijver Eva	7	7	8	7	8	37
Vaerewyck Obe	7	7	7	6	7	34
Boes Jakob	7	8	8		8	31
De Wolf Siebe		10	10	9		29
Aelbrecht Liesl	7		5	5	5	22
De Smet Mias		6	6		6	18
Smits Mila	7		6			13

Foubert Mia	7	5				12
Huibers Debecker Samuel	7		5			12
Van Den Bergh Lux	7		5			12
Verhelst Bent	7			5		12
Aben Estelle	7					7
Aben Oscar	7					7
Aben Victor	7					7
De Beleyr Hanne	7					7
Foubert Sam	7					7
Tritsmans Thibault	7					7
Van Camp Naobi	7					7
Van Der Linden Mathieu	7					7
Vincke Mila			6			6
Panis Emile			5			5
Van Der Linden Thorre			5			5
Somers Gitte			5			5

Vliegende schoen in de kijker: Mathieu Van Der Linden



Hoe lang ben je al bij WALO?

Al 3,5 jaar.

Wat vind je leuk aan de Vliegende Schoenen?

Het lopen en het contact met de andere kinderen.

Wat is je favoriete atletiekdiscipline?

Hoogspringen

Wie is je atletiekidool?

Bashir Abdi

Wat is je beste prestatie als vliegende schoen?

Gouden medaille bij hoogspringen op het laatste pistekampioenschap van 2024.

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

Gaan zwemmen in Beveren.

Wie is jouw favoriete muziekidool en waarom?

Omdat Het Kan & Average Rob, ik vind hun liedje "On met la patate" geweldig.

Hoe ziet jouw ideale vakantiedag/ weekend eruit?

Opstaan om 7.45 u., YouTube kijken op mijn tv, om 8.30u naar beneden gaan om te ontbijten.

Daarna wat gamen op mijn nintendo switch. Als het goed weer is, buiten spelen met mijn vriend uit onze wijk, of naar een speeltuin gaan.

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

Op school ben ik goed in rekenen. In mijn vrije tijd speel ik graag Minecraft op mijn Nintendo Switch.

Wie mag er de volgende



in de kijker zijn?

Chloé !

Grasduinen in de geschiedenis van de Olympische Spelen

(André Martens)



Onder het motto 'Welcome Home' keerden in 2004 de Olympische Spelen terug naar hun bakermat: Griekenland. Athene werd in de laatste stemmingsronde verkozen boven Buenos Aires, Kaapstad, Rome en Stockholm. De openingsceremonie vond plaats op 13 augustus 2004 in het Spyridon Louis stadion, het hoofdstadion van de Spelen waarvan het dak werd ontworpen door de Spaanse architect Santiago Calatrava. Tijdens de binnenkomst van de deelnemers werd de muziek verzorgd door de Nederlandse DJ Tiësto. Ook de IJslandse zangeres Björk trad op tijdens de openingsceremonie.

Anekdoten:

The Invincible

Door zijn winst op de 400m horden bezorgde Félix Sánchez de Dominicaanse Republiek een eerste gouden medaille in de geschiedenis van dat land. Hoewel hij in zijn geboortestad New York leefde, nam 'Super Felis', 'The Invincible' of 'The Dictator', zoals zijn koosnaampjes luiden, vanaf 1999 voor de Dominicaanse Republiek deel aan grote meetings. Tussen 2001 en 2004 won hij 43 wedstrijden op rij, waaronder de WK's van 2001 en 2003. In 2002 haalde hij ook de 'million dollar jackpot' van de Golden League binnen, nadat hij alle zeven wedstrijden won. Na zijn eerste wereldtitel droeg hij een door batterijen aangedreven armband, die tijdens de wedstrijd rood oplichtte. Toen hij na de Spelen van Athene tijdens de Memorial Van Damme in Brussel besloot om zonder armband te lopen, werd hij prompt geklopt, de eerste nederlaag in drie jaar.

Snelle fietsster

Leontien Zijlaard-van Moorsel werd de eerste wielrenster die vier keer goud haalde op verschillende Spelen. In de wegwedstrijd kwam de Nederlandse zwaar ten val en alles wees erop dat zij haar drie gouden en één zilveren medaille niet kon verdedigen. Ze zette echter orde op zaken met winst in de individuele tijdrit en enkele dagen later haalde ze ook brons in de achtervolging.

