

KEMPER

België - Belgique
P.B - P.P.
2220 Heist-op-den-berg 1
BC 7795

Tweemaandelijks clubblad Atletiekvereniging Zuiderkempen (AVZK) * V.U.: Hendrik Lekens, Broekmansstraat 121, 2221 Booischot * Verschijnt 6 maal per jaar. * Afgiftekantoor: 2220 Heist o/d Berg 1 P004836



POCOPHONE
SHOT ON POCOPHONE F1



HEIDI DELICATESSEN

Schrieksesteenweg 38
2221 Booischot (Pijpelheide)
info@heidi-delicatessen.be
www.heidi-delicatessen.be
Tel.: 015 22 21 97



HEYLEN N.V.

sleutel-op-de-deur: ééngesinswoningen en appartementen dakwerken * buitenschrijnwerk in pvc, aluminium en hout binnenschrijnwerk: trappen, binnendeuren, kasten en keukens. Industriepark 17 Zone B - 2220 Heist o/d Berg - Tel.: 015/22 23 11



BROOD EN BANKET YVES

Warme bakker
Schrieksesteenweg 86 - 2221 Pijpelheide
Tel.: 015/22 23 21
Alle dagen open van 6u30 tot 18u00.
Zondag tot 14u00. Dinsdag gesloten.



VLOEREN EN WANDTEGELS

Jaarmarktstraat 2 A
2221 Booischot
Tel.: 015/22 46 37 - Fax: 015/22 55 11

BAKKERIJ CHRISTINE

Schrieksesteenweg 74
2221 Booischot (Pijpelheide)
Tel. + Fax: 015/22 44 04

Openingsuren: Maandag t/m vrijdag: 8u tot 18u30. Zaterdag: 8u tot 18u.
Zondag: 7u30 tot 17u. Woensdag gesloten.



VAN LOOCK

Westmeerbeeksesteenweg 43
2221 Booischot
Tel.: 015/22 23 54



THIELS TUINCENTRUM

Lierseseenweg 68
2221 Booischot
Tel.: 015/22 27 52 - Fax: 015/22 57 19

Openingsuren: 9u tot 18u. Zon- en feestdagen: 9u tot 17u. Dinsdag gesloten.

BEHANG - DECOR DE LENTE

Molenstraat 69
2220 Heist-op-den-Berg

Tel.: 015/24 19 29
Fax: 015/25 08 29

DE KOOPJES HOEK

Lierseseenweg 2
2221 Booischot
Tel.: 015/24 02 33

Openingsuren: woensdag t/m zaterdag van 10u tot 18u, zondag van 13u tot 18u. Maandag, dinsdag, feestdagen gesloten.

BOSMANS SLAAPCOMFORT CENTER



Lierseseenweg 147
2220 Heist-op-den-Berg
Tel.: 015/24 90 28
Fax: 015/24 22 51
www.slaapcomfort-center.be



Stationstraat 155
2235 Westmeerbeek
Tel. 016-68 99 40
Fax. 016-69 75 92
www.michiels-office.be

kopiëren
printen
faxen
scannen
archiveren
document-management



J. PEETERS TRANSPORT NV

Pleinstraat 18 - 2221 Booischot
Tel.: 015/22 28 33
info@nvpeeters.be
Magazijnen: Klein Pijpelstraat 2
Tankstation: Westmeerbeeksesteenweg 2



DELHAIZE

Het beste aan de beste prijs
Pastoor Mellaertsstraat 63
2220 Heist-op-den-Berg (Goor)
Tel.: 015/24 12 00 - Fax: 015/24 97 44

KEMPER

Atletiekvereniging Zuiderkempen
November/December 2022
Nummer 327

Het bestuur van de Koninklijke Atletiekvereniging Zuiderkempen en de redactie van het clubblad 'De Kemper' wensen alle atleten, sponsors, helpers, supporters en de lezers van dit clubblad, hun familie en vrienden het allerbeste wensen voor het nieuwe jaar

2023

Het bestuur hoopt dat iedereen gezond en wel mag blijven in 2023 en mogen al je wensen in vervulling gaan!

PROSIT OP 2023!!!!

Beste atleten,

Het bestuur van AVZK nodigt jullie uit op haar nieuwjaarsreceptie. Deze gaat door in het cafetaria op woensdag 11 januari 2023. De receptie vangt aan om 19u00 en eindigt om 22u00.

Agnes, Willy en Guido zorgen voor hapjes en drank.

Je dient wel verplicht in te schrijven bij een trainer of een bestuurslid.

De inschrijvingen worden afgesloten op vrijdag 6 januari 2023, om de mensen de kans te geven om de bestellingen te doen.

Deze uitnodiging geldt als enige kennisgeving.

Namens het bestuur van AVZK

Bestuursleden van AVZK

Henderickx Steven	marijkegoris@hotmail.com	0475/92 42 37
Naets Monique	gustaaf.nevelsteen@telenet.be	0484/76 45 34
Vervloet Guido	guidovervloet@telenet.be	0477/21 27 33
Lekens Hendrik	lekens.andre@pandora.be	0486/42 42 08
Van Roie Guido	guido.van.roie@telenet.be	0498/25 68 80
Heremans Agnes	agneshheremans@hotmail.com	0476/69 79 15
Busschodts René	renebusschodts@gmail.com	0479/91 60 63
Van Dyck Michel	michel.vandyck1@gmail.com	0479/46 17 73
Verelst Wim	wimverelst5@gmail.com	0496/56 47 89
Baeten Nathalie	nathalie1118@live.be	0494/89 00 53
Van Ermen Samantha	s_vanermen@hotmail.com	0471/10 08 25

Jaarlijkse wafel-, gebakjes-, truffels- en pralinesverkoop

Beste atleten, ouders en sympatisanten

Ook dit jaar willen wij op jullie een beroep doen om deze lekkernijen aan de man/vrouw te brengen.

Wij vragen u om in de loop van januari en februari 2023 zoveel mogelijk **wafels, truffels, gebakjes en pralines te verkopen**. We zouden jullie willen vragen om al dit lekkers te verkopen thuis, bij familie, burens, vrienden en kennissen.

Wat bieden wij aan:

- Schilfertruffels melk 200 gr € 5.50
- Schilfertruffels puur 200 gr € 5.50
- Chocolade zeevruchten 250 gr € 6.50
- Wafeltjes vanille 10 x 2 stuks (per 2 verpakt) € 6.50
- Wafeltjes chocolade 10 x 2 stuks (per 2 verpakt) € 6.50
- Kokosrotsjes 700 gr (glutenvrij) € 7.50
- Frangipanes 15 stuks individueel verpakt € 8.50
- Carré confituur 15 stuks individueel verpakt € 8.50

De bestellingen kunnen gebeuren tot en met **maandag 27 februari 2023**.

Je kunt ook bestellen via een QR-code. Dit kun je vinden op het bijgestoken formulier.

Je kan het geld cash betalen of overschrijven op rekeningnummer BE39 7332 0712 3019 van AVZK.

De bestellingen kunnen afgehaald worden op **donderdag 09 maart 2023** vanaf 19u00 tot 20u30 in de inkomhal van de sporthal in Booischot.

Het bestuur hoopt dat zij op jullie steun kunnen rekenen. De opbrengst vloeit terug naar de atleten onder de vorm van aankoop van kledij, materiaal, huur accommodaties enz.

De drie jeugdathleten die het meeste verkocht hebben, mogen een mooie naturaprijs verwachten

Het bestuur van AVZK dankt u bij voorbaat

Voorlopige AVZK kalender 2023

Januari en februari 2023	Jaarlijkse verkoopactie van wafels, truffels, pralines en gebakjes (meer info in dit clubblad)
Zaterdag 11 februari 2023	Derde Internationaal highjumps gala Elmos in de sporthal van Booischot (org. Jens Laporte)
Zaterdag 1 april 2023	Trainingsdag voor de jeugd en G-atleten (onder voorbehoud)
Vrijdag 2 juni 2023	Open avondmeeting van AVZK (onder voorbehoud)
Zondag 11 juni 2023	Ontbijtactie van AVZK
Zaterdag 24 juni 2023	Jeugdmeeting van AVZK Antwerps jeugd criterium (onder voorbehoud)
Maandag 7 augustus 2023	Stratenloop van Booischot-Statie
Zaterdag 7 oktober 2023 of zondag 8 oktober 2023	Ledenfeest (onder voorbehoud)
Vrijdag 13 oktober 2023 t.e.m. zondag 15 oktober 2023	Trainingsweekend vanaf cadetten in Maasmechelen
Vrijdag 20 oktober 2023 t.e.m. zondag 22 oktober 2023	Trainingsweekend voor de jeugd en de G-atleten
Zondag 10 december 2023	Veldloop van AVZK

Jaarlijkse vernieuwing startnummers en betaling lidgeld voor seizoen 2022 -2023

Het nieuwe atletiekseizoen is begonnen op 1 november 2022 en dat betekent dat je een nieuw startnummer diende aan te vragen om nog aan wedstrijden te kunnen meedoen.

Het bestuur heeft ook besloten dat kangoeroes die 5 jaar geworden zijn, mogen aansluiten maar enkel om aan wedstrijden te kunnen deelnemen. Zij betalen € 30.00. Indien er voldoende belangstelling voor is en er bovendien trainers voorhanden zijn, dan dienen zij de rest van het lidgeld van kangoeroes bij te betalen.

Aansluiten kan vanaf:

- Kangoeroes 2017-2016 (wanneer men 6 jaar wordt)
- Benjamins 2015-2014
- Pupillen 2013-2012
- Miniemen 2011-2010
- Cadetten 2009-2008
- Scholieren 2007-2006
- Juniors 2005-2004
- Seniors vanaf 2003
- Masters vanaf 1988 (de dag dat men 35 jaar wordt)

Voor de nieuwelingen is het belangrijk om weten dat dit jaarlijks dient te gebeuren. Na 20 oktober mag je niet meer met je huidige startnummer lopen. De fiches kun je bekomen bij Monique Naets, Hendrik Lekens (secretaris) en de trainers. De fiches dienen door iedereen (wedstrijdloper en recreant) duidelijk te worden ingevuld. Duidt vooral ook aan of je recreant of wedstrijdloper bent. Let vooral op bij je mail-adres. Punten en/of streepjes zijn heel belangrijk. Vooral het streepje is soms onduidelijk (is het tussen of onder de letters). Ook dien je aan te duiden of je het clubblad op papier of in je mail-box wilt ontvangen.

Het preventief sportmedisch onderzoek is voor het aanvragen van een vergunning niet meer verplicht. Het onderzoek wordt wel sterk aangeraden aan een aantal personen. U mag vooral niet vergeten om de kaart zelf te ondertekenen en indien u nog geen achttien bent, is ook de handtekening van één van de ouders of voogd verplicht. Breng je fiche tijdig binnen indien je eind oktober wil starten.

Vergeet ook je lidgeld niet te betalen. Je startnummer wordt pas aangevraagd wanneer het lidgeld is betaald of wanneer het op de rekening van de club staat. Je kan enkel nog betalen aan Monique. Zij zal steeds elke dinsdag tussen 19u15 en 20u00 aanwezig zijn in de gang van de sporthal. Indien je je lidgeld overschrijft vergeet dan niet de namen te vermelden voor wie het bestemd is. Indien ze kan zal ze ook op donderdag aanwezig zijn ofwel zal zij iemand vragen om haar te vervangen die dag.

Het rekeningnummer van de club is BE39 7332 0712 3019 van AVZK.

Trainingsweekend in Maasmechelen



Verjaardagen

AVZK wenst al de jarigen van harte geluk met hun verjaardag.

Dirkx Desmo	1/01/2009
Haile Andemcael Isack	1/01/1987
Thijssen Jade	1/01/2013
Joossen Mera	1/01/2013
Yskout Léonore	1/01/2015
Swyngedauw Gino	2/01/1967
Luyten Femke	3/01/2014
De Fyn Willy	4/01/1952
Vandille Anna	5/01/2013
Goris Finn	6/01/2011
Salaets Eloïse	6/01/2016
Van den Wijngaert Maïte	7/01/2013
Van Heugten Chris	7/01/1970
Maertens Norah	8/01/2009
Goris Jo	9/01/1979
DevilléSara	9/01/1978
Voets maxence	9/01/2015
Loubani Khaled	9/01/2012
Verbeeck Jens	9/01/2013
Van Ostayen Vincent	10/01/2008
D'Helft Finn	11/01/2014
Spallier Cédric	12/01/2000
Van Genechten Kor	13/01/2011
Van Genechten Vic	13/01/2011
Bruyndonckx Noa	13/01/2012
Janssens Febe	14/01/2009
Van Heugten Marie	15/01/2011
Coremans David	17/01/1974
Moortgat Renzo	17/01/2009
Smekens Linde	17/01/2012
Moortgat Renzo	17/01/2009
Verbeke Pierre	18/01/2009
Van Egdome Twan	18/01/2006
Van Loock Mil	19/01/2012
Van Roie Liesbet	20/01/1981
Loubani Lina	22/01/2014
Bellens Lili	23/01/2013
Oost Morgan	25/01/2002
Van Hove Sjarel	25/01/2013
Indigne Gust	25/01/2015
Gullentops Alex	26/01/2010

Verjaardagen

AVZK wenst al de jarigen van harte geluk met hun verjaardag.

Gyselinx Elke	28/01/1991
Jacobs Jozefien	28/01/2013
Janssens Isaiï	28/01/2016
Decaluwé Georges	29/01/2009
Verhaegen Robert	30/01/1957
Schellekens Janne	30/01/2012
Vervloet Guido	1/02/1963
Busschodts René	2/02/1957
Ziraoui Imene	3/02/2010
Bah Amadou Tayfour	5/02/2012
Optiels Roger	6/02/1945
Geurts Hannes	6/02/2011
Docx Kobe	7/02/2014
Henderickx Lien	8/02/2008
Van Oosterwyck Lotte	9/02/1998
Michiels Fille	10/02/2011
Coremans Stef	11/02/2001
Coremans TiBo	11/02/2001
Van Crieckinge Shauwn	11/02/2011
Bruyndonckx Caress	12/02/2004
Van Den Broeck Rit	13/02/2011
Decaluwé Helena	13/02/2011
Waeyaert Brent	13/02/2008
Gysemans Anna	15/02/2016
Torfs Victor	16/02/2009
Verhaegen Kim	16/02/1982
Van Tricht Bern	16/02/2013
Poppelmonde Dries	18/02/1994
T'Syen Nore	18/02/2014
Van Den Wijngaert Claudia	19/02/1967
Mondelaers Katrien	19/02/1975
Sleeckx Mona	20/02/2007
Valckx Stefan	21/02/1985
Van Rompaey Marieke	21/02/2011
Valenne Brent	23/02/2007
Fleerackers Britt	26/02/2005
Stickers Mon	26/02/2010
De Preter Hans	26/02/1970
Ceulemans Peter	27/02/1970
Lowet Ann	28/02/1971

Nieuwe atleten

Kangoeroes

Gorris Emma
Goris Mats
Van den Bergh Leo
Nevelsteen Mona
Nijs Elliot
Janssens Isaiï
Van Hoof Fenne
Boeckstaens Charlotte

Beniamins

Janssens Kesia
Vandekerckhove Willem
Docx Kobe
Beyens Sander
Cobbaut Xander
Verschueren Ama Ri Lis
De Wever Pol

Pupillen

Rombouts Isolde
Florizoone Emile

Cadetten

Swyngedauw Kira

Scholieren

Pauwels Kobe

Masters

De Proost Steven

Personalialia

Op 21 november 2022 overleed op 76-jarige leeftijd mevrouw Jacqueline lauwers, echtgenote van de heer Alois Van Lent. Jacqueline was de moeder van trainer Jurgen Van Lent, schoonmoeder van Sandra Volckaerts en grootmoeder van trainer Seppe Van Lent en atlete Lotte Van Lent. Langs deze weg bieden wij onze oprechte deelneming aan.



