

KEMPER

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





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



VERHUUR FEESTMATERIAAL
0485/687 367 info@sintjanshoeve.com



VAN LOOCK

Westmeerbeeksesteenweg 43
2221 Booischot

Tel.: 015/22 23 54



TIELS 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 2021
Nummer 321

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

2022

Het voorbije jaar was er weer één om snel te vergeten en ver achter ons te laten maar het zal ook wel weer de geschiedenisboeken halen. Eén troost we konden opnieuw wedstrijden organiseren, zij het volgens de geldende richtlijnen. Wat de toekomst zal brengen is nog steeds koffiedik kijken. Hopelijk komt er een kentering in gunstige zin.

Het bestuur hoopt dat iedereen gezond en wel mag blijven in 2022 en mogen al je wensen in vervulling gaan.

Jaarlijkse wafel-, gebakjes-, truffels- en pralinesverkoop

Beste atleten, ouders en sympathisanten,

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 2022 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	€ 5.00
• Schilfertruffels puur	200 gr	€ 5.00
• Chocolade zeevruchten	250 gr	€ 6.00
• Wafeltjes vanille	10 x 2 stuks (per 2 verpakt)	€ 6.00
• Wafeltjes chocolade	10 x 2 stuks (per 2 verpakt)	€ 6.00
• Kokosrotsjes	700 gr	€ 7.00
• Frangipanes	15 stuks individueel verpakt	€ 8.00
• Carré confituur	15 stuks individueel verpakt	€ 8.00
• Pralines	in geschenkverpakking	€ 7.00

De bestellingen kunnen gebeuren tot en met dinsdag 1 maart 2022.

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 dinsdag 08 maart 2022 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 2021-2022

Zaterdag 12 februari 2022	Tweede highjumpgala	
Januari tot februari 2022	Jaarlijkse wafelverkoop	
Zaterdag 2 april 2022	Trainingsdag voor de jeugd	(onder voorbehoud)
Zaterdag 9 april 2022	Beker Van Vlaanderen pupillen en miniemen meisjes	(onder voorbehoud)
Vrijdag 3 juni 2022	Open avondmeeting van AVZK	(onder voorbehoud)
Zaterdag 18 juni 2022	Jeugdmeeting Antwerps Jeugd criterium	(onder voorbehoud)
Maandag 8 augustus 2022	Stratenloop van Booischot- Statie	
14.10.2022 - 16.10.2022	Trainingskamp Maasmechelen	
21.10.2022 - 23.10.2022	Trainingskamp De Hoge Rielen	
zondag 11 december 2022	Dames- en herenveldloop van AVZK	(onder voorbehoud)

Lidgeld 2021-2022

Het lidgeld voor het nieuwe seizoen is het volgende :

• Kangoeroes (°2016 en °2015) en benjamins (°2014 en °2013)	110,00 €
• Pupillen (°2012 en °2011) en miniemen (2010 en 2009)	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

Trainingsweekend Maasmechelen 15-17 oktober '21

Hoeveel keer we al op trainingsweekend gingen naar Maasmechelen? Ik zou eens moeten informeren bij m'n vroegere collega Leo, maar het zal zeker al meer dan 20 keer zijn, een formule waar blijkbaar maar geen sleet op komt, getuige het enthousiasme van de atleten toen ik hen eindelijk kon bevestigen dat het toch kon doorgaan.

Ook werden er ons dit jaar geen beperkingen opgelegd door corona, we konden weer zoals voorheen samen met de spurters in één groep naar ginder vertrekken, een betere manier om de groepsgeest in de club te versterken kan je niet bedenken. Er waren dit jaar minder "volwassenen" ingeschreven (marathon van Parijs). Hoe gingen we al dat jong geweld in toom kunnen houden?

Frank, of was het Sabine? had het al voorspeld, het weer zou schitterend worden, en zo geschiedde, 's morgens was het frisjes, maar de overvloedig aanwezige zon zorgde al vlug voor de nodige opwarming en scherpte de motivatie nog wat aan, zij die de fartlek van zaterdagmorgen al meemaakten probeerden de jongsten nog wat schrik aan te jagen, maar deze lieten zich niet intimideren, bij het eerste fluitsignaal stormden ze onhoudbaar als jonge veulens de Maasmechelse bossen in, ondergetekende achterlatend met het besef dat het voor mij jaar na jaar wat trager gaat ... en bij de jeugd ieder jaar wat sneller (beter zo dan andersom natuurlijk).