Geen beterschap

Robina Muqim Yaar was geselecteerd door Afghanistan. In eigen land moest ze zich op een volledig vernielde loop piste voorbereiden, de Taliban had sporten immers verboden. Met een chrono van 14.14 sneuvelde ze in de reeksen van de 100m. Blijkbaar had Yaar na Athene niet veel meer getraind, want vier jaar later in Beijing liet ze een povere 14.80 optekenen.

Jury onder vuur

Nooit eerder gezien in competitie, de score van Alexei Nemov werd aangepast nadat het publiek de turnjury minutenlang had uitgejoeld omdat hij vond dat hij te weinig punten kreeg. Door een juryfout miste de Zuidkoreaan Tae Young Yang het goud in de individuele meerkamp. Na die finale werden drie kamprechters geschorst, dank zij hen won de Amerikaan Paul Hamm uiteindelijk het nummer.

De meest succesvolle atleten

De Amerikaan Michael Phelps was de koning van het zwembad; hij won zes keer goud: 100 en 200m vlinderslag, 200 en 400m wisselslag, 4 x 100m wisselslag en 4 x 200m vrije slag. Daaraan voegde hij brons toe op de 200m en de 4 x 100m vrije slag. Het ontlokte hem de quote: "I guess I might be the best athlete ever." Vrij vertaald: "Ik veronderstel dat ik de beste atleet ooit zou kunnen zijn."

De Marokkaan Hicham El Guerrouj was de beste over 1.500 en 5.000m. Daarmee evenaarde hij de prestatie van legendarische Fin Paavo Nurmi, die hetzelfde exploit lukte op de Spelen van 1924 in Parijs. In de 1.500m hield hij de in 2003 tot Amerikaan genaturaliseerde Keniaan Bernard Lagat achter zich. De winst op de 5.000m kwam er na een indrukwekkende inhaalrace, El Guerrouj remonteerde de Ethiopische Olympisch kampioen Kenenisa Bekele winnaar van de 10.000 meter en versloeg hem nipt. Dat de Marokkaan geen eendagsvlieg was, bewees hij door zich in 1997, 1999, 2001 en 2003 telkens tot wereldkampioen 1500m te kronen..

Dubbelslag voor Kelly Holmes, de 34-jarige Britse won de 800 en de 1.500m. Het jaar nadien stopte ze haar sportcarrière.

Argentinië boven in de teamsporten, de voetballers wonnen het toernooi zonder tegendoelpunt, de basketters

versloegen het Amerikaans vijftal in de halve finale met 89-81 en in de finale stuurden ze Italië met 84-69 wandelen.

Liefdesverdriet

De Griekse judoka Eleni Ioannou pleegde zelfmoord door uit het raam te springen. Problemen met haar vriendje, zo bleek. Ze overleed enkele dagen nadat ze op intensieve was opgenomen. Vriendje Giorgos Chrisostomides, naar het schijnt verslaafd aan drugs, was ontzettend jaloers en wilde niet dat ze in het Olympisch dorp verbleef. Enkele dagen later sprong ook hij van hetzelfde balkon, maar hij overleefde de val.

Vervelende allergie

Jade Johnson vertegenwoordigde Groot-Brittannië zowel op de Spelen van 2004 als die van 2008, waar ze respectievelijke zesde en zevende werd in het verspringen. Op zich niet het vermelden waard, ware het niet dat ze allergisch was voor.... zand.

Niet alleen goed in sport



Leryn Franco werd door Paraguay geselecteerd voor de Spelen van 2004, 2008 en 2012, waar ze deelnam aan het speerwerpen. Maar de schone haalde meer succes als fotomodel en verscheen in 2011 in een fotoshoot van het Amerikaanse magazine 'Sports Illustrated Swimsuit Issue'.

Record

In Athene sneuvelde enkel het wereldrecord polsstokspringen van de vrouwen. Yelena Isinbayeva wipte over 4m91 en dat verbaasde eigenlijk niemand. De Russische werd immers als koningin van het nummer beschouwd en verdedigde die Olympische titel met succes vier jaar later in Beijing.