Wedstrijdreglementen voor Kangoeroes en Benjamins

Ik herinner nog eens aan de belangrijkste wedstrijdreglementen voor Kangoeroes en Benjamins. Voor het volledige reglement verwijs ik naar de website (reglementen): <https://www.atletiek.be/admin/storage/main/reglement-veldlopen-2022-2023.pdf>

- Jongens en meisjes mogen samen lopen, per geboortjaar of met de beide jaren samen. Let wel: het is aangewezen om bij groepen van meer dan 30 deelnemers toch op te splitsen (is ook afhankelijk van startzone en parcours). Vooral voor de kleinere veldlopen is het dus zeker mogelijk om (per geboortjaar) jongens en meisjes samen te laten lopen.
- Er wordt GEEN uitslag opgemaakt én er is geen podiumceremonie voor de eerste 3 aankomsten.
- Elke deelnemer krijgt eenzelfde aandenken (medaille, naturaprijs) én een deelname-sticker. De stickers worden (ruim) vooraf aan de organisatie bezorgd. GELIEVE MIJ VOORAF DE ONTVANGER + ADRES TE BEZORGEN!
- Bekijk zeker eens de instructievideo over het veldlopen: https://www.youtube.com/watch?v=IDbEYFGVkyI&ab_channel=VlaamseAtletiekliga
- De veldloop dient mét voorlopers te gebeuren. Er is geen startsignaal, de voorlopers vertrekken op een rustig looptempo, er wordt GEEN lint of touw gebruikt.
- De atleten lopen de eerste 200m aan een rustig tempo (iedereen moet kunnen volgen), nadien drijven de voorlopers langzaam het tempo op. Ongeveer de helft van de atleten moet het tempo van de voorlopers kunnen volgen tot aan het punt waar de voorlopers de atleten vrij laten lopen (KAN 100m voor aankomst, BEN 200m voor aankomst). Dit laatste deel mogen de atleten vrij lopen tot aan de aankomst.
- Het is aangewezen om de voor- en achterlopers met een fluohesje te laten lopen, zo zijn ze voldoende duidelijk zichtbaar.

Nog wat extra info:

- Alle Kangoeroes en Benjamins krijgen dit seizoen een gepersonaliseerd startnummer + paspoort. Tijdens de wedstrijd dragen ze de startnummer waarop hun voornaam staat gedrukt. Zo kunnen ze door iedereen aangemoedigd worden. Er staat geen QR code op, daar er voor hen geen uitslagen worden opgemaakt.
- Bij de aankomst ontvangt elke deelnemer een sticker (zie eerder) die ze in hun paspoortje kunnen kleven als herinnering aan de deelname. Ook bij de piste wedstrijden krijgen de deelnemers een sticker, daar staan de resultaten van de dag op. Bij veldlopen is het enkel een verwijzing naar de deelname met een zinnetje ter felicitatie.
- Voor deelname aan een veldloop is voorinschrijven verplicht: dus ook voor KAN-BEN. Het is mogelijk om hun inschrijving te controleren via de achterzijde van de startnummer. Het is evenwel niet verplicht om effectief de aanwezigheden te controleren voor deze groepen.

Voorschriften dopingcontrole

Aangezien we nu met voorinschrijvingen werken moeten de "dopinglijsten" niet meer ter plaatse worden ingevuld. Een Excel-lijst van de gegevens van de deelnemers kan uit [Atletiek.nu](https://www.atletiek.be) worden geëxporteerd indien nodig voor de dopingcontrole. Het telefoonnummer zal nog aan de accountgegevens worden toegevoegd.

Opgelet

Indien je wil deelnemen aan een wedstrijd (indoormeeting en/of veldloop dan moet je je altijd vooraf inschrijven via 'atletiek.nu'. Indien er dient betaald te worden dan dien je dit ook te doen. Je krijgt dan achteraf ook een bewijs van betaling en het beste is dat je dit bewijs van betaling meeneemt naar de wedstrijd waarvoor je ingeschreven bent. Dit kan nuttig zijn als er inkom dient te worden betaald.

Hou ook de einddatum in het oog.

Bij problemen wend je tot de trainer en/of één van de bestuursleden.

Veel succes!

Opzoeken van wedstrijden en wedstrijdgegevens

Ga naar de website van de Vlaamse Atletiekliga. Klik op 'atletiek & co'. Bij atleten klik je op 'wedstrijdaanbod'. Vervolgens klik je wedstrijdkalender aan en heb je de keuze uit: indoor, veldlopen, outdoor en weg.

Zo kun je alle gegevens bekijken van een wedstrijd en ook de programma's.

Je dient je altijd op voorhand in te schrijven via 'atletiek.nu' voor de pistemeetings.

Lidgeld 2022-2023

Het lidgeld voor het nieuwe seizoen blijft hetzelfde als vorig seizoen:

- | | |
|---|----------|
| • Kangoeroes van 5 jaar (derde kleuterklas) | € 30,00 |
| • Kangoeroes (°2017 en °2016) en benjamins (°2015 en °2014) | € 110,00 |
| • Pupillen (°2013 en °2012) en miniemen (2011 en 20109) | € 130,00 |
| • Cadetten tot en met masters | € 150,00 |
| • Een huisgezin met verschillende leden betaalt maximum | € 420,00 |
| • Vanaf de derde atleet van hetzelfde gezin is er een korting van 20 % voorzien op het jongste lid. | |
| • Joggers | € 110,00 |

Je kunt je lidgeld best betalen bij het afgeven van de ingevulde fiche.

Indien je het lidgeld wenst over te schrijven, kan dat op rekeningnummer: BE39 7332 0712 3019 van AVZK.

Sponsoring AVZK 2022

Open Analytics NV, Berchem
We Solve IT, Willebroek
DATA TEC, Rumst
Transport Michiels, Hulshout
Gregoor Trucks, Herentals
Dierenarts Vosters Roger, Pijpelheide
Boekhandel Verstraeten, Pijpelheide
Elektro Van Loock en Co, Booischot
Spar Imavo, Wuyts Mario, Booischot
Air Service Center, Aarschot
PDH groep, AXA Ivo Janssens/Dirk Hoefkens, Booischot
Apotheek Hendriks, Booischot
Jacobs ramen bvba, Booischot
Behang decor De Lente, Heist-op-den-Berg
Bouw De Roover en zoon BVBA, Pijpelheide
J. Peeters Transport NV, Booischot
Elektro Exellent Van Eyken BVBA, Booischot
Autohandel Baestaens BVBA, Pijpelheide
Banden Chris Van Woensel, Schriek
Bakkerij Ives, Pijpelheide
Heidi delicatessen, Pijpelheide
Brasserie IJssalon 't Stationneke, Booischot
VH Aviation Consultancy BV, Booischot
Dr Jos Desmedt, Booischot
Dr Erik Bijdekerke, Pijpelheide
Johny Boexstaens, Heist-op-den-Berg

Bosmans slaapcomfort BVBA, Heist-Goor
Elektro Van Dessel, Schriek
Bouwonderneming Heylen nv, Heist-op-den-Berg
Kinesist Danny Lemmens, Pijpelheide
Drs Bart en Marc Mariën, Pijpelheide
Juwelen Clem Vercammen, Heist-op-den-Berg
De Cock-Peeters en Partners, Heist-op-den-Berg
Beenhouwerij David Meys, Booischot
Bouwonderneming De Cock-Van Steen, Heist-Goor
Apotheek Pijpelheide, Anouk Ritzen, Pijpelheide
Vloeren Paul De Preter, Pijpelheide
Architectenbureau Heremans-Manshoven, Heist-Goor
Trofeeland, Boutersem
Wijnen Van Genechten, Heist-Goor
De koopjeshoek, Laeremans Linda, Pijpelheide
Thiels tuincentrum, Pijpelheide
Voeding Christine, Pijpelheide
Firma Steenkens BV, Westmeerbeek
Kapsalon Monique, Booischot
BVBA Mineur, Delhaize, Heist-Goor

Sponsoring AVZK 2021

Baeck groenbedrijf BV, Geel
GKL afsluitingen BVBA, Beerzel
Fietsen Willy Vonckx, Booischot
Fobelets NV, Booischot

Sponsors via DATA TEC 2022

Car body shop Van Noten restauratie oldtimers, herstellingen alle merken, 0495/445334
Tuinwerken Thomas ontwerp, aanleg, onderhoud, 0494/042030
Advocaten Karel Peeters, Lichtelei 12, Booischot
De Fritbox, Schrieksesteenweg 74 A, Pijpelheide
Venti construct Jeroen Dewit, Peerdekerkhofstraat 31, 2235 Hulshout, 0484/807213
JECON, Perzikstraat 8, Heist o/d Berg, 0497/664148
Architectenbureau Van Dyck Jean-Paul, Pijpelstraat 37, 2221 Booischot, 015/222098
Betonvloeren Chris Verstappen, Wiekevorstorp 37, 2222 Wiekevorst, 0477/7000019
Karman nachtwinkel, Wiekevorst
't Broodhuisje, Dorpsstraat 64 D, 2221 Booischot, 015/345836
De Cuyper carwash en wasboxen, Liersesteenweg 259, 2220 Heist-op-den-Berg, 015/241137
Garage Philip, Industriepark zone B/7, Heist-op-den-Berg, 015/246153
Autoglas Clinic, Mechelsesteenweg 1, Heist-op-den-Berg, 015/242879
Dierenarts Van Den Bulck Kristel, Schransstraat 1 i, Hallaar, 0468/100752
Charlies Wild en gevogelte, Pastoor Mellaertsstraat, Heist-Goor, 0477/312574
KP Renovation, schilder- en behangwerken, Mechelbaan 69, 2220 Heist, 0473/429204
Running Store, Duffel - Kontich
Jasper Van Calster, schrijnwerkerij en renovatie, 0493/637063
AGBR dakwerken en timmerwerken, Della Faillestraat 14, 2221 Booischot, 0475/926068
Café baa de Sven, Westerlosesteenweg 93, 2220 Heist-op-den-Berg
GVL-technics airco, domotica enz., Kasteelstraat 2 D, 2220 Heist-op-den-Berg, 015/257672
Frituur Fille Brenda Goossens, Dorpsstraat 68, 2221 Booischot
Asian Kitchen, Bergstraat 42, Heist o/d Berg, 015/243484
Turf café, Baalsesteenweg 7, 3130 Begijnendijk
Café Titsy, Schrieksesteenweg 69, Pijpelheide (Booischot)
Gereedschappen Marco, Houtvennesteenweg 20, Ramsel Herselt, 016/699201
R&N Royal kebab pizza grill pasta, Bergstraat 73, 2220 Heist-op-den-Berg, 015/411154
AVZK wenst alle sponsors te danken voor hun steun aan de club.

Aangeven sportongeval

Mogen wij diegenen die een sportongeval hebben, vragen om dit binnen de 14 dagen binnen te brengen bij de secretaris van de club of af te geven aan Monique a.u.b.

De formulieren vind je op de website van de club 'www.avzk.be'. Als je op de home-pagina bent klik je op 'club' en dan krijg je een tabel met onderaan 'Wat bij een ongeval'. Je klikt dit open en dan zie je in de tekst het woordje 'hier'. Als je hier op klikt krijg je het ongevalformulier. Dit print je af en met het laatste blad ga je naar de dokter. Je vult ook zo veel mogelijk gegevens in. Naam, adres enz., vergeet ook niet de plaats van het ongeval en wat er precies gebeurd is en wat je voelt of voelde. Vergeet ook de naam van een getuige niet. Dit breng je dan binnen bij Monique of de secretaris die dit via de computer moet verwerken.

Je mag het dus zelf **niet** rechtstreeks opsturen.

Extra oproep voor juryleden van AVZK

Indien er mensen zijn die zich geroepen voelen om als jurylid op te treden in eigen club en/of op verplaatsing dan kunnen zij contact opnemen met Guido Van Roie. Hij zal u de modaliteiten kunnen toelichten.

Voordelen zijn o.a. dat u gratis binnen mag op de activiteiten van de clubs. Indien u aangeduid wordt op een wedstrijd dan krijgt u daar een vergoeding voor.

Voor een club is het ook belangrijk om juryleden te hebben en nu met de nieuwe regeling voor kangoeroes en benjamins zijn er meer helpers nodig.

Opgelet

De atleten die wensen deel te nemen aan Belgische kampioenschappen en Vlaamse kampioenschappen kunnen uitsluitend inschrijven via Alabus. Je dient je te wenden tot Peter Vervloet. Hij doet de inschrijvingen via Alabus.

Het mailadres van Peter is vervloet.peter@gmail.com

Op de website staat een item i.v.m. de inschrijvingen. Gelieve hier bij inschrijving naar toe te gaan en de nodige stappen te volgen aub.

Gelieve steeds de einddatum in het oog te houden.

FEDERALE KALENDER

Januari 2023

Za 07	PK indoor Antwerpen en Vlaams-Brabant Gent
Zo 08	PK indoor Oost- en West-Vl. en Limburg Gent
Za 14-Zo 15	Provinciale kampioenschappen veldlopen
Za 14	Kampioenschap LBFA indoor Cad/Sch Louvain-la-Neuve
Zo 22	Kampioenschap VAL indoor Cad/Sch Gent
Zo 22	CrossCup van Hannuit + Championnats LBFA Hannuit
Za 28	Kampioenschap LBFA indoor A.C. (+ KvV snelwandelen) Louvain-la-Neuve
Zo 29	Kampioenschap VAL indoor A.C. Gent

Februari 2023

Za 04	IFAM Indoor (IAAF-meeting) (+ BK 4x200m) Gent
Zo 05	Europabeker Cross Clubs Castellon (ESP)
Za 11-Zo 12	BK meerkampen indoor + VAL + LBFA Louvain-la-Neuve
Zo 12	CrossCup van Diest + KVV Veldlopen + BK/KVV AMH Diest
Za 18	WK veldlopen Bathurst (AUS)
Zo 19	BK indoor Alle Categorieën Gent
Za 25	BK indoor Masters / PK indoor Masters Gent
Zo 26	BK Veldlopen + finale CrossCup Brussel

Maart 2023

Do 02-Zo 05	EK indoor Istanbul (TUR)
Za 4	BK indoor Cad/Sch Louvain-la-Neuve
Zo 5	BK indoor Jun/Bel Gent
Za 11	Jeugd dag (géén wedstrijden deze dag) Gent
Za 11-Zo 12	Europabeker werpen Leiria (POR)
Zo 12	BK veldlopen Masters LBFA
Vr 17-Zo 19	WK indoor Nanjing (CHN)
Za 18	Algemene Vergadering VAL (Org: PC ??) ???
Za 25	Dag van de juryleden (géén wedstrijden deze dag)

April 2023

Za 22	Provinciale kampioenschappen
Zo 23	Provinciale kampioenschappen

Mei 2023

Zo 7	Interclub vrouwen + mannen
Za 13-Zo 14	WK Relays Guangzhou (CHN)
Za 13	BvV Pup/Min meisjes + jongens
Zo 14	BvV Cad/Sch meisjes + jongens
Do 18	Allianz KVV Alle Categorieën
Zo 21	Prov. kamp. Pup/Min
Za 27	EA Challenger Meeting EA - IFAM Oordegem

Juni 2023

Za 3	European 10.000m Cup Pacé (FRA)
Zo 4	BvV Masters vrouwen + mannen
Di 6-Za 10	WK Trail & Berglopen Innsbruck-Stubai (AUT)
Za 10-Zo 11	BK Masters VAL
Di 20-Zo 25	European Team Championships Silesia (POL)

Juli 2023

Za 8	EA Challenger Meeting KKS - Guldensporenmeeting Kortrijk
Wo 12	Internationale meeting Luik Luik
Do 13-Zo 16	EK U23 Espoo (FIN)
Za 15	Nacht van de atletiek Heusden-Zolder
Di 25-Za 29	European Youth Olympic Festival (EYOF) Maribor (SVN)
(Vr 28)-Za 29-Zo 30	Allianz BK Alle Categorieën + BK AMH FYS/VI

Augustus 2023

Di 1-Zo 6	Universiade Chengdu (CHN)
Ma 7-Do 10	EK U20 Jerusalem (ISR)
Za 12 EA	Challenger Meeting OEH – BMW Louyet Huizingen
Di 15	KvV Cad/Sch
Za 19-Zo 20	BK Meerkampen (Cad/Sch/Jun/Sen/Mas) LBFA
Za 19-Zo 27	WK atletiek Budapest (HUN)
Zo 20	KvV Masters
Za 26	Prov. kamp. Estafetten

September 2023

Za 2 – Zo 3	BK Cad/Sch + est. Jun VAL
Vr 8	Allianz Memorial Van Damme Brussel
Zo 10	BK Jun/Bel LBFA
Zo 17	BK estafetten + BK AMH estafetten LBFA
Za 23	Finale BvV Pup/Min meisjes + jongens

Oktober 2023

Later te bepalen:

- BK Verticale Kilometer A.C. en Masters
- BK 24u A.C. en Masters
- BK + KvV ½ Marathon A.C. en Masters
- BK berglopen A.C. en Masters
- BK 10.000m A.C. en Masters
- KvV hamerslingeren Cad/Sch/Mas
- KVV Meerkampen
- BK Trail (klassiek en ultra)
- BK + KvV 100km A.C. en Masters
- BK AMH VE
- BK snelwandelen 10.000 A.C.-V/Mas-V en 20.000 A.C.-M/Mas-M
- BK werpvijfkamp Masters
- BK hamerslingeren en gewichtwerpen Masters
- BK 10 Km A.C. en Masters op de weg
- BK hamer Cad/Sch/Jun/Bel
- BK 5.000m AMH
- BK snelwandelen 20km V en 35km M
- BK + KvV Marathon A.C. en Masters
- Brussels Ekiden

Samenvatting van de reserveringen van AVZK

Sportcentrum De Lichten, Kloosterveldstraat 7, 2221 Booischot
Periode van 01.07.2022 tot en met 30.06.2023

Volledige sporthal Booischot

Frequentie: elke week dinsdag van 19u00 tot 20u30
Periode van 08.11.2022 tot en met 28.03.2023

Voetbalterrein Booischot sportcentrum

Frequentie: elke week op dinsdag en donderdag van 18u30 tot 20u00.
Periode: van 05.07.2022 tot en met 29.06.2023

Met uitzondering van: periode van 04.10.2022 tot 24.11.2022 (inzaaien en onderhoud) 18.05.2023

Atletiekpiste Booischot

Frequentie: elke maandag, dinsdag, woensdag en donderdag van 18u30 tot 20u00. Elke vrijdag van 19u00 tot 20u00.