Het was natuurlijk de afgelopen weken en maanden al duidelijk geworden dat deze groep echt wel klaar is om zich te meten op de piste en in het veld, maar dit weekend werden er toch serieuze visitekaartjes afgegeven!

In de namiddag was er dan ook nog de duurloop op 't gemakske, zodat er ook eens kon genoten worden van de verbluffende landschappen en het mooie weer, niet te lang natuurlijk want om vier uur werden we al verwacht in het zwembad, niet om baantjes te trekken natuurlijk maar wel om met het laatste streepje energie mekaar van het vlot te duwen en te trekken.

Na al dat geweld zou de traditionele pasta maaltijd van zaterdagavond meer dan welkom zijn, maar daar besliste de keuken enigszins anders over, niet getreurd, voor volgend jaar is er ons zeker pasta beloofd!

De avonden en nachten verliepen deze uitgave verrassend rustig, zij die wilden konden slapen, het is ooit wel eens anders geweest.

Zondagmorgen was er ook dit jaar de traditionele trage duurloop gepland in de zonovergoten Maasmechelse heide, de gele wandeling is dan ook prachtig, het tempo was gezapig, en er kon tussen door nog eventjes gestopt worden om van de mooie uitzichten te genieten (en op mij te wachten ...) als afscheid nog even naar het hoogste punt gejogd, en dan terug naar base-camp waar de welverdiende frieten op ons wachtten!

Ik kan gerust stellen dat het dit jaar een topeditie was, ikzelf heb weer de energie van deze groepen mogen voelen, en daaruit ook de motivatie gevonden om er volgend jaar nog maar eens een vervolg aan te breien, zet alvast in uw agenda: 14 okt tot 16 okt 2022.

Bedankt aan de begeleiders, trainers en atleten, jullie waren top!

Trainer Bart.

REGLEMENT CROSSTROFEE



De crosstrofee is een criterium ingericht door het Provinciaal Comité Antwerpen voor pupillen en miniemen, zowel jongens en meisjes.

Enkel atleten met een geldig VAL-nummer en aangesloten bij een Antwerpse club komen in aanmerking voor de crosstrofee.

Voor dit criterium zijn er punten te verdienen op elke veldloop in de provincie Antwerpen die georganiseerd is door een VAL-club uit de provincie Antwerpen.

Men dient aan tenminste zes wedstrijden deel te nemen om in aanmerking te komen voor de crosstrofee.

Wanneer men deelneemt aan meer dan zes wedstrijden komen de zes beste resultaten in aanmerking voor de rangschikking.

De punten worden als volgt toegekend:

1ste atleet van VAL-club provincie Antwerpen	15 punten
2de atleet van VAL-club provincie Antwerpen	14 punten
3de atleet van VAL-club provincie Antwerpen	13 punten
4de atleet van VAL-club provincie Antwerpen	12 punten
5de atleet van VAL-club provincie Antwerpen	11 punten
6de atleet van VAL-club provincie Antwerpen	10 punten
7de atleet van VAL-club provincie Antwerpen	9 punten
8ste atleet van VAL-club provincie Antwerpen	8 punten
9de atleet van VAL-club provincie Antwerpen	7 punten
10de atleet van VAL-club provincie Antwerpen	6 punten
11de atleet van VAL-club provincie Antwerpen	5 punten
12de atleet van VAL-club provincie Antwerpen	4 punten
13de atleet van VAL-club provincie Antwerpen	3 punten
14de atleet van VAL-club provincie Antwerpen	2 punten
15de atleet van VAL-club provincie Antwerpen	1 punt

De eerste vijftien atleten in de eindrangschikking, per categorie, per geboortjaar, dit zowel voor de jongens als de meisjes, ontvangen een T-shirt.

De eerste atleet in de rangschikking ontvangt een crosstrofee.

Bij een ex aequo voor de vijftiende plaats worden alle atleten gerangschikt.

De prijsuitreiking zal bij voorkeur plaatsvinden in de maand maart of april.

De voorlopige tussenrangschikking kan je na iedere veldloop van de provincie raadplegen op de web-side van het PCA, Provinciaal Comité Antwerpen.

Cross Booischot

2 jaar na de vorige versie eindelijk nog eens een cross en toch meer dan 600 atleten schreven zich op voorhand in om mee te doen. AVZK was de grootste club qua deelnemersaantal. Heel wat G-atleten, die de spits afbeten. Hier haalde Juan Van Pelt plek 5 en bij de vrouwen Sarah Van den Broeck brons. Bij de jongste deelnemers kangoeroes en benjamins worden geen uitslagen meer opge maakt.