Raak maar toch mis

Na het goud op de 50m klein kaliber liggend geweer moest Matthew Emmons (1981-) nog een treffer schieten om ook de 50m drie houdingen te winnen. Na negen van de tien schoten stond de Amerikaan drie treffers voor, niemand kon hem de overwinning nog afsnoepen. Hij concentreerde zich zoals het hoorde, legde aan en trof de roos. In plaats van de gebruikelijke tien verscheen er echter nul op het scorebord. "Ik heb toch geschoten," riep

de radeloze Emmons, maar het onwaarschijnlijke was gebeurd, hij had zich van roos vergist en op die van zijn Oostenrijkse buurman Christian Planner geknald, die dank zij deze treffer brons haalde. Weg goud en 'slechts' een achtste en laatste plaats in de finale.

Quotes van de Spelen

"Na mijn geboorte is dit de tweede grootste dag uit mijn leven," riep Jeremy Wariner na zijn overwinning op de 400m. Nadien was de amper 20-jarige Amerikaan ook van de partij toen de Amerikaanse ploeg goud veroverde in de 4 x 400m.

Madman

De marathon werd op het 'originele' parcours van Marathon naar Athene gelopen, maar zorgde ook voor de nodige sensatie. Aan kilometer 35 werd koploper Vanderlei de Lima die 48 seconden voorsprong had, door de dronken, uit zijn ambt ontzette Ierse priester Neil Horan van de weg geduwd, waardoor de Braziliaan zijn ritme volledig kwijt raakte en uiteindelijk derde eindigde. Horan werd veroordeeld tot twaalf maanden cel met uitstel en een boete van 3.600 Euro, die hij makkelijk kon betalen gezien de verkoop van zijn boek in de Verenigde Staten na die stunt met liefst 80% steeg.

Goud voor België

Justine Henin versloeg de Française Amélie Mauresmo overtuigend met 6-3 en 6-3 in de tennisfinale van het enkelspel. In de loop van haar carrière won Henin zeven grand slam titels: vier keer Roland Garros, tweemaal de US open en één keertje Australië. De enige ontbrekende titel was Wimbledon, waar ze de finale tweemaal verloor.

Judoka Ilse Heylen won de bronzen medaille bij de halflichtgewicht.

Wielrenner Axel Merckx (1972-) won brons in de wegrit. De zoon van sportlegende Eddy Merckx (1945-) kan misschien niet het palmares van zijn vader voorleggen, maar die haalde in zijn schitterende loopbaan nooit een Olympische medaille. Bij zijn enige deelname aan Olympische Spelen van Tokio in 1964 finishte Eddy als twaalfde in de wegrit.

De Belgische atletiekdames kwamen voor het eerst op het voorplan op een Olympisch toernooi. Kim Gevaert wist zich knap te plaatsen voor de finale van de 200m waar ze knap 6de werd. En samen met Lien Huyghebaert, Elodie Ouédraogo en Katleen De Caluwé betwistten ze mee de finale van de 4 x 100m waar ze 6de werden, nadat ze in de series reeds het Belgisch record scherper hadden gesteld.



Justine Henin pronkt met goud! Ilse Heylen met brons. Axel Merckx, brons



Michael Phelps, overladen met medailles!!



Hicham El Guerrouj wint goud op de 5000m

advertentie

BOUWONDERNEMING

Beck  **BV**

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

www.bouwondernemingbeck.be

HAARMODE JOHAN

American crew for man

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

Uw kapper is nu online : www.haarmodejohan.be

Looptechnische analyse

Sportrevalidatie

Postoperatieve revalidatie



Vlasbloemstraat 90A

info@backtivity.be

9100 Nieuwkerken-Waas

www.backtivity.be

03 827 84 27



Uitvaartzorg
Van de Velde

Rouwcentrum in Kieldrecht met aula.
Rouwcentrum in Nieuwkerken.
Zalen voor koffietafels.

Wij leveren, plaatsen en herstellen grafzerken.

Ten Bos 12 • 9100 Nieuwkerken - 03 777 19 49.
Marktplein 73 - 75 • 9130 Kieldrecht - 03 773 30 02.

www.vandeveldedirk.be
uitvaart@vandeveldedirk.be
Van de Velde Dirk bv

Wij willen enkel het beste
voor onze klanten.
En dat is ons gelukt.



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

Zo simpel kan het zijn.



Bakkerij Valaert

bvba

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: *Joke David*

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

Een echt sportidool heb ik niet. Maar ik kijk zeker op naar meerdere sporters zoals Nafi Thiam, Alexander Doom maar ook enkele triatleten zoals Marten Van Riel. Bij Nafi Thiam en Marten van Riel vind ik het fantastisch dat zij op verschillende sportvlakken zoveel kunnen. Dat zijn veelzijdige atleten waar ik alleen maar bewondering voor kan hebben.