Periode: 01.07.2022 tot en met 30.06.2023

Met uitzondering van: 26.12.2022 / 10.04.2023 / 01.05.2023 / 18.05.2023 / 29.05.2023 / 02.06.2023

Deadlinekalender Vlaamse Atletiekliga

Januari 2023

- Wo 11 Einddatum indienen provinciale kalenders bij josefien@atletiek.be
- Do 12 Begindatum aanvullen gegevens van de goedgekeurde zomermeetings '23
- Di 17 Einddatum indienen kandidaturen RVB: "externe bestuurders" en 3 leden 'Groep 2', waarvan 1 voorzitter en 2 bestuurders, ieder met een mandaat van 4 jaar. (naar josefien@atletiek.be)
- Di 31 Einddatum indienen voorstellen tot wijziging aan statuten en het Intern Reglement
- Di 31 Einddatum betaling 1ste voorschot op rekening VAL. Niet op rekening van de Vlaamse Atletiekliga = boete!

Februari 2023

- Do 2 Einddatum aanvullen gegevens van de goedgekeurde zomermeetings '23

Toegekende Provinciale Kampioenschappen 2023

PK CAD/SCH/JUN/SEN 1e dag	VMOL	Zaterdag 22 april 2023
PK CAD/SCH/JUN/SEN 2e dag	OLSE	Zondag 23 april 2023
PK PUP/MIN	OLSE	Zondag 21 mei 2023
PK Meerkampen	ACHL	
PK Meerkampen PUP/MIN	LYRA-LIERSE	

Stand hamer – discuss

Frequentie: elke week zaterdag van 10u00 tot 12u00

Periode: 02.07.2022 tot en met 24.06.2023

Met uitzondering van: 24.12.2022 / 01.04.2023 / 17.06.2023

Graspiste

Frequentie: elke week op maandag, dinsdag en donderdag van 18u30 tot 20u00

Periode: 04.07.2022 tot en met 29.06.2023

Met uitzondering van: 26.12.2022 / 10.04.2023 / 01.05.2023 / 18.05.2023 / 29.05.2023

Enkelvoudige reserveringen (allen onder voorbehoud)

Atletiekpiste

Zaterdag 1 april 2023 trainingsdag voor de jeugd

Zaterdag 15 april 2023 pistemeeting

Zondag 16 april 2023 pistemeeting

Vrijdag 2 juni 2023 pistemeeting

Zaterdag 24 juni 2023 pistemeeting

Sporthal Booischot

Zaterdag 11 februari 2023 : klaarzetten en high jumpgala Elmos.

Maart 2023

- Vr 3 Einddatum indienen interpellaties Algemene Vergadering Vlaamse Atletiekliga 25 november 2022

April 2023

- Ma 10 Burelen gesloten

- Zo 30 Einddatum betaling 2de voorschot op rekening VAL.
Niet op rekening van de Vlaamse Atletiekliga = boete!

Voor de sluitingsdata van de indoorkampioenschappen: zie website

Voor de sluitingsdata van de veldloopkampioenschappen: zie website

Voor de sluitingsdata van de kampioenschappen buiten piste: zie website

Bescherming Jeugddag: geen wedstrijden op zaterdag 11 maart 2023.

PK Estafetten	RAM	Zaterdag 26 augustus 2023
PK Steeple	DUFF	
PK Hamerslingeren	VMOL	
PK-10.000 meter	DUFF	
PK Masters	Geen kandidaten	
PK Halve marathon	Geen kandidaten	
PK Marathon	Geen kandidaten	

REGLEMENT VELDLOPEN '22-'23

Algemeen

Het veldloopseizoen loopt vanaf zaterdag 29 oktober 2022 tot en met zondag 12 maart 2023. De technische directie van de Vlaamse Atletiekliga kan in functie van selectiewedstrijden de toelating geven om van dit reglement af te wijken.

Afstanden

De organisator mag vrij kiezen tussen een minimum- en maximumafstand. Deze afstanden gelden, behalve voor de kampioenschappen, voor het hele veldloopseizoen. Voor jeugd zie verder bij specifieke reglementering.

	J/H	M/D
CAD °08-09	2750-3500 m	2500-3000 m
SCH °06-07	4000-5000 m	3000-4000 m
JUN °04-05	6000-7000 m	4000-5000 m
MAS +35 jaar	6000-7000 m	4000-5000 m
MAS +50 (vrijblijvend)	4000-5000 m	3000-4000 m
SEN °03 en vroeger	9000-11000 m	6000-8000 m
JUN-SEN-MAS		5000-7000 m
Korte veldloop JUN-SEN-MAS	2500-3000 m	1500-2000 m

Aantal ronden

Meisjes, vrouwen: maximum 6 (eventuele kleine ronde inbegrepen).

Jongens, mannen: maximum 7 (eventuele kleine ronde inbegrepen).

De aanloop mag maximum 500 m bedragen; anders wordt hij beschouwd als een gewone ronde. Minimum-afmeting startzone: 50m breed, 100m rechte lijn.

Categorieën

CAD-SCH: steeds samen (= eerstejaars + tweedejaars). Geen afzonderlijke rangschikking per geboortjaar.

KORTE VELDLOOP: JUN-SEN-MAS: steeds samen. Geen afzonderlijke rangschikking.

JUN-SEN-MAS vrouwen: samen over dezelfde afstand (indien SEN vrouwen afzonderlijk lopen moet de afstand tussen 6000m en 8000m liggen). Afzonderlijke rangschikking.

JUN-MAS mannen: steeds samen. Zie ook punt MAS mannen. Afzonderlijke rangschikking.

SEN mannen: afzonderlijk.

MAS: mogen steeds aan de veldloop van de SEN deelnemen.

MAS vrouwen: de organisator gaat ervan uit dat iedere MAS vrouw start in haar eigen categorie. Indien zij toch wenst uit te komen in de SEN-categorie dient zij dit op voorhand te melden aan het secretariaat.

MAS: de organisator mag opteren voor twee veldlopen = gesplitst in leeftijdscategorieën:

- Mannen: een groep M35-40-45 én een groep met M50+. De JUN lopen samen met de M35-40-45. De M50+ lopen bij de SCH.
- Vrouwen: een groep W35-40-45 én een groep met W50+. De SCH lopen samen met de W50+. De W35-40-45 lopen bij de JUN/SEN.

Er dient een afzonderlijke rangschikking te worden gemaakt.

Opgelet: bij opsplitsing van de Masterscategorieën, dient een Master steeds uit te komen in zijn eigen leeftijdsgroep.

Niet aangesloten deelnemers mogen worden toegelaten.

Een atleet mag aan maximum 1 wedstrijd per dag deelnemen.

Volgorde De organisatie is vrij om de volgorde te bepalen, bij voorkeur wordt het blok KAN tem MIN samengehouden. Hieronder is er een indicatief voorstel van volgorde.

Mannen: KAN-BEN-PUP-MIN-CAD-SCH-SEN-JUN+MAS-KORTE VELDLOOP

Vrouwen: KAN-BEN-PUP-MIN-CAD-SCH-JUN+SEN+MAS-KORTE VELDLOOP

Aankomsttijden Minimum 10 tijden, maar het is aangewezen om iedere atleet een aankomsttijd te geven.

Aanvangsuur

Aanvangsuur vrij te bepalen.

De organisator dient bij het opstellen van het tijdschema te vermijden dat twee of meerdere wedstrijden tegelijk worden gelopen.

Er mag niet worden afgeweken van het tijdschema.

Inschrijvingsgeld veldlopen

Er is geen verplichting om inschrijvingsgeld te vragen. De keuze is vrij aan de organiserende vereniging om inschrijvingsgeld te vragen en te differentiëren per categorie.

Inschrijvingen

Voorinschrijvingen zijn verplicht voor alle categorieën.

Verplicht aanmelden op het secretariaat (vanaf JUN) is noodzakelijk i.v.m. mogelijke dopingcontrole. Enkel vooraf ingeschreven atleten kunnen deelnemen aan de veldloop.

Aan de clubs wordt gevraagd om te werken met elektronische rangschikking door middel van scanning van de startnummers.

Herinnering

- alle atleten die niet in het bezit zijn van een startnummer kunnen enkel starten met een papieren startnummer. Aangesloten CAD-SCH-JUN-SEN-MAS zonder vergunning en niet aangesloten CAD-SCH-JUN-SEN-MAS betalen een dagvergunning van 10,00 euro (exclusief het eventuele inschrijvingsgeld).
- buitenlanders kunnen een gratis dagvergunning krijgen om te starten indien ze aangesloten zijn bij een buitenlandse federatie.
- buitenlanders, aangesloten bij de VAL, dienen steeds op te treden voor hun VAL-vereniging en niet voor hun buitenlandse vereniging

Provinciale Kampioenschappen

ENKEL aangesloten atleten bij een vereniging van de eigen provincie mogen deelnemen.

AMH-veldlopen dienen plaats te vinden vóór het officiële programma, afstand vrij te bepalen.

Aanvraagprocedure via Alabus

1. Van vrijdag 20 mei tot en met woensdag 22 juni dient de organiserende vereniging naam, plaats en datum van haar veldloop op te geven via 'Event'.

2. Vanaf woensdag 29 juni tot en met woensdag 20 juli dienen alle gegevens over de veldloop te worden ingevuld. (+ tijdschema én plan van omloop als bijlage toevoegen aan het event)

3. Geen andere veldloop in het weekend van het KvV veldlopen, de Provinciale en de Belgische veldlooptoernooien A.C. en Masters (er mag wel een veldloop worden georganiseerd maar dan niet voor Masters).

Prijsuitreiking

Indien er een prijsuitreiking is, dient deze uiterlijk 90 minuten na de aankomst afgehandeld te zijn.

Plan van de omloop

De controle zal gebeuren door de hoofdscheidsrechter.

Voorschriften dopingcontrole

Verplichte deelnemerslijsten bij wedstrijden

Op basis van het antidopingdecreet van de Vlaamse Gemeenschap dient elke vereniging bij de organisatie van wedstrijden een deelnemerslijst te voorzien van de Junioren, de Senioren en de Masters.

Atleten van deze categorieën moeten zich dus vóór de wedstrijd aanmelden op het secretariaat. Atleten die niet aangesloten zijn bij één van beide federaties (niet aangesloten en buitenlanders) dienen ook hun gegevens (GSM-nr. en/of adres) voor de wedstrijd op een formulier te noteren. Indien de dopingarts gegevens wenst te bekomen van atleten die aangesloten zijn bij de Vlaamse Atletiekliga of de Waalse atletiekliga kan de organisator terecht via info@atletiek.be.

Dopingcontrole

De organisator dient in de nabijheid (binnen de 200 meter) van de plaats waar de wedstrijd plaatsvindt, een afzonderlijke ruimte ter beschikking te houden die aan de vereisten voldoet om er een dopingcontrole te kunnen laten doorgaan.

In het dopingcontrolestation, of in een afzonderlijke ruimte ernaast, is een toilet aanwezig, dat uitsluitend gebruikt mag worden voor de monsterafname, en een wachtruimte. De organisator moet zorgen voor voldoende ongeopende flessen niet-alcoholische dranken om de voor controle opgeroepen sporters de mogelijkheid te geven zich te hydrateren, en moet de controlearts en de chaperons vrije toegang geven tot alle lokalen en plaatsen waar de sporters zich kunnen begeven, inclusief de kleedkamer. Bij afwezigheid van een door de organisator ter beschikking gestelde voldoende ingerichte ruimte bepaalt de controlearts de plaats van de monsterneming, in overeenstemming met de vereisten van privacy, hygiëne en veiligheid.

De organisator kan een boete opgelegd worden voor het niet nakomen van zijn decretale verplichting om zelf in een passend lokaal te voorzien.

Specifieke reglementering voor jeugdwedstrijden

Afstanden De organisator mag vrij kiezen tussen een minimum- en maximumafstand. Deze afstanden gelden voor het hele veldloopseizoen. (Met een marge van 50m)

	Jongens/Mannen	Meisjes/Vrouwen
KAN °16-17	500-600 m	500-600 m
BEN °14-15	500-700 m	500-700 m
PUP °12-13	1000-1500 m	1000-1500 m
MIN °10-11	1500-2250 m	1500-2000 m

Categorieën

KAN-BEN: samen (eerstejaars + tweedejaars en/of M + J) of apart, zonder rangschikking, géén podium. Het samenvoegen van de geslachten wordt sterk aangemoedigd maar houd er rekening mee dat het ideale deelnemersaantal per groep rond de 30 atleetjes ligt.

PUP-MIN: samen (= eerstejaars + tweedejaars), met afzonderlijke rangschikking, podium per geboortjaar. Het is toegelaten beide geboortjaren afzonderlijk te laten starten.

Inschrijvingen

Voorinschrijvingen zijn verplicht voor alle categorieën.

Aan de clubs wordt gevraagd om te werken met elektronische rangschikking door middel van scanning van de startnummers. (niet van toepassing voor KAN-BEN)

Herinnering

- Alle atleten (vanaf PUP) die niet in het bezit zijn van een startnummer kunnen enkel starten met een papieren startnummer.
- Aangesloten KAN-BEN-PUP-MIN zonder vergunning en niet aangesloten KAN-BEN-PUP-MIN betalen een dagvergunning van 5,00 euro (exclusief het eventuele inschrijvingsgeld).
- KAN-BEN lopen met hun gepersonaliseerde startnummer.
- Buitenlanders kunnen een gratis dagvergunning krijgen om te starten indien ze het bewijs van hun nationaliteit kunnen leveren aan de hand van hun identiteitskaart.
- Buitenlanders, aangesloten bij de VAL, dienen steeds op te treden voor hun VAL-vereniging en niet voor hun buitenlandse vereniging

Provinciale Kampioenschappen

ENKEL aangesloten atleten bij een vereniging van de eigen provincie mogen deelnemen. Ook voor KAN-BEN kan er een veldloop voorzien worden op het Provinciale kampioenschap, evenwel zonder podium of resultaat.

Voorwaarden Kids-veldloop (KAN en BEN)

- We verwijzen naar het infofilmje over het veldlopen bij Kangeroes en Benjamins: https://www.youtube.com/watch?v=IDbEYFGVkiY&ab_channel=VlaamseAtletiekliga
- De loop dient mét voorlopers te gebeuren. Er is geen startsignaal, de voorlopers vertrekken op een rustig looptempo. De atleten lopen de eerste 200m aan een rustig tempo, nadien drijven de voorlopers langzaam het tempo op. Ongeveer een derde de helft van de atleten moet het tempo van de voorlopers kunnen volgen tot aan het punt waar de voorlopers de atleten vrij laten lopen. Dit laatste deel mogen de atleten vrij lopen tot aan de aankomst.
- Het is aangewezen om de voor- en achterlopers met een fluohesje te laten lopen, zo zijn ze voldoende duidelijk zichtbaar.
- KAN: Max. 600m waarvan maximaal 100m vrij te lopen
- BEN: Max. 700m waarvan maximaal 200m vrij te lopen
- Het gebruik van linten is eerder gevaarlijk omdat atleten dit willen vastnemen. Voorlopers die de kinderen vriendelijk aanmoedigen om achter hen te blijven is de meest efficiënte oplossing.
- Géén podium/géén resultaten opmaken
- Iedereen hetzelfde aandenken + deelnamesticker meteen bij aankomst

Prijzentafel

De prijzentafel of het uitreiken van een aandenken voor PUP en MIN dient te gebeuren volgens een vooraf vastgelegde procedure (bij voorkeur een identieke prijs voor de eerste tot de laatste).

De prijsuitreiking dient uiterlijk 90 minuten na de aankomst afgehandeld te zijn

REGLEMENT INDOORMEETINGS 2022-2023

Algemeen

Het indoorseizoen loopt vanaf zaterdag 29 oktober 2022 tot en met zondag 12 maart 2023.

Inschrijvingsgeld

- Alle accommodaties: €3,00/nummer vanaf cadet (voor jeugd zie specifieke reglementering).
- Indien de organisator uitsluitend werkt met voorinschrijvingen én betaalmodule, mag er €4,00/nummer gevraagd worden.

Toegangsgeld

- De organisator mag vrij zijn toegangsgeld bepalen.
- KVV Cad/Sch: €5,00 – KVV A.C.: €6,00.
- gratis t/m 13j.

Elektronische tijdopname

Verplicht voor alle meetings. Elektronisch startsignaal verplicht. Aanbeveling om ook voor valse start elektronisch signaal te gebruiken.

Programma

- Bij elke aanvraag dient een tijdschema te worden bijgevoegd. Bij een OMJ dient er rekening mee gehouden te worden dat het jeugdgedeelte is afgewerkt alvorens te beginnen met de nummers vanaf scholier (uitgezonderd PSS). Nummers voor cadetten kunnen geïntegreerd worden tijdens het jeugdprogramma of Open meeting gedeelte.
- Organisatoren mogen de tijdsduur tussen de nummers aanpassen afhankelijk van het aantal inschrijvingen (na het afsluiten van de inschrijvingen). Zij moeten het aangepaste tijdschema ten laatste 48u voor de start van de meeting publiceren.

Rekenregels

Aan de hand van de voorziene tijd per nummer (verschil tussen startuur eerste wedstrijd en startuur volgende wedstrijd) kan je het maximaal aantal deelnemers berekenen (opwarming is inbegrepen in deze tijden):

- 3 minuten per reeks voor loopnummers in banen: vb. op een piste met 6 banen kunnen 60 atleten per half uur starten (10 reeksen van 6 deelnemers per reeks)
- 5 à 20 minuten per reeks voor loopnummers niet in banen afhankelijk van de geprogrammeerde afstand (800m - 5000m)
- 10 minuten per deelnemende atleet in hoogspringen: vb. op 2u kunnen 12 atleten deelnemen
- 15 minuten per deelnemende atleet in polsstokspringen: vb. op 2u kunnen 8 atleten deelnemen
- 6 minuten per deelnemende atleet in alle andere kampnummers:

vb. op 1u kunnen 10 atleten deelnemen

- Geen hoogspringen voorzien tijdens de 60h wanneer de aanloopzone van het hoogspringen de banen voor de 60h overlapt.
- Wanneer in het tijdschema twee of meer standen vermeld staan, dienen deze ook effectief gebruikt te worden voor de verschillende nummers.
- De organisator heeft de mogelijkheid om bij alle kampnummers het nummer te splitsen bij veel deelnemers. De tweede groep mag pas starten met opwarmen nadat de wedstrijd van de eerste groep volledig is afgewerkt.
- Polsstok: vanaf Cad t/m A.C. mogen jongens en meisjes samen springen. De organisator dient bij zijn aanvraag te vermelden welke categorie hij samenvoegt (min. tijdsduur van 2u voorzien per groep). Reglement indoormeetings 2022-2023 9 juni 2022. De organisator dient bij zijn aanvraag te vermelden dat hij de wedstrijd opsplits in twee of drie groepen, volgens hoogten. Nadat de eerste groep gedaan heeft, mag de tweede groep inspringen en aan haar wedstrijd beginnen. De laatst overgebleven atleet van elke groep mag zijn hoogte kiezen.
- Startdetectie: voor 60m/60h en 200m/400m, vanaf cadet.
- Aanvragen indoormeetings dienen te gebeuren via Alabus.
- Lunchpakket voorzien ('s middags) voor jury, hulpdiensten en medewerkers voor een volledige dag en 's avonds indien meeting later eindigt dan 18.00u.

Baanindeling Reeksen/Finale (alleen van toepassingen bij kampioenschappen)

Tijd in reeks	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Nummer
	4	5	3	6	2	7	1	8		60 / 60H
	5	6	4	3	2	1				200 / 400
	5	6	4	3	2	1				300
	5	6	6	4	4	3	2	2	1	800

Finaleprincipe loopnummers: winnaar van elke reeks + beste verliezende tijden. Als er meer dan 4 reeksen zijn, worden enkel de beste tijden weerhouden voor de finales.

Inschrijvingen

- Provinciale Kampioenschappen: ENKEL aangesloten atleten bij een vereniging van de eigen provincie mogen deelnemen, tenzij het een open Provinciaal Kampioenschap betreft.
- Men mag aan maximum 2 individuele nummers deelnemen per PK, ook indien dit gespreid is over meerdere dagen.
- Alle atleten die niet in het bezit zijn van een startnummer kunnen enkel starten met een papieren startnummer. Aangesloten CAD-SCH-JUN-SEN-MAS zonder vergunning en niet aangesloten CAD-SCH-JUN-SEN-MAS betalen een dagvergunning van 10,00 euro (exclusief het eventuele inschrijvingsgeld).
- Buitenlanders kunnen een gratis dagvergunning krijgen om te starten indien ze aangesloten zijn bij een buitenlandse federatie.
- Buitenlanders, aangesloten bij de VAL, dienen steeds op te treden voor hun VAL-vereniging en niet voor hun buitenlandse vereniging.
- Voorinschrijvingen verplicht! Let wel: voorinschrijvingen worden verplicht, daarom niet per definitie betaalde voorinschrijvingen.
- Verplichte aanmelding van atleten.
- Proefspecificaties: WA-reglement vanaf art. 40

NOTA: de technische directie van de Vlaamse Atletiekliga kan in functie van selectiewedstrijden de toelating geven om van dit reglement af te wijken.

Specifieke reglementering voor jeugdwedstrijden (Kan/Ben)

Inschrijvingsgeld

5,00 euro

Programma

- Het programma wordt steeds georganiseerd als meerkamp. De competitie wordt gemengd (jongens en meisjes samen) georganiseerd en er kunnen maximaal 3x25 kinderen per categorie inschrijven.
- De competitie voor kangoeroes en benjamins kan gelijktijdig of achtereenvolgend aangeboden worden.
- De totale duur van de wedstrijd mag max. 2u in beslag nemen. Indien KAN en BEN na elkaar worden ingericht is de maximale duur 4u.
- Kangoeroes-Benjamins meerkamp set 1:
 - KAN: 30m sprint - hoogspringen - stoten - 10x30m aflossing
 - BEN: 40m hindernis - verspringen - stoten - 10x40m aflossing
- Kangoeroes-Benjamins meerkamp set 2:
 - KAN: 30m sprint - verspringen - stoten - 10x30m aflossing
 - BEN: 40m sprint - hoogspringen - stoten - 10x40m aflossing

Inschrijvingen

- Voorinschrijvingen verplicht! Let wel: voorinschrijvingen worden verplicht, daarom niet per definitie betaalde voorinschrijvingen.
- Aangesloten KAN-BEN zonder vergunning en niet aangesloten KAN-BEN betalen een dagvergunning van 5,00 euro (exclusief het eventuele inschrijvingsgeld).

Bescherming Jeugd dag

Geen wedstrijden op zaterdag 11 maart 2023.

Specifieke reglementering voor jeugdwedstrijden (Pup/Min)

Aanvangsuur

- Apart aanvangsuur voor jeugd (Pup/Min) en andere categorieën vermelden.
- Geen nummers voor jeugd (Pup/Min) tijdens avondmeetings (uitgezonderd tijdens vakantieperiodes).

Inschrijvingsgeld

- 2,00 euro/nummer voor de jeugd
- Indien de organisator uitsluitend werkt met voorinschrijvingen én betaalmodule, mag er 3 euro/nummer gevraagd worden.

Programma

- Bij een OMJ dient er rekening mee gehouden te worden dat het jeugdgedeelte is afgewerkt alvorens te beginnen met de nummers vanaf scholier (uitgezonderd PSS). Nummers voor cadetten kunnen geïntegreerd worden tijdens het jeugdprogramma of Open meeting gedeelte.
- Organisatoren mogen de tijdsduur tussen de nummers aanpassen afhankelijk van het aantal inschrijvingen (na het afsluiten van de inschrijvingen). Zij moeten het aangepaste tijdschema ten laatste 48u voor de start van de meeting publiceren.

Rekenregels Jeugdwedstrijden (pup/min)

Aan de hand van de voorziene tijd per nummer (verschil tussen startuur eerste wedstrijd en startuur volgende wedstrijd) kan je het maximaal aantal deelnemers berekenen (opwarming is inbegrepen in deze tijden):

- 3 minuten per reeks voor loopnummers in banen: vb. op een piste met 6 banen kunnen 60 atleten per half uur starten (10 reeksen van 6 deelnemers per reeks)
- 6 minuten per reeks voor loopnummers niet in banen: indien je wedstrijden met 15 atleten per reeks laat lopen kunnen er 75 atleten per half uur starten (5 reeksen van 15 deelnemers per reeks)
- 6 minuten per deelnemende atleet in hoogspringen: vb. op 2u kunnen 20 atleten deelnemen
- 10 minuten per deelnemende atleet in polsstokspringen: vb. op 2u kunnen 12 atleten deelnemen
- 3 minuten per deelnemende atleet in alle andere kampnummers: vb. op 1u kunnen 20 atleten deelnemen

De organisator heeft de mogelijkheid om bij de kampnummers vanaf 30 deelnemers twee pogingen toe te kennen. Dit moet bij de voorinschrijving beslist worden. Dit is niet van toepassing bij jeugdmeerkampen. Er worden maximaal 3 pogingen bij de kampnummers toegestaan per categorie.

De organisator heeft de mogelijkheid om bij alle kampnummers het nummer te splitsen bij veel deelnemers:

- bij hoog is dit aantal voor jeugdathleten bepaald op 30 deelnemers
- bij polsstokspringen op 15 deelnemers
- bij ver en kogel op 40 deelnemers

De organisator mag dus de atleten in twee groepen laten presteren, ingedeeld op basis van leeftijd. De tweede groep mag pas starten met opwarmen nadat de wedstrijd van de eerste groep volledig is afgevoerd.

Polstok: Miniemen jongens en meisjes mogen samen springen (min. tijdsduur van 2u voorzien).

Indien er meer dan driemaal hoogspringen op het programma staat dient de organisator een tweede stand te voorzien.

Bij een indoor-jeugdmeerkamp waar de accommodatie geen afstandsnummer toelaat, kan ter vervanging geopteerd worden voor een alternatieve discipline.

Begeleiding van jeugdathleten op het terrein

- Startgebeuren Pup & Min: de organisator voorziet twee personen die helpen met het plaatsen van de startblokken.
- De inrichtende vereniging voorziet minimum 2 eigen medewerkers per kampnummer.

Elektronisch startsignaal verplicht.

Aanbeveling om ook voor valse start elektronisch signaal te gebruiken.

Inschrijvingen

- Voorinschrijvingen verplicht! Let wel: voorinschrijvingen worden verplicht, daarom niet per definitie betaalde voorinschrijvingen.
- Aangesloten PUP-MIN zonder vergunning en niet aangesloten PUP-MIN betalen een dagvergunning van 5,00 euro (exclusief het eventuele inschrijvingsgeld).

Bescherming Jeugd dag

Geen wedstrijden op zaterdag 11 maart 2023.

Overzicht Indoor

Begin	Club	Naam	Soort	Terrein	Plaats
04.01.2023	AVT	Kan/Ben meeting 1	Jeugdmeeting Kan/Ben Indoor		
07.01.2023	AVT	Provinciaal Kampioenschap AC Dag 1	Provinciaal Kampioenschap Indoor		
07.01.2023	VAL	PK Indoor Antwerpen en Vlaams-Brabant	Provinciaal Kampioenschap Indoor	Topsportal Blaarmeersen	Gent
08.01.2023	VAL	PK Indoor Oost- en West-Vlaanderen en Limburg	Provinciaal Kampioenschap Indoor	Topsportal Blaarmeersen	Gent
14.01.2023	VS	VS indoor 2023	Open Meeting met Jeugd Indoor	Topsportal Blaarmeersen	Gent
15.01.2023	HAKI	SUPERKRACK 3 - EXPRESS 3	Open Meeting met Jeugd Indoor	Sportschuur Fort 8	Hoboken (Antwerpen)
18.01.2023	BVAC	Wintermeeting	Jeugdmeeting Kan/Ben Indoor	Buurtsporthal Park Spoor Noord	Antwerpen
22.01.2023	VAL	KVV Cad/Sch Indoor	KVV Cad/Sch Indoor	Topsportal Blaarmeersen	Gent
25.01.2023	VAL	MOEV - Vlaams Kampioenschap Miniemen	Bijzondere Meeting Indoor	Topsportal Blaarmeersen	Gent
28.01.2023	VITA	jeugdmeeting pup/min/cad	Open Meeting met Jeugd Indoor	Topsportal Blaarmeersen	Gent
28.01.2023	VAL	KVV Snelwandelen Indoor	KVV Snelwandelen Indoor	Hall d'athlétisme du Complexe Sportif Blocry	Louvain-la-Neuve
28.01.2023	AVT	Provinciaal Kampioenschap Jeugd	Provinciaal Kampioenschap Indoor		
29.01.2023	VAL	ALLIANZ KVV A.C. Indoor	KVV A.C. Indoor	Topsportal Blaarmeersen	Gent
01.02.2023	VAL	MOEV - Vlaams Kampioenschap Cad/Sch/Jun	Bijzondere Meeting Indoor	Topsportal Blaarmeersen	Gent
04.02.2023	EA	IFAM Indoor (IAAF-meeting)	Bijzondere Meeting Indoor	Topsportal Blaarmeersen	Gent
04.02.2023	KBAB	BK 4x200 Indoor	BK 4X200 Indoor	Topsportal Blaarmeersen	Gent
04.02.2023	AVT	Open meeting met jeugd	Open Meeting met Jeugd Indoor		
05.02.2023	RCG	jeugdmeeting	Jeugdmeeting Pup/Min Indoor	Topsportal Blaarmeersen	Gent
11.02.2023	AVZK	Derde Internationaal Highjumpgala Elmos	Kampenmeeting Indoor	Sportcentrum 'De Lichten'	Boischot
11.02.2023	ACHL	ACHL Gesloten Indoormeeting 2	Jeugdmeeting Pup/Min Indoor	Sport Vlaanderen Herentals	Herentals
11.02.2023	EA	Aalsters indoormeeting	Open Meeting met Jeugd Indoor	Topsportal Blaarmeersen	Gent
11.02.2023	AVT	Open meeting met jeugd	Open Meeting met Jeugd Indoor		
11.02.2023	KBAB	BK Meerkampen Indoor + VAL + LBFA - dag 1	BK Meerkampen Indoor	Hall d'athlétisme du Complexe Sportif Blocry	Louvain-la-Neuve
12.02.2023	VOLH	Volharding indoor kan-ben 3	Jeugdmeeting Kan/Ben Indoor	Indoorhal Beveren	Beveren
12.02.2023	VOLH	Volharding indoor pup-min 3	Jeugdmeeting Pup/Min Indoor	Indoorhal Beveren	Beveren
12.02.2023	HAKI	SUPERKRACK 4 - EXPRESS 4	Open Meeting met Jeugd Indoor	Sportschuur Fort 8	Hoboken (Antwerpen)
12.02.2023	KBAB	BK Meerkampen Indoor + VAL + LBFA - dag 2	BK Meerkampen Indoor	Hall d'athlétisme du Complexe Sportif Blocry	Louvain-la-Neuve
18.02.2023	RCG	Jeugdmeerkamp Pup/Min/Cad/Sch	Meerkamp Indoor	Topsportal Blaarmeersen	Gent
19.02.2023	HAKI	SUPERKRACK 5 - NATIONAAL CRITERIUM	Open Meeting met Jeugd Indoor	Sportschuur Fort 8	Hoboken (Antwerpen)
19.02.2023	KBAB	ALLIANZ BK A.C. Indoor	BK A.C. Indoor	Topsportal Blaarmeersen	Gent
24.02.2023	VAL	Belgisch Studenten Kampioenschap	Bijzondere Meeting Indoor	Topsportal Blaarmeersen	Gent
25.02.2023	KBAB	BK Masters Indoor / PK Masters Indoor	BK Masters Indoor	Topsportal Blaarmeersen	Gent
25.02.2023	AVT	Jeugdmeeting	Jeugdmeeting Pup/Min Indoor		
26.02.2023	KAAG	Buffalo-KAAG Jeugdmeeting met aflossingen	Open Meeting met Jeugd Indoor	Topsportal Blaarmeersen	Gent
01.03.2023	AVT	Kan/Ben meeting 2	Jeugdmeeting Kan/Ben Indoor		
04.03.2023	KBAB	BK Cad/Sch Indoor	BK Cad/Sch Indoor	Hall d'athlétisme du Complexe Sportif Blocry	Louvain-la-Neuve
05.03.2023	VOLH	Volharding indoor pup-min 4	Jeugdmeeting Pup/Min Indoor	Indoorhal Beveren	Beveren
05.03.2023	VOLH	Volharding indoor kan-ben 4	Jeugdmeeting Kan/Ben Indoor	Indoorhal Beveren	Beveren
05.03.2023	KBAB	BK Jun/Bel Indoor	BK Jun/Bel Indoor	Topsportal Blaarmeersen	Gent
12.03.2023	HAKI	SUPERKRACK FINALE	Jeugdmeeting Pup/Min Indoor	Sportschuur Fort 8	Hoboken (Antwerpen)
12.03.2023	AVT	Sprinters Criterium	Open Meeting met Jeugd Indoor		