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

De meeste bewondering heb ik voor triatlon. Omdat dit veelzijdige sporters zijn die op veel vlakken kunnen presteren. Ze moeten alle disciplines beheersen om tot de top te kunnen behoren. Terwijl veel andere sporters zich kunnen focussen op 1 specifiek element moeten zij alle sporttakken onder de knie hebben. Wat enorm veel vraagt van je lichaam denk ik.

3) Wat is je beste sportprestatie ooit?

Een sportprestatie die ik altijd heb onthouden is mijn 2^{de} plek bij de kadetten of scholieren tijdens het crosskampioenschap. Dit kampioenschap was bij ons in Sint-Niklaas. Het hele jaar waren we met 4 lopers aan elkaar gewaagd en viel ik geregeld van het podium. Ik heb toen gericht naar het kampioenschap kunnen trainen en werd beloond met een mooie 2^{de} plaats.

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

Ik ga geregeld naar de fitness en ga heel graag wandelen. Het liefste wandel ik in de bergen met flink wat klauterwerk en hoogtemeters.

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

Ik zou graag eens een recreatieve halve triatlon doen in de toekomst.

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

Ik kies voor de 3^{de} gouden olympische medaille van Nafi Thiam in Parijs dit jaar. Dit is een Belgische atlete die er op elk kampioenschap staat. Ze kan enorm goed onder druk presteren en pakt iedere keer de gouden medaille weg. Ze blijft ook een normale atlete zonder zware sterallures ondanks alle mooie prestaties die ze al heeft geleverd. Wat haar enorm populair maakt bij het publiek.

7) Beschrijf je ideale droom/dag...

Mijn ideale dag is wakker worden zonder dat mijn wekker afgaat. Op het gemakje ontbijten liefst buiten op het terras in het zonnetje. Daarna een mooie tochtje lopen in het bos of een park. In de namiddag een ontspannende wandeling doen in de mooie natuur en een terras om af te sluiten met een lekker hapje en drankje.

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

Ik ga mijn ideale date omschrijven want ik heb niet meteen een persoon waar ik opkom. Mijn ideale date is iemand sportief, die graag in de natuur is. En iemand die spontaan en realistisch in het leven staat met een vleugje humor.

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

Dat de WALO een echte vriendenclub is waar iedereen met plezier komt trainen. Ongeacht je resultaat, plezier zal je altijd hebben.

10) Wat wil je veranderd zien bij WALO?

Zoals velen al aangegeven hebben is de doorstroom van onze jeugdwerking naar de volwassenen heel moeilijk. Hier ligt een pijnpunt binnen onze club waar werk aan de winkel is. Het is zeer jammer dat de jonge jeugdlopers niet doorstormen naar de volwassenen omdat hier een groot gat zit. De jeugd en de volwassenen komen te weinig met elkaar in contact waardoor je volledig alleen de overstap moet doen. Dit is zeker niet evident als jonge atlete.

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

Sandrina Smet



Kalender Wedstrijden buiten het KAVVV Circuit				
zaterdag 21 december 2024	KBC-runners cross *	Burcht	3 Km 6 Km	15u00 15u00
zondag 22 december 2024	Kerstloop*	Stekene	5 Km 10 Km	14u40 15u30
zaterdag 4 januari 2025	Jef Thuy Memorial*	Heikant	5,4 Km 5,4 Km 12,2 Km	15u00 15u00 15u00
zaterdag 11 januari 2025	43° Leopoldsloop	Sint-Laureins	21 Km 9 Km	14u00 14u00
zaterdag 11 januari 2025	Berlaar Loop	Koewacht	3,8 Km 7,6 Km 14,4 Km	15u00 15u00 15u00
zondag 2 februari 2025	Trail des Hivernales du RCB	Watermaal-Bosvoorde	10 Km 20 Km 39 km	10u30 10u30 9u00
zaterdag 8 februari 2025	Erpelkappersloop	Axel (NL)	6 Km 8 Km 15 Km	15u00 15u00 15u00
zaterdag 22 februari 2025	Halve Marathon Axel	Axel (NL)	21 Km	14u00
zaterdag 1 maart 2025	Marathon van Kruiseke	Kruiseke	42 Km 21 Km	8u30 12u

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

advertentie

advocatenkantoor
JP BUSSCHAERT



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