Overzicht Veldlopen

Begin	Club	Naam	Soort	Terrein	Plaats
08.01.2023	ESAK	23ste veldloop der Noorderkempen	Gewone veldloop		
08.01.2023	GRIM	CROSS GRIMBERGEN	Gewone veldloop	Prinsenbos	Grimbergen
08.01.2023	ATLA	31ste ATLA veldloop	Gewone veldloop	HHC Lanaken	Lanaken
08.01.2023	HAMM	memorial André Verdonck	Gewone veldloop	Cross Hamme	Hamme (O.-VI.)
15.01.2023	TACT	PK Veldlopen Limburg	PK Veldlopen		
15.01.2023	ZA	PK Veldlopen Oost-Vlaanderen	PK Veldlopen	Festivalterrein Bevegemse Vijvers	Zottegem
15.01.2023	AVR	PK Veldlopen West-Vlaanderen	PK Veldlopen	Schierveldesadion	Roeselare
15.01.2023	HULS	PK Veldlopen Antwerpen	PK Veldlopen	Sportpark Joris Verhaegen	Hulshout
15.01.2023	ACP	PK Veldlopen Vlaams-Brabant	PK Veldlopen	Voetbalterrein SK GOOIK	Gooik
22.01.2023	ACA	ACA - veldlopen voor mannen en vrouwen	Gewone veldloop	Sport en speelterrein 'De Alk'	Alken
22.01.2023	ACHL	49ste Veldloop van ACHL	Gewone veldloop	Netepark Herentals	Herentals
22.01.2023	ACME	31e Grote Prijs Atletiekclub Meetjesland	Gewone veldloop	Sint Anna Park	Maldegem
22.01.2023	SPBO	31e dames- en herencross SPBO	Gewone veldloop	Sportcentrum Breeven	Bornem
29.01.2023	TACT	LCC Parkloop	Gewone veldloop		
29.01.2023	RAT	Rattencross	Gewone veldloop	Sporthal 't Rosco	Ronse
29.01.2023	GEEL	9de Geelse Veldloop	Gewone veldloop	Sport- & recreatiecentrum 'Lissenvijver'	Geel
29.01.2023	VAC	Grote Prijs Electro 80	Gewone veldloop	Domein Drie Fonteynen Park	Vilvoorde
29.01.2023	FLAC	FLAC - Poperinge - Veldloop van het Hoppeland - 2023	Gewone veldloop	Stedelijke sportzone Poperinge	Poperinge
05.02.2023	AVLO	Memorial Falco Christiaens	Gewone veldloop	Park ter Beuken	Lokeren
05.02.2023	DALO	54ste veldloop van Lommel	Gewone veldloop	Provil	Lommel
05.02.2023	FLAC	57ste Grote Prijs Stad Ieper	Gewone veldloop	Jeugdstadion Ieper	Ieper
12.02.2023	ROBA	CrossCup van Diest + KVV Veldlopen + BK/KVV AMH	Crosscup		
19.02.2023	DUFF	69ste Grote Prijzen van Duffel	Gewone veldloop	Sportcentrum	Duffel
26.02.2023	KBAB	Finale CrossCup + BK Veldlopen	BK Veldlopen		
12.03.2023	KBAB	BK Veldlopen Masters	BK Veldlopen Masters		

Overzicht Wintermeetings

Begin	Club	Naam	Soort	Terrein	Plaats
05.03.2023	VOLH	Volharding winterwerpmeeting	Winter meeting	Atletiekpiste Beveren	Beveren
11.03.2023	ACW	Achtste winterthrowing	Winter meeting	Gerard Bontinckstadion	Sint-Niklaas
18.03.2023	ZWAT	20th Throwing on the rocks Competition	Winter meeting	De Wallen	Burcht
19.03.2023	RAM	Werpersmeeting	Winter meeting	Sportpark De Nekker	Mechelen
25.03.2023	OLSE	Winterwerpersmeeting	Winter meeting		



Verslag trainersvergadering 8 november

Aanwezig

Katrien Mondelaers, Eef Thomas, Britt Fleerackers, Guido Van Roie, Sten Laporte, Jana Spallier, Peter Vervloet (verslag)

Training

- Trainers kijken na of aanwezige atleten ook al aangesloten zijn.
- Blijkt dat er steeds meer miniemen niet meetrainen bij de jeugd, zodat op momenten meer dan de helft van alle miniemen elders traint. We willen die regels toch eens scherp stellen en zelfs voor deel herzien. Voor miniemen blijft het belangrijk om een gevarieerde basis te leggen.
- Eerstejaars miniemen trainen steeds bij de jeugdtrainers op dinsdag en donderdag. Enkel wie polsstok wil aanleren kan daarvoor al die trainingen volgen. In elk geval wordt van atleten die polsstok aanleren verwacht dat ze ook aan wedstrijden deelnemen (jeugdtrainers leren geen polsstok aan).
- Tweedejaars miniemen kunnen 1 keer per week al meedoen bij een disciplinetrainer. Dit kan vanaf nu niet meer op dinsdag (tenzij polsstok). Op donderdag kan dat wel, maar enkel voor atleten die regelmatig wedstrijden meedoen en al even bezig zijn (geen nieuwkomers). Beide voorwaarden kunnen getoetst worden door atleten die het AVZK criterium behaald hebben het voorbije seizoen.
- Anja kwam nog maar zelden en we kunnen er niet echt op rekenen. Heeft weinig zin om haar als jeugdtrainer te behouden.
- Sint zou langskomen op 1 december.

Wedstrijden

- Streven naar aantal van minstens 2 (beter 3) trainers hebben die begeleiden op wedstrijden uit ons programma. Ok voor Mechelen, Kessel, Booischot.
- Voor criterium stellen we voor om te vereenvoudigen: enkel nog 2 punten voor eigen cross en pistewedstrijden en niks anders. Al de rest 1 punt.

Voor kangoeroes en benjamins: 8 punten te behalen. Vanaf pupillen 12 punten.

Valt nu ook samen met atletiekseizoen.

- Trainers die VAT lid zijn krijgen trainerskaart waarmee ze op wedstrijden gratis binnen kunnen. Echter je kan maar VAT lid worden als je een trainersopleiding hebt gevolgd (en met succes examen hebt afgelegd). Aanvangsopleiding start2coach volstaat al.
- 5-jarigen kunnen al aansluiten voor 30€, enkel voor dan (meestal gratis) aan wedstrijden te kunnen meedoen. Immers op heel wat plaatsen, zoals Bonheiden voorbije week, mogen enkel aangeslotenen meedoen. We organiseren geen training voor hen

Volgende vergadering op dinsdag 3 januari, 19u45.

Verslag trainersvergadering 6 december 2022

Aanwezig

Seppe Van Lent, Jurgen Van Lent, René Busschodts, Peter Vervloet (verslag)

Training

- Overgang eerstejaarscadetten. Enkele bij afstandsgroep: gaat prima. Een 5-tal bij sprintgroep: zijn al goed geïntegreerd. Niemand doet werpen. Desmo ook hoogspringen.
- Lieve is nog zeker 3 weken afwezig na ingreep.
- Ook Bart is al aantal weken afwezig door gezondheidsproblemen.
- Trainingskamp in Maasmechelen is prima verlopen. Ongeveer helft crossers en helft sprinters. Groep is ook veel jonger gemiddeld dan vroeger. Ligt al vast voor volgend jaar ook.

Wedstrijden

- Jurgen deelt welke wedstrijden hij doet via zijn besloten Facebook groep. Succes van deelname is matig.
- Werpers gingen met 4-tal naar Heusden Zolder vorig weekend.
- Bij de crossers is er momenteel weinig begeleiding (enerzijds Bart zijn gezondheidsproblemen en Iris die in een drukke periode zit door haar nieuwe opleiding en stage).
- In Booischot is Iris er wel.

Materiaal/Infrastructuur/Varia

- Guido deed vorige week een grote bestelling (oa speren, zeil voor hoogspringmat, klaphorden,...)
- Nog extra te bestellen: indoorkogel van 6 kg en 2 discussen van 1,5 kg

Volgende vergadering op 7 februari.

Verslag bestuursvergadering van dinsdag 15.11.2022

Aanwezig

Henderickx Steven, Vervloet Guido, Lekens Hendrik, Naets Monique – penningmeester, Busschodts René, Heremans Agnes, Van Dyck Michel, Verelst Wim, Baeten Nathalie, Van Roie Guido.

Woord van de voorzitter

De voorzitter heet iedereen welkom en geeft het woord aan de secretaris.

Nogmaals de oproep om iemand te vinden die de lay-out van het clubblad kan overnemen vanaf januari 2023 i.p.v. Marc De Belder die er mee gaat stoppen. Marc heeft te kennen gegeven dat hij werkt met het programma publisher.

Van de persoon die het zou kunnen overnemen worden geen artikels verwacht enkel de lay-out van het clubblad te verzorgen. Er gaat contact opgenomen worden met enkele personen.

Afvaardiging G-atleten

De afgevaardigden hadden geen punten. De trainingen gaan gewoon verder. Jesse traint momenteel bij de G-atleten. Het bevalt hem heel goed.

Goedkeuring vorig verslag

Iedereen heeft het verslag van de bestuursvergadering van 11 oktober 2022 ontvangen. Er zijn geen opmerkingen binnengekomen. Het verslag wordt goedgekeurd.

Sportieve gedeelte

- Momenteel zijn er 210 startnummers en 22 recreantenvergunningen aangevraagd. Dat zijn er ongeveer evenveel dan vorig jaar in november 2021.
- In Bonheiden waren 966 ingeschrevenen en daarvan waren er 55 van AVZK.
- In Mechelen waren er 1339 ingeschrevenen waarvan 61 van AVZK.
- In Tessenderlo waren er 517 ingeschrevenen waarvan 14 van AVZK. Opvallend hier is dat ROBA en LOOISE samen meer dan de helft van de inschrijvingen voor zich nemen.
- In Bonheiden behaalde Jonas Bellekens een zilveren medaille bij de jonge masters. In Tessenderlo was het de beurt aan Jurgen Huybrecht om op het podium te komen. Hij werd derde (bronzen medaille) bij de jonge masters.
- De twee trainingskampen zijn goed verlopen en er was voldoende belangstelling. De data zijn ook al vastgelegd voor 2023 nl Maasmechelen 13-14-15 oktober 2023 en Kasterlee (Hoge Rielen) 20-21-22 oktober 2023.
- Bekers van Vlaanderen 2023:
 - Zondag 7 mei 2023 AC mannen en vrouwen
 - Zaterdag 13 mei 2023 pupillen/ miniemen jongens en meisjes.
 - Er wordt overeengekomen om onze kandidatuur niet te stellen maar minstens een jaartje over te slaan en kijken hoe het verloopt nu meisjes en jongens op dezelfde dag doorgaan. Er zijn wel een paar beperkingen maar er kunnen dubbel zoveel atleten zijn.
 - Zondag 14 mei 2023 cadetten/scholieren jongens en meisjes
 - Zondag 4 juni 2023 masters mannen en vrouwen
- Voorstel voor meetings van AVZK:
 - Avondmeeting vanaf cadetten en G-proeven : vrijdag 2 juni 2023.
 - Jeugdmeeting zaterdag 24 juni 2023. Hier wordt gevraagd om voor de miniemen een 150 m horden in te plannen. Dat kan maar dan zijn er geen horden voor de pupillen.

Het trainersverslag wordt overlopen

Het criterium van AVZK:

Voorstel trainers: 8 punten voor kangoeroes en benjamins. De anderen 12 punten. Twee punten voor eigen wedstrijden, de anderen 1 punt. Deelname stratenloop Booischot-Statie 1 punt.

Het voorstel van het bestuur is:

Voor de kangoeroes en benjamins 8 punten. De masters 10 punten (omdat een aantal masters bvb alleen veldlopen doen of alleen pistewedstrijden). Vanaf pupillen tot seniors 12 punten. Veldloop AVZK en de pistemeetings van AVZK 2 punten. De bekertjes van Vlaanderen 2 punten alsook voor de reserves als ze aanwezig zijn. Alle andere veldlopen, kampioenschappen, pistemeetings indoor en outdoor krijgen 1 punt. Stratenloop van Booischot-statie is ook goed voor 1 punt.

De vraag werd gesteld, wie betaalt de deelnames aan provinciale wedstrijden. Na een lange discussie werd de knoop doorgemaakt en werd voorgesteld dat iedereen zijn deelname betaalt.

Voorlopige kalender van AVZK voor 2022-2023

- wafels, truffels en gebakjesverkoop januari en februari 2023
- woensdag 11 januari 2023 nieuwjaarsreceptie in het cafetaria (verplicht voorinschrijven)
- zaterdag 11 februari 2023 derde internationaal Highjumpgala Elmos (organisatie Jens Laporte).

- pistemeeting vanaf cadetten (ook voor G-atleten) vrijdag 2 juni 2023 (onder voorbehoud)
- zondag 11 juni 2023 ontbijtactie (onder voorbehoud)
- zaterdag 24 juni 2023 jeugdmeeting kangoeroes tot en met miniemen (onder voorbehoud)
- maandag 7 augustus 2023 stratenloop van Booischot-Statie
- zaterdag 7 of zondag 8 oktober 2023 ledenfeest (onder voorbehoud)
- Trainingskamp Maasmechelen van 13.10.2023 tot 15.10.2023 vanaf cadetten.
- Trainingskamp De Hoge Rielen (Kasterlee) van 20.10.2023 tot 22.10.2023 voor de jeugd en G-atleten.
- zondag 10 december 2023 dames- en herenveldloop van AVZK

Vorbereiding bezoek van Sinterklaas aan AVZK

- Het bezoek zal doorgaan op donderdag 1 december, tijdens de training.
- De bestellingen werden doorgegeven aan Bart Van den Schoor. Die zorgde ook in het verleden voor de bestellingen bij de colruyt. (snoep + fruit)
- Er worden 150 zakjes voorzien. Klaarmaken op woensdagavond vanaf 19u00. Sinterklaaspak, vragen aan Jurgen. Zwarte pietenschminken door Nathalie om 18u00. Steven doet een rondvraag naar de pietten. Binnen of buiten naargelang de weersomstandigheden.

Vorbereiding nieuwjaarsreceptie

Uitnodiging in clubblad van november/december 2022. De receptie gaat door op woensdag 11 januari 2023 in het cafetaria.

Een balpen voorzien bij het binnenkomen .

Voor iedereen maar wel tijdig inschrijven. Ten laatste op 6 januari 2023.

Aanvang en eindtijd: van 19u00 tot 22u00, daarna dient er betaald te worden voor de drank.

Wat presenteren: Agnes, Willy en Guido gaan dit samen bespreken.

Agnes doet de nodige aankopen. Vooraf kijken wat er nog voorhanden is. Het cafetaria dient ook te worden aangevraagd. Indien grote belangstelling de tweede cafetaria bijvragen.

Vorbereiding veldloop van zondag 11 december 2022

- De veldloopgegevens kan men vinden op de website van atletiek.nu.
- De inschrijvingen staan open en sluiten op donderdag 8 december om 23u59.
- De deelnameprijs is € 3.00 voor iedereen. De atleten van AVZK kunnen gratis deelnemen.
- De aanmeldingsplicht voor juniors, seniors en masters is terug ingevoerd voor de mogelijke dopingtesten.
- Er zijn affiches gemaakt en deze worden in omloop gebracht .
- Als prijs voorzien we een rugzakje voor de kinderen. Afhankelijk van het aantal inschrijvingen tot pupillen of miniemen. Voor de anderen voorzien we een doos chocolade wafels. Indien de wafels niet op zijn, kunnen ze verkocht worden.
- Geldprijzen voor eerste drie voor juniors, seniors en masters. Vrouwen evenveel als mannen.
- We kunnen maar beschikken over 2 cafetaria's omdat mendo die

dag ook twee volleybalwedstrijden heeft tussen 10u00 en 18u00. Hopelijk is er parkeergelegenheid genoeg.

- De Kloosterveldstraat zal die dag een éénrichtingsrijbaan worden. De bewoners worden hier op voorhand van verwittigd. De verkeersdienst zorgt voor de nodige borden.
- De juryleden voormiddag ontvangen in het cafetaria. Ze krijgen soep en broodjes. De secretaris stelt voor om voor de juryleden broodjes te voorzien die ze naar believen kunnen opeten. Voor de juryleden zullen er na afloop van de wedstrijden geen broodjes voorzien worden, wegens plaatsgebrek. Voor de helpers zullen er na afloop wel koffiekoeken worden voorzien.
- Het secretariaat zal voorzien worden in het aankomstgebouw, misschien boven voor de uitslagen en beneden voor de papieren nummers en het aanmelden voor de eventuele dopingcontrole.
- Voor de pannenkoeken zijn er nog voldoende kaartjes, enkel voor AVZK-atleten tot miniemen.
- Misschien nieuwe bordjes voorzien voor secretariaat, cafetaria. Steven ging dit bekijken.
- Er zullen geen inkomkaarten gedrukt worden. De mensen die naar buiten gaan en die de bedoeling hebben om terug binnen te komen, zullen een stempel krijgen op hun hand. Er zullen een drietal stempels met AVZK worden voorzien. Vanaf miniemen of cadetten met naamafroeping in het cafetaria voor het ophalen van hun prijs.
- Hoe de cafetaria indelen? Dit moet nog bekeken worden.
- Nakijken of er genoeg materiaal is. Er is lint van KBC toegekomen.
- Paul Winnepenninckx vraagt een helper om startnummers door te geven en op te zoeken.
- Bij Albert de walkie-talkies vragen, alsook een of twee au-bain-maries om de pannenkoeken warm te houden.
- Het pannenkoekendeeg wordt ook bij Albert besteld.
- Agnes zorgt voor de nodige aankopen. Voor de bakker gaan we bij voeding Christine.
- Guido zorgt dat er voldoende gas is en bestelt de soep bij Heidi (minstens 14 dagen op voorhand, is gevraagd door Heidi).
- Hoe zit het met de jenever? Guido meldt dat er nog genoeg jenever is. Hij gaat kijken of er nog genoeg glaasjes zijn.
- Als brouwer gaan we naar drankenhandel Corluy in Beerzel. Ook frigo's vragen. Prijslijsten: dranken, pannenkoeken, hamburgers, verse soep, jenever? Eventjes kijken bij de veldloop in Kessel.
- Buiten zoveel mogelijk drank uit blik of plastic.
- Genoeg vuilzakken voorzien zodat er kan gesorteerd worden door de mensen.
- Voor de veldloop zijn er 2 kassaboxen van KBC beschikbaar en er zijn ook een aantal rollen lint gevraagd door Steven. Deze zijn inmiddels geleverd.
- Genoeg tenten voorzien. De lange tent aan de aankomst. Twee tenten om de spullen in orde te brengen en twee tenten voor de verkoop.
- Zaterdag om 9u00 beginnen met de omloop klaar te maken. En zondag beginnen om 8u00.
- Er wordt momenteel gewerkt aan een werkschema. Er dienen nog een aantal mensen te worden aangesproken.

Varia

- De volgende vergadering zal doorgaan op dinsdag 13 december 2022 en vangt aan om 20u30 in het cafetaria.
- Voorstel voor ledenfeest in 2023 : brunch eventueel starten op een zondagvoormiddag en dan kan er nog gedanst worden in de namiddag. Maar ook kunnen de mensen dan nog andere activiteiten doen in de namiddag. Ook beter voor de jonge kinderen. Eventueel uitkijken naar een andere zaal. In Pijpelheide zal zaterdag 7 oktober

bezet zijn door de KWB met mosseldag. Binnenkort gaat Steven de werkgroep bijeenroepen.

- Voor de volgende vergadering zal Samantha Van Ermen uitgenodigd worden.
- Heist loopt warm is dit jaar op een vrijdag. Er zal aan de trainers gevraagd worden om hun atleten te motiveren om mee te doen. Er wordt ook gevraagd aan de trainers om de atleten zoveel mogelijk te begeleiden. Ann Dermaux die momenteel op donderdag de start-to-run atleten begeleid zal met de groep deelnemen. Guido is voorstander om een nieuwe reeks te beginnen in februari 2023.
- Als de sessie van de start-to-run stopt op 12/12/2023 dan zal René de eventuele blijvers verder begeleiden.
- De voorzitter bedankt iedereen voor zijn aanwezigheid en zijn medewerking.

Lekens Hendrik, verslaggever.





ADVIES & ANALYSE OP MAAT

Bent u op zoek naar een specialist in loopschoenen? Bent u een fervent wandelaar en wilt u nieuwe wandelschoenen aanschaffen? Hebt u lichamelijke klachten die door orthopedische steunzolen verholpen kunnen worden? Bij Running Store kan u terecht voor een uitgebreide analyse van diverse sportschoenen (lopen, wandelschoenen) en orthopedische steunzolen. Een professioneel team staat voor u klaar om u met het juiste materiaal en een verregaande knowhow op weg te helpen. Hierbij wordt er gebruik gemaakt van een looppiste met Footscan analyse, HD camera en de jarenlange ervaring van het team aan specialisten.

UITGEBREID AANBOD

Niet enkel doorleefde sporters, maar ook niet-sporters met fysieke klachten zijn steeds welkom om uit te zoeken of een aangepast paar schoenen of orthopedische steunzolen aan de basis kunnen liggen van de remedie. Bij Running Store kan u terecht voor een brede waaier aan: loopschoenen, wandelschoenen, steunzolen en schoenherstellingen.

STEUNZOLEN OP MAAT IN EIGEN ATELIER

Onze orthopedische steunzolen worden dynamisch opgemeten, waardoor we een heel duidelijk beeld van afrol en drukopname krijgen van uw voeten.

De opmetingen gebeuren door onze Footscan® technologie en Quintec HD Camera.

Voor het te laten opmeten van steunzolen moet je bij Running Store geen afspraak maken. Er is tijdens de openingsuren steeds een bewegingsanalist in huis. Het vervaardigen van de steunzolen zal ongeveer 2 weken in beslag nemen.

Hebt u nog vragen? Aarzel dan niet om contact op te nemen.

Daarnaast bieden wij zowel in de winkel als op de webwinkel een uitgebreid gamma aan loopkledij en andere loopartikelen aan. Denk maar aan hartslagmeters, verlichting en andere technische hulpmiddelen zoals headphones. Bovendien kan je bij ons ook terecht voor sportvoeding, energiegels en sportdranken. Na uw (online) aankoop, bieden wij een service na verkoop in de winkel zelf. Hebt u nog vragen? Wilt u iets laten aanpassen of zijn er producten die u wenst om te ruilen? Geen probleem.

FOOTSCAN® ADVIES OP MAAT

Wanneer u op zoek bent naar de juiste sportschoenen is een gedetailleerde analyse van uw voet en looptechniek van groot belang. Laat daarom een Footscan en video-analyse uitvoeren in één van onze stores zelf om uw voet op te meten en de juiste ondersteuning te bepalen. Wanneer u nadien een paar sportschoenen aankoopt, is de Footscan analyse volledig gratis. In andere gevallen wordt er een kost van 25 euro aangerekend die in mindering wordt gebracht bij een volgende aankoop.

PERSOONLIJK ADVIES DOOR ONZE ADVISEURS

Bij Running store hechten wij veel belang aan een gepersonaliseerde aanpak van al onze klanten. Een luisterend oor naar het verhaal achter iedere klant. Zo krijgen onze adviseurs meer background informatie en kunnen ze hiermee aan de slag tijdens analyse en hebben we al het nodige om je verder op weg te helpen met je nieuwe uitdagingen.

Leden van AVZK Krijgen een rechtstreekse korting (-10%) op alle schoenen & kledij.

Vestiging Duffel
Kapelstraat 41
2570 Duffel
015/32.35.38
info@runningstoreduffel.be

Vestiging Kontich
Drabstraat 205
2550 Kontich
034 57 67 03
info@runningstorekontich.be

Uitslagen pistemeetings

ACW Sint-Niklaas 22/10/2022 werpersmeeting

groep	proef	pl	naam	prestatie	medaille
SEN D	discus	6	Gyselinckx Elke	23m80	
SEN D	kogel	4	Gyselinckx Elke	7m66	
SEN D	speer	3	Gyselinckx Elke	20m64	

VOLH Beveren 13/11/2022 werpersmeeting

groep	proef	pl	naam	prestatie	medaille
SCH J	discus	3	De Voeght Jitser	30m64	
SCH J	kogel	1	De Voeght Jitser	11m69	

HAKI Hoboken 6/11/2022 jeugdmeeting

groep	proef	pl	naam	prestatie	medaille
MIN J	60 m	9	Everdepoel Alec	8.99	
MIN J	kogel	11	Everdepoel Alec	6m61	
MIN J	hoog	1	Everdepoel Alec	1m45	
MIN J	ver	2	Everdepoel Alec	4m56	
PUP J	kogel	7	Everdepoel Menno	6m31	
PUP J	ver	10	Everdepoel Menno	3m60	

HAKI Hoboken 20/11/2022 open meeting met jeugd

groep	proef	pl	naam	prestatie	medaille
MIN J	60 m	5	Everdepoel Alec	8.89	
MIN J	kogel	7	Everdepoel Alec	7m24	
MIN J	vers	3	Everdepoel Alec	4m60	
MIN J	60 m	13	Goris Finn	9.21	
MIN J	kogel	13	Goris Finn	6m23	
MIN J	ver	12	Goris Finn	3m64	
MIN J	60 m	25	Henderickx Dries	8.89	
MIN J	kogel	11	Henderickx Dries	6m53	
MIN J	ver	22	Henderickx Dries	3m40	
PUP J	kogel	8	Everdepoel Menno	6m22	
PUP J	ver	10	Everdepoel Menno	3m26	

Uitslagen veldlopen 2022-2023

Mol crosscup 30.10.2022

Masters mannen M35-40-45

15. Valckx Stefan

Cross der jongeren Waregem 06.11.2022

Seniors dames

5. Bassleer Katinka

Bonheiden 06.11.2022

G-loop

12. Habets Enrique

Kangoeroes jongens

Van Hoof Fenne

Vervloet Midas

Benjamins jongens 2015

Bellekens Mil

Vaes Alexander

De Preter Jesse

De Preter Warre

Benjamins jongens 2014

Claessen Tomas

Pupillen jongens 2013

27. Roelandt Alexander

31. Verreth Alexander

35. Goossens Matz

Miniemen jongens 2011

18. Van Genechten Kor

19. Van Genechten Vic

24. Claes Vic

35. Knapen Dries

48. Laporte Finn

Miniemen jongens 2010

20. Vanderghinste Giel

38. Dirckx Lukas

Cadetten jongens 2009-2008

33. Dirckx Desmo

38. Verbeke Pierre

41. De Heel Michiel

Scholieren jongens

09. Sleenckx Gowin

16. Verlinden Timo

17. Rits Jonas

Juniors mannen

09. Huybrechts Ward

Seniors mannen

12. Mannaert Jasper

25. De Preter Niels

Masters mannen M35-40-45

02. Bellekens Jonas (zilveren medaille)

05. Valckx Stefan

11. Verschaeren Geert

15. Sleenckx Gijsbrecht

25. Knapen Dennis

Masters Mannen +M50

30. Van Den Schoor Bart

37. Naets Ivo

57. Straetmans Gilbert

Kangoeroes meisjes

Bellekens Lili

Van Beersel Ameline

Laporte Aline

Benjamins meisjes 2015

Yskout Léonore

AVT Heusden-Zolder 3/12/2022 open meeting met jeugd

groep	proef	pl	naam	prestatie	medaille
MIN J	kogel	5	Goris Finn	6m13	
MIN J	ver	6	Goris Finn	4m11	
MIN J	ver	2	Vanderghinste Giel	4m57	
SCH J	60 m	6	Swyngedauw Glenn	8.34	
SCH J	kogel	3	Swyngedauw Glenn	8m92	
CAD M	60 m	17	Henderickx Lien	9.02	
CAD M	kogel	6	Henderickx Lien	8m71	
CAD M	60 m	18	Van Dessel Marie	9.03	
CAD M	kogel	4	Van Dessel Marie	9m22	
JUN D	kogel	1	Fleerackers Britt	9m28	
MAS D	kogel	2	Mondelaers Katrien	7m06	

HAKI Hoboken 4/12/2022 open meeting met jeugd

groep	proef	pl	naam	prestatie	medaille
MIN J	60 m	5	D'Helft Noah	8.92	
MIN J	60 m H	6	D'Helft Noah	10.94	
MIN J	hoog	15	D'Helft Noah	1m25	
MIN J	hoog	4	Everdepoel Alec	1m40	
MIN J	60 m H	8	Everdepoel Alec	11.05	
MIN J	60 m	6	Everdepoel Alec	8.93	
MIN J	60 m	16	Dirckx Lukas	9.64	
MIN J	60 m H	12	Dirckx Lukas	11.78	
MIN J	hoog	21	Dirckx Lukas	1m15	
CAD J	60 m	2	Verschaeren Tegge	7.86	
CAD J	60 m	5	Dirckx Desmo	8.44	
CAD J	60 m H	9	Dirckx Desmo	11.04	
CAD J	hoog	5	Dirckx Desmo	1m50	
MAS D	60 m	2	Dévière Elisabeth	8.84	
MAS D	60 m	6	De Veuster Ilse	9.56	

Benjamins meisjes 2014

Van Hoof Minne
Knapen Julie

Pupillen meisjes 2013

37. Van den Wyngaert Maïte
38. Jacobs Jozefien

Pupillen meisjes 2012

36. van Beersel Elise

Miniemen meisjes 2011

12. Van der Sanden Emma
24. Claes Onah

Miniemen meisjes 2010

19. Huybrechts Sara
24. Heremans Linde

Cadetten meisjes

33. Knapen Amber

Scholieren meisjes

09. Huybrechts Anna

Seniors dames

16. Vermeulen Lauren

Mechelen 11/11/2022

Kangoeroes jongens

Van Hoof Fenne
Nijs Elliot

Benjamins jongens 2015

Vaes Alexander
De Preter Jesse
De Preter Warre
Bellekens Mil

Benjamins jongens 2017

Claessen Tomas
Nijs Oliver

Pupillen jongens 2013

14. Verbeeck Jens
29. Goossens Matz
37. Van Tricht Bern
53. Labro Sander

Miniemen jongens 2011

32. Van Genechten Kor
34. Knapen Dries
36. Van Genechten Vic
56. Laporte Finn

Miniemen jongens 2010

41. Dirkx Lukas

Cadetten jongens

48. Hantschel Roland
57. Dirkx Desmo
59. De Heel Michiel
60. Verbeke Pierre

Scholieren jongens

20. Sleenckx Godwin

Juniors mannen

16. Van Aelst Kobe
17. Huybrechts Edward
20. Helsen Robin

Seniors mannen korte cross

12. Naets Obry

Seniors mannen

32. Derdin Simon

33. Victor Zehmour-Habets

Masters mannen + M50

25. Van Den Schoor Bart
34. Naets Ivo
45. Van Den Acker Paul
46. De Raet Jan
50. Van Dyck Michel
51. Habets Mario
56. Straetmans Gilbert
57. Smets René

Masters mannen M36-40-45

04. Bellekens Jonas
23. Verschaeren Geert
27. Sleenckx Gijsbrecht
45. Lemmens Steve
49. Knapen Dennis

Kangoeroes meisjes

Van Beersel Aline
Laporte Aline
Bellekens Lili

Benjamins meisjes

Gysemans Louise
Van Hoof Minne
Knapen Julie

Pupillen meisjes 2013

31. Jacobs Jozefien
39. Van den wyngaert Maïte
50. Joossen Mera

Pupillen meisjes 2012

41. Van Beersel Elise

Miniemen meisjes 2011

15. Van der Sanden Emma
33. Claes Onah

Miniemen meisjes 2010

24. Huybrechts Sara
41. Laeveren Pauline
42. Heremans Linde

Cadetten meisjes

67. Knapen Amber

Scholieren meisjes

07. Huybrechts Anna

Masters dames + W50

05. De Coninck Ilse

Tessenderlo 13.11.2022

G-recrea-loop

01. Habets Enrique

Pupillen jongens 2013

13. Verreth Alexander

Miniemen jongens 2011

08. Goris Finn

Scholieren jongens

06. Sleenckx godwin

Masters mannen + M 50

10. Van Aelst Dirk
20. Naets Ivo
21. Van Den Acker Paul
27. Van Dyck Michel

Masters mannen M35-40-45

03. Huybrechts Jurgen (bronzen medaille)

05. Valckx Stefan
09. Nevelsteen Kristof

Benjamins meisjes 2014

Goris Arwen

Scholieren meisjes

06. Huybrechts Anna

Kortenbergh (ACKO 20.11.2022)

Scholieren jongens

11. Sleenckx Godwin

Seniors mannen

06. Mannaert Jasper

Masters mannen +M50

23. Naets ivo

Masters mannen M35-40-45

03. Huybrechts Jurgen (bronzen medaille)
07. Valckx Stefan
11. Sleenckx Gijsbrecht

Miniemen meisjes 2010

22. Laeveren Pauline

Scholieren meisjes

03. Huybrechts Anna

Kessel (AV lyra-Lierse 20.11.2022)

AMH mannen

16. Habets Enrique

Kangoeroe jongens

Van Hoof Fenne
Vervloet Midas
Meylemans Cyriel
Nijs Elliot
Thijssen Ibe

Benjamins jongens 2015

De Preter Warre
De Preter Jesse
Vaes Alexander
Bellekens Mil

Benjamins jongens 2014

Claessen Tomas

Pupillen jongens 2013

11. Goossens Matz
12. Roelandt Alexander
18. Van Tricht Brent
27. Thielemans Lucas
30. Labro Sander

Miniemen jongens 2011

12. Van Genechten Kor
13. Claes Vic
15. Knapen Dries
20. Van Genechten Vic
32. Laporte Finn

Miniemen jongens 2010

09. Vanderghinste Giel
19. Dirkx Lukas

Cadetten jongens

19. Hantschel Roland
26. Dirkx Desmo
32. De Heel Michiel
33. Verbeke Pierre

Scholieren jongens

16. Rits Jonas

Seniors mannen

11. Verschoren Senne
12. De Preter Niels
14. Zhemour-Habets Victor

Master mannen M35-40-45

02. Bellekens Jonas (zilveren medaille)
10. Verschaeren Geert
17. Knapen Dennis

Masters mannen + M50

09. De Raet Jan
13. Van Den Schoor Bart
17. Van Den Acker Paul
20. Nevelsteen Staf
21. Van Dyck Michel
22. Habets Mario
25. Straetmans Gilbert

Kangoeroes meisjes

Bellekens Lili
Laparte Aline
Nevelsteen Mona

Benjamins meisjes 2015

Yskout Léonore
Gysemans Louise
De Win Ona
Verschueren Ama Ri Lis

Benjamins meisjes 2014

Van Hoof Minne
Knapen Julie

Pupillen meisjes 2013

21. Vandille Anna
22. Jacobs Josefien
23. Van den Wyngaert Maïte
24. Thijssen Jade
30. Joossen Mera

Miniemen meisjes 2011

12. Van der Sanden Emma
17. Claes Onah

Miniemen meisjes 2010

20. Heremans Linde

Cadetten meisjes

20. Knapen Amber

Masters vrouwen +M50

05. De Coninck Ilse

Sparta Vilvoorde (26.11.2022)

Juniors mannen

10. Huybrechts Edward

Seniors mannen

51. Derdin Simon

Masters mannen +M50

30. Naets Ivo
40. Van Den Acker Paul

Masters mannen M35-40-45

04. Huybrechts Jurgen
05. Valckx Stefan

Genk (27.11.2022)

Pupillen jongens 2013

06. Roelandt Alexander

Miniemen jongens 2011

12. Goris Finn

Benjamins meisjes 2014

Goris Arwen

Arendonk (ARAC 03.12.2022)

Miniemen jongens 2011

06. Claes Vic

Miniemen jongens 2010

15. Dirckx Lukas

Cadetten jongens

14. Dirckx Desmo

Korte veldloop mannen

03. Van den Schoor Senne

Masters mannen M35-40-45

01. Huybrechts Jurgen (gouden medaille)

Masters mannen +M50

16. Van den Schoor Bart
26. Nevelsteen Staf

Miniemen meisjes 2011

07. Van der Sanden Emma

Miniemen meisjes 2010

11. Huybrechts Sara

Scholieren meisjes

06. Huybrechts Anna

Wespelaar (ROBA 04.12.2022)

G-atleten

08. Habets Enrique

Pupillen jongens 2013

41. Labro Sander

Miniemen jongens 2011

13. Knapen Dries

Scholieren jongens

05. sleecx Godwin

Seniors mannen

04. Mannaert Jasper

Masters mannen M35-40-45

02. Huybrechts Jurgen (zilveren medaille)

05. Valckx Stefan

15. Sleecx Gijsbrecht

21. Knapen Dennis

Masters mannen +M50

17. Van Aelst Dirk

27. Naets Ivo

30. Van den Acker Paul

35. Van Dyck Michel

37. Nevelsteen Staf

44. Habets Mario

47. Smets René

Benjamins meisjes

Knapen Julie

Miniemen meisjes 2010

14. Heremans Linde

Cadetten meisjes

28. Knapen Amber

Scholieren meisjes

03. Huybrechts Anna

Booischoot (AVZK 11.12.2022)

G-atleten mannen

10. Van Pelt Juan
15. Blockx Tristan
20. Moris Jesse
21. Habets Enrique
22. Daelemans Niels
23. Laurens Kevin
26. Beullens Wesley

Kangoeroes jongens

Nijs Elliot
Meylemans Cyriel
Vervloet Midas
Geeraerts Senne
Van Hoof Fenne
Goris Mats
Geukens Vince
Thijssen Ibe
Janssens Isai

Benjamins jongens

Van Oost Lukas
Vaes Alexander
D'Helft Finn
Nijs Oliver
Van Horenbeeck Kobe

De Preter Warre

De Preter Jesse

Van de put Sem

Hermans Mauro

Bellekens Mil

De Wever Pol

Bruynseels Floran

Vandekerckhove Willem

Meulders Ferre

Pupillen jongens 2013

08. Roelandt Alexander

10. Goossens Matz

13. Aerts Wolf

16. Van Tricht Bern

17. Verreth Alexander

21. Thielemans Lucas

25. Labro Sander

Miniemen jongens 2011

07. Van Genechten Kor

11. Claes Vic

14. Laporte Finn

19. Goris Finn

21. Knapen Dries

22. Everdepoel Alec

24. Aerts Ram

27. Goris Cis

Miniemen jongens 2010

10. Vanderghinste Giel

14. D'Helft Noah

16. Dirckx Lukas

17. Henderickx Dries

18. Van Winckel Lander

Cadetten jongens

13. Dirckx Desmo

Scholieren jongens

01. Sleecx Godwin

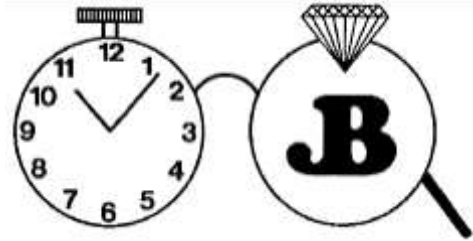
08. Rits Jonas



ELEKTRO VAN DESSEL

elektrische apparaten - zonnepanelen kachel-
bijverwarming - inbouwtoestellen

Langstraat 69 - 2223 Schriek
Tel.: 015/23 37 12



OPTIEK - UURWERKEN - JUWELEN

Johny Boexstaens

Bergstraat 4-6
Heist-op-den-Berg

Tel.: 015 24 10 95



DE ROOVER & ZN BVBA

Waar een klant nog klant is

Schrieksesteenweg 160
2221 Booischot
015/23 31 10
www.deroover.be



WIJNEN VAN GENECHTEN

P. MELLAERTSSTRAAT 10
2220 HEIST OP DEN BERG
0497 48 75 00

KWALITEITSWIJNEN
BIJZONDER GAMMA VERSCHILLENDE LANDEN o.a.
Z. AFRIKA - CHILI - ARGENTINIE - FRANKRIJK
SPANJE - ITALIE - BELGIE ...
WIJNKASTEEL GENOELSELDEN en/of ALDENEYCK SCHORPION

WELKOM NA AFSpraak
WIJNDEGUSTATIES - EVENEMENTEN
zie www.zuid-afrikaansewijnen.be



BVBA IMAVO

Kleine Steenweg 5
2221 Booischot
Tel.: 015/22 24 36

Open alle dagen van 9u-12u en van 13u30-
18u. Zaterdag van 9u-17u doorlopend



BVBA CLEM VERCAMMEN

Bergstraat 151
B-2220 Heist op den Berg



VERZEKERINGEN SPAREN - BELEGGEN

IVO JANSSENS - DIRK HOEFKENS

Dorpsstraat 56 - 2221 Booischot
Tel.: 015/22 39 68
info@pdhgroep.be - www.pdhgroep.be

RPR 0641 896 213



HEREMANS MANSHOVEN ARCHITECTEN

Grote Braamstraat 47E
2220 Heist-op-den-Berg
Tel.: 015/24 82 30
www.hmarchitecten.be
info@hmarchitecten.be

VH AVIATION CONSULTANCY BV

Broekmansstraat 36
2221 Booischot
Tel.: 015/22 23 52 - Fax: 015/22 34 28

info@booischotse-metalen.be
www.booischotse-metalen.be



Leden van AVZK
krijgen 10% kort-
ting bij een aan-
koop.

Juniors mannen

06. Van Aelst Kobe
07. Helsen Robin

Seniors mannen

08. Van den Schoor Senne
11. Mannaert Jasper
18. Coremans Tibo
19. Naets Obry
22. Verschoren Senne
29. Zehmour-Habets Victor
30. Derdin Simon

Masters mannen +M50

14. Van Aelst Dirk
17. De Raet Jan
18. Helsen Wim
19. Van den Schoor Bart
28. Naets Ivo
32. Van den Acker Paul
38. Nevelsteen Staf
41. Van Dyck Michel
43. Habets Mario
47. Straetmans Gilbert
49. Smets René

Masters mannen M35-40-45

05. Bellekens Jonas
07. Huybrechts Jurgen
08. Valckx Stefan
17. Verschaeren Geert
22. Sleenckx Gijsbrecht

25. Maertens Vincent

26. Lemmens Steve

27. Knapen Dennis

G-atleten dames

05. Van Dyck Flore
06. Van Den Broeck Sarah
11. Peeters Nadine

Kangoeroes meisjes

Van Beersel Ameline
Goris Emma
Van Horenbeeck Nore
Gysemans anna
Bellekens Lili
Laporte Aline
Nevelsteen Mona

Benjamins meisjes

Gysemans Louise
Dhondt Paige
Goris Sofie
De Win Ona
Fabry Marie
Knapen Julie
T'Syen Nore
Van Hoof Minne
Verschueren Ama Ri Lis
Vets Olivia
Yskout Léonore
Goris Arwen
Janssens Kesia

Pupillen meisjes 2013

08. Laenen lize
11. Vandille Anna
21. Thijssen Jade
25. Van den Wyngaert Maïte
29. Jacobs Jozefien
33. Joossen Mera

Pupillen meisjes 2012

31. Bruyndonckx Noa
33. Van Beersel Elise
Miniemen meisjes 2011
12. Van der Sanden Emma
15. Claes Onah

Miniemen meisjes 2010

15. Heremans Linde
17. Aerts Geike
22. Vermaelen Lore

Cadetten meisjes

08. Van Dessel Marie
09. Henderickx Lien
10. Knapen Amber
11. Janssens Febe

Scholieren meisjes

03. Huybrechts Anna (bronzen medaille)

Masters dames +W50

05. De Coninck Ilse

**Voorlopige tussenstand criterium
AVZK 2022-2023**

Deze tussenstand is bijgewerkt tot zondag 11 december 2022.

V = Veldloop, I = Indoor, O = Outdoor

Kangoeroes meisjes 2017 V I O

Laporte Aline 4

Kangoeroes meisjes 2016 V I O

Van Beersel Ameline 4

Gysemans Anna 2

Bellekens Lili 4

Van Horenbeeck Nore 2

Gorris Emma 2

Nevelsteen Mona 2

Boeckxstaens Charlotte

Benjamins meisjes 2015 V I O

Fabry Marie 2

Yskout Léonore 4

Gysemans Louise 4

De Win Ona 3

Verschueren Ama Ri Lis 3

Benjamins meisjes 2014 V I O

Goris Sofie 2

Goris Arwen 5

Van Hoof Minne 5

Loubani Lina

Dhondt Paige 2

Vets Olivia 2

Janssens Kesia 2

Bussche Esther

Knapen Julie 6

T'Syen Nore 2

Pupillen meisjes 2013 V I O

Straetmans Maya

Laenen Lize 2

Bockx Tess

Thijssen Jade 3

Vandille Anna 3

Jacobs Jozefien 5

Joossen Mera 4

Van den Wijngaert Maïte 5

Sweeck Janne

Rombouts Isolde

Pupillen meisjes 2012 V I O

Van Beersel Elise 4

Bruyndonckx Noa 2

Van Goolen Maud

Miniemen meisjes 2011 V I O

Claes Onah 4

Van der Sanden Emma 5

Verbeke Pauline

Miniemen meisjes 2010 V I O

Huybrechts Sara 3

Laeveren Pauline 2

Aerts Geike 2

Schellekens Thalia

Heremans Linde 6

Vermaelen Lore 2

Ziraoui Imene

Cadetten meisjes 2009 V I O

Maertens Norah

Swyngedauw Kira

Van Dijk Nohre

Janssens Febe 2

Knapen Amber 5

Cadetten meisjes 2008 V I O

Luyts Kato

Van Dessel Marie 2 1

De Valck Anke

Henderickx Lien 2 1

Scholieren meisjes 2007 V I O

Huybrechts Anna 8

Scholieren meisjes 2006 V I O

-

Juniors dames 2005 V I O

Fleerackers Britt 1

Van Dyck Flore 2

Creemers Esra

Milloen Sarie

Juniors dames 2004 V I O

-

Seniors dames V I O

Van Lent Lotte

Van Oosterwyck Lotte		Van Tricht Bern	4	Helsen Robin	3
Bassleer Katinka	1	Roelandt Alexander	5	Naets Ilan	
Vermeulen Lauren	1	Labro Sander	5	Van Aelst Kobe	3
Van Den Broeck Sarah	2	Yskout Alexander		<u>Seniors mannen</u>	V I O
Van Aelst Linde		Moris Jesse	2	De Preter Niels	2
Oost Morgan		<u>Pupillen jongens 2012</u>	V I O	Verschoren Senne	5
<u>Masters dames</u>	V I O	Coremans Bram		Van Lent Seppe	
De Coninck Ilse	3	Daelemans Niels	2	Van Den Schoor Senne	1
Mondelaers Katrien	1	Everdepoel Menno	2	Mannaert Jasper	5
Van De Water Geert		Loubani Khaled		Vanpelt Juan	2
Van Winkel Lieve		Weckhuysen Mil		D'Hooghe Zico	
Peeters Nadine	2	<u>Miniemen jongens 2011</u>	V I O	Naets Obry	3
Smets Kim		Van Genechten Kor	5	Naets Yari	
De Veuster Ilse	1	Van Genechten Vic	3	Blockx Tristan	
Van Roie Liesbet		Laporte Finn	5	Van Aelst Milo	
Dévière Elisabeth	1	Goris Cis	2	Matthys Tom	
Teniers Iris		Goris Finn	4 2	Habets Enrique	6
Thomas Eef		Aerts Ram	2	Zehmour-Habets Victor	5
Van Peer Ingrid		Claes Vic	5	Coremans Tibo	2
<u>Kangoeroes jongens 2017</u>	V I O	Everdepoel Alec	2 3	Derdin Simon	4
Van Hoof Fenne	5	Pauwels Kamiel		Blockx Tristan	2
<u>Kangoeroes jongens 2016</u>	V I O	Knapen Dries	6	<u>Masters mannen</u>	V I O
Geukens Vince	2	<u>Miniemen jongens 2010</u>	V I O	Laporte Sten	
Thijssen Ibe	3	Vanderghinste Giel	4 1	De Raet Jan	4
Geeraerts Senne	2	Van Winkel Lander	2	Huybrechts Jurgen	7
Vervloet Midas	4	Dirkx Lukas	6 1	Van Den Acker Paul	7
Goris Mats	2	Henderickx Dries	2 1	Lemmens Steve	3
Van den Bergh Leo		D'Helft Noah	2 1	Verschaeren Geert	5
Nijs Elliot	4	Cobbaut Xander		Vervloet Peter	
Meylemans Cyriel	3	<u>Cadetten jongens 2009</u>	V I O	Sleeckx Gijsbrecht	6
Janssens Isaï	2	Hantschel Roland	2	Goovaerts Joseph	
<u>Benjamins jongens 2015</u>	V I O	Dirkx Desmo	6 1	Van Lent Jurgen	
De Preter Jesse	5	Verbeke Pierre	3	Buellens Wesley	2
De Preter Warre	5	De Heel Michiel	3	De Valck Nathan	
Vaes Alexander	5	<u>Cadetten jongens 2008</u>	V I O	Van Dyck Michel	6
Van de put Sem	2	Goris Wies		Van Den Schoor Bart	6
Bellekens Mil	5	Verschaeren Tegge	1	Straetmans Gilbert	5
Beyens Sander		Waeyaert Brent		Bellekens Jonas	5
<u>Benjamins jongens 2014</u>	V I O	Aertgeerts Siebe		Nevelsteen Staf	5
Coremans Kobe		Firlefijn Jakke		Verbeke Tobias	
Van Oost Lukas	2	<u>Scholieren jongens 2007</u>	V I O	Valckx Stefan	7
Claessen Tomas	5	Swyngedauw Glenn	1	Helsen Wim	2
D'helft Finn	2	Sleeckx Godwin	7	Maertens Vincent	2
Van Horenbeeck Kobe	2	Laurens Kevin	2	Naets Ivo	8
De Langh Bence		De Valck Lars		Verelst Wim	
Docx Kobe		Pauwels Kobe		Nevelsteen Kristof	1
Hermans Mauro	2	Rits Jonas	4	Smets René	4
Vandekerckhove Willem	2	Verlinden Timo	1	Van Aelst Dirk	4
Anthonis De Pré Aaron		<u>Scholieren jongens 2006</u>	V I O	Knapen Dennis	6
Nijs Oliver	3	Heremans Mil		De Proost Steven	
Meulders Ferre	2	De Voeght Jitser	1	Habets Mario	5
De Wever Pol	2	<u>Juniors mannen 2005</u>	V I O		
Bruynseels Floran	2	Verbeek Jesse			
<u>Pupillen jongens 2013</u>	V I O	Henderickx Sander			
Goossens Matz	5	<u>Juniors mannen 2004</u>	V I O		
Verbeek Jens	1	Huybrechts Edward	3		
Verreth Alexander	4				
Aerts Wolf	2				
Thielemans Lucas	3				

Zondag 11 december 2022 : 65ste veldloop van AVZK

Zondag 11 december 2022 stond al lang aangestipt omdat dan de 65ste veldloop van AVZK in Booischot zou doorgaan.

Reeds enkele weken van te voren werden de voorbereidingen opgestart. Helpers dienden te worden gezocht en bestellingen dienden te worden geplaatst en eventueel opgehaald.

Zaterdagochtend waren er al heel wat helpers paraat om buiten de omloop en de tenten in orde te maken. Binnen in het cafetaria was er ook al een gezellige drukte om alles voor te bereiden. We gingen geen gebruik meer maken van de sporthal maar we gebruikten twee cafetaria's.

Uiteindelijk schreven een 649 atleten in waaronder 134 van AVZK. Ook ROBA, AC Herentals, AV-Lyra-Lierse, Duffel, Hulshout en Essen waren talrijk vertegenwoordigd.

Zondagmorgen was het weer vroeg dag om alles tot in de puntjes klaar te maken. En we zagen weer veel nieuwe helpers. Boven werden er duchtig broodjes klaargemaakt en in de tenten werden de pannenkoeken gebakken en de hamburgers en ajuin voorgebakken.

Het secretariaat werd ook in orde gebracht, ditmaal in het aankomstgebouw met de nodige vuurtjes erbij tegen de kou. Vroeger zaten we boven in cafetaria 1, maar nu door het niet gebruiken van de sporthal dienden we uit te wijken. Het was ook wel voor de tweede keer dat de inschrijvingen dienden te gebeuren via atletiek.nu, het is toch altijd spannend en hopende dat alles goed zou verlopen. En alles is prima verlopen op het secretariaat.

Ondertussen was de speaker ook gearriveerd. Paul had deze keer zijn eigen installatie meegebracht en die voldeed ruimschoots. Hij kreeg tijdens de veldlopen assistentie van een paar atleten die hem de nummers doorgaven ergens op de omloop.

Aan de ingang stonden de helpers en parkeerwachters ook paraat om alles in goede banen te leiden. Ook de mensen aan de prijzen en de medailles tekenden present.

Tegen dat de eerste start zou worden gegeven, namen ook de juryleden hun plaats in, want zonder hen zouden er geen wedstrijden zijn.

Om kwart voor twaalf werden de G-atleten het veld ingestuurd. Ze waren met meer dan 40 ingeschreven. Dan was het de beurt aan de 5- en 6-jarige kangoeroes om hun rondje af te werken. Zij werden gevolgd door de benjamins meisjes en jongens die samen met meer dan 100 waren. Van deze reeksen werden geen klassementen gemaakt. Zij ontvingen allemaal een rugzakje, een waardebon, een sticker om in hun paspoort te kleven en die van AVZK kregen nog een bonnetjes voor een gratis pannenkoek.

Ondertussen was het aan de tent van AVZK gezellig druk om eten en drank te kopen. De helpers moesten flink de handen uit de mouwen steken.

Dan was het de beurt aan de pupillen en miniemen. Zij liepen volgens geboortjaar. Het waren tamelijk goed bezette reeksen, alhoewel je wel merkte bij de miniemen dat het examens waren.

Vervolgens was het de beurt aan de cadetten om hun wedstrijd te lopen. AVZK mocht hier een overwinning noteren Godwin Sleecx kwam na een spannende strijd als eerste over de streep. Het was zijn eerste overwinning in het veldlopen.

Vanaf cadetten dienden de atleten hun naturaprijs in het cafetaria af te halen. Het was daar dan ook een gezellige drukte.

De scholieren liepen samen met de masters van +50. Bij de meisjes behaalde Anna Huybrechts een mooie derde plaats en mocht zij ook mee op het podium.

Vervolgens waren de juniors, seniors en masters dames W35-40-45 aan de beurt gevolgd door de seniors mannen. De dag werd afgesloten met de juniors en de masters van M35-40-45.

Daarna konden buiten de afbraakwerken van start gaan. Zowel zaterdag als zondag waren een paar helpers aanwezig die vroeger actief waren als loper maar al een aantal jaren de competitie loopschoenen aan de haak hebben gehangen maar er toch op staan om te komen helpen, wat wij enorm appreciëren. De opruiming werd wel verstoord door een sneeuwbuï wat het werk wel wat bemoeilijkte.

Na de grote opruim werden de helpers getraakteerd op koffiekoeken, hamburgers en broodjes.

Achteraf hebben enkele mensen ook nog de twee cafetaria's en de gang gedweild, toen was het werk af en konden we terugblikken op een geslaagd evenement.

In naam van het bestuur wens ik iedereen te bedanken voor het geleverde werk. Noteer alvast dat de 66ste veldloop van AVZK zal doorgaan op zondag 10 december 2023.



Start to Run AVZK - 0 tot 5 km in 12 weken

Op maandag 19 september startten 15 enthousiastelingen de Start to Run, een organisatie van de Gemeente Heist op Berg – Heist Beweegt! – in samenwerking met onze club.

Elke maandag- en donderdagavond werd er getraind, gezweet en afgezien, om uiteindelijk vorige maandag 12 december de 5 km proef af te leggen.

Het moge gezegd dat de weersomstandigheden niet ideaal waren: -2 graden op een bevroren maar gelukkig niet gladde atletiekpiste, maar toch hebben deze doorzetters met glans hun diploma gehaald en dat mocht uiteraard gevierd worden met een glaasje cava.

Proficiat aan de atleten* : Chris, Marlies, Kathleen, Tina, Nathalie, Yentel, Sandra, Anne, Conny, Terry, Danielle, Ursly en Kato, en hopelijk mag dit het begin zijn van een lange loopcarrière!

**Wanneer ben je een atleet? Dit is de definitie: "Een atleet is in de oorspronkelijke betekenis van het woord een persoon met bovengemiddelde fysieke eigenschappen (kracht, wendbaarheid en uithoudingsvermogen), die daarmee wordt gezien als potentieel deelnemer aan fysieke activiteiten en in het bijzonder wedstrijden"*



AVZK Ledenfeest



AVZK Veldloop

<https://photos.app.goo.gl/577zsLndZWSqnZi96>



Anna Huybrechts, derde bij de scholieren.



Godwin Sleenck, eerste overwinning bij de cadetten jongens.









POCOPHONE
SHOT ON POCOPHONE F1



POCOPHONE
SHOT ON POCOPHONE F1



POCOPHONE
SHOT ON POCOPHONE F1



POCOPHONE
SHOT ON POCOPHONE F1



POCOPHONE
SHOT ON POCOPHONE F1



POCOPHONE
SHOT ON POCOPHONE F1

Veldloop Mechelen



Veldloop Bonheiden













Atletiekvereniging Zuiderkempen

Hendrik Lekens
Broekmansstraat 121
2221 Booischot

Telefoonnr.: 015 34 87 86
E-mail: lekens.andre@telenet.be
www.avzk.be

Voorzitter

Steven Henderickx

Ondervoorzitter

Guido Vervloet

Secretaris

Hendrik Lekens (015/34.87.86 en 0486/42.42.08)

Penningmeester

Monique Naets (015/22.44.12 en 0484/76.45.34)

Vertrouwenspersonen AVZK

Nathalie Baeten, Katrien Mondelaers

Bestuursleden

Agnes Heremans, René Busschodts, Michel Van Dyck,
Wim Verelst, Nathalie Baeten, Guido Van Roie,
Samantha Van Ermen

Materiaalmeester

Guido Van Roie

Clubtrainers

René Busschodts, Bart Heylen, Iris Teniers, Jurgen Van Lent,
Liesbet Van Roie, Lieve Van Winckel, Peter Vervloet,
Tomas Eef, Seppe Van Lent, Sten Laporte, Lotte Van Oosterwyck,
Guido Van Roie, Britt Fleerackers, Katrien Mondelaers,
Agnes Heremans, Michiel Smekens, Jitser De Voeght,
Zico D'Hooghe

Ere-jurylid

André Reniers, Vic Florenty, Monique Pelgrims

Juryleden

Agnes Heremans, Monique Naets, Willy De Fyn, Guido Van Roie,
Hendrik Lekens, Deborah Van Es, Michiel Smekens, Wim De Vries,
Gino Swyngedauw

Kidsjuryleden

Guido Van Roie, Agnes Heremans, Deborah Van Es,
Esra Creemers

Clubjuryleden

René busschodts, Guido Vervloet, Ann Dermaux, Nathalie Baeten,
Debbie De Vries, Annemie Schellens, Marijke Goris, Nele Evens,
Steven Henderickx, Samantha Van Ermen, Geert Van De Water

Verantwoordelijke G-atletiek

René Busschodts, Agnes Heremans

Trainers G-atletiek

Agnes Heremans, René Busschodts

E-mail redactie

lekens.andre@telenet.be

Lidgeld

Kangoeroes - Benjamins	€ 110
Pupillen - Miniemen	€ 130
Cadetten - Masters	€ 150
Joggers, sympathisanten	€ 110
Families	€ 420 (max.)
Vanaf 3de gezinslid	- 20% op laagste categorie



DE COCK - VAN STEEN

Algemene bouwwerken

Lange Molenstraat 20
2220 Heist-op-den-Berg (Goor)

Tel.: 015/22 05 24 en 015/22 05 49



Open Analytics

Jupiterstraat 20

2600 Berchem

www.openanalytics.eu

TROFEEEN TROFEEEN



TROFEELAND
BOUTERSEM

TROFEEËN
BEKERS
MEDAILLES

T-SHIRTS
TIN & KRISTAL BADGES & PINS



COMPUTERGRAVURE ZANDSTRALEN FOTODRUK

WWW.TROFEELAND.BE

Trofeeland
Leuvensesteenweg, 81 3570 BOUTERSEM
Tel.: 016/75.50.58 email: info@trofeeland.be
Zaterdag, Zondag en Maandag gesloten

TROFEEEN TROFEEEN



AIR SERVICE
Center

luchtverwarming
airconditioning
ventilatie

Nieuwlandlaan 13 A - industriezone B
3200 Aarschot

Tel.: 016/55 05 40
www.airservice.be



TRANSPORT MICHIELS

Zuidgoordijkstraat 1
Tel. +32 15 22 25 54

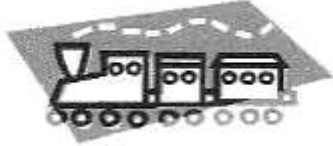
B-2235 Hulshout
Fax +32 15 22 54 66



TRANSPORT MICHIELS

Zuidgoordijkstraat 1
2235 Hulshout

Tel.: 015 22 25 54



BVBA 'T STATIONNEKE

Brasserie - Ijssalon - Feestzaal - Traiteur - Catering

Kleine Steenweg 153 - 2221 Booischot

Tel.: 015/22 25 45



GROENBEDRIJF BAECK BVBA

Liesdonk 15

2440 GEEL

Tel 014/86 84 14

BTW BE0416 707 545

G K L

AFSLUITINGEN

Kattestraat 25a

2580 Beerzel

Tel.: 015/24 79 17

www.gklafsluitingen.be

info@gklafsluitingen.be



DE COCK PEETERS & PARTNERS

www.dccp.be

info@dccp.be

Bedrijfsadvies - Boekhouding - Fiscaliteit