Bij de miniemen meisjes een eerste podiumplaats voor Norah Maertens, na een knappe koers en plek 3. Jesse Verbeeck liep ook naar brons bij de scholieren jongens. Enkelen haalden nipt niet het podium. Godwin Sleetx bij de cadetten en Jurgen Huybrechts bij de masters waren in dat geval. Ook Ilse De Coninck en Sander Hendericx waren 4de.

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'

Sponsors via DATA TEC 2021

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
Brasserie La Cita, Bergstraat, Heist o/d Berg
JECON, Perzikstraat 8, Heist o/d Berg, 0497/664148
Betonvloeren Chris Verstappen, Wiekevorstdorp 37, 2222 Wiekevorst, 0477/7000019
Bloemen en planten La Bella Donna, E. Woutersstraat 16 B, Heist, 015/242626
Patrick, nieuwbouw en renovatie, alle ruwbouwwerken, 0477/513700
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
Underground Tattoos, Hoogzand 3/2, Westmeerbeek, 0485/515271
Charlies Wild en gevogelte, Pastoor Mellaertsstraat, Heist-Goor, 0477/312574
Dierenarts Van Den Bulck Kristel, Schransstraat 1 i, Hallaar, 0468/100752
Running Store, Duffel - Kontich
Salon hairdesign Marjolein Druyts, Stationsstraat 154, Westmeerbeek, 0478/702684
De Cock-Peeters en partners DCCP, 2220 Heist-op-den-Berg
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
Brood en banket B & C, Mechelsesteenweg 35, 2220 Heist o/d Berg, 015/230340
Brochetto, www.brochetto.be

AVZK wenst alle sponsors te danken voor hun steun aan de club.

Tweede Highjumpgala in Booischot

Zaterdag 12 februari 2022

Sportcentrum De Lichten
Kloosterveldstraat 7
2221 Booischot

Programma:

16u30	Beloftevole jongens	+ - 1m50
18u00	Dames	+ - 1m50
20u00	Mannen	+ - 1m90

Verantwoordelijke:

Laporte Jens
Dwarsstraat 55
9050 Gentbrugge
0474/56 78 96

laportejens@hotmail.com
website: www.avzk.be
inkom: gratis
deelname: gratis
prijzen: geldprijzen voor de podia

Personalia

Op 6 september 2021 overleed op 90-jarige leeftijd de heer Jef Verlinden, weduwnaar van mevrouw José Verschueren. Hij was de vader van Jan Verlinden, schoonvader van Ingrid Geens en grootvader van Thomas, Jasper, Floris en Tuur. Langs deze weg bieden we onze oprechte deelneming aan.

BK 10km op de weg + jogging 10km in Lokeren op 10.10.2021

BK 10 km:	84. Valckx Stefan
	122. Sleenckx Gijsbrecht
10 km jogging:	09. Huybrechts Jurgen
	10. Geens Pieter

Kalender 40e CROSSCUP 2021-2022

23/01/2022	HANNUT CROSSCUP HANNUT Championnats LBFA EA PERMIT CROSS
13/02/2022	DIEST CROSSCUP DIEST Kampioenschap v. Vlaanderen BK AMH
6/03/2022	BRUSSEL CROSSCUP "Open" BK/CB Cross Country Finale CROSSCUP

Verjaardagen

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

Dirkx Desmo	1/01/2009
Haile Andemcael Isack	1/01/1987
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
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
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 Loock Mil	19/01/2012
Van Roie Liesbet	20/01/1981
Loubani Lina	22/01/2014
Elsen Clara	23/01/2009
Bellens Lili	23/01/2013
Oost Morgan	25/01/2002
Van Hove Sjarel	25/01/2013
Indigne Gust	25/01/2015
Gyselinckx Elke	28/01/1991
Jacobs Jozefien	28/01/2013
Decaluwé Georges	29/01/2009
Verhaegen Robert	30/01/1957
Schellekens Janne	30/01/2012

Nieuwe atleten

Kangoeroes	Bellekens Mil Van de put Sem Gysemans Louise Salaets Eloïse
Benjamins	Yskout Alexander Peeters Juline Meulders Ferre Walschaers Ward
Pupillen	Tabi Grace Diallo Camila
Miniemen	Peeters Lize
Cadetten	Laurens Kevin Diallo Maï-Mona
Seniors	Haile Andemcael Isack
Masters	De raet Jan De Coninck Ilse
Recreant	Wijnhoven Liesbet

Verjaardagen

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

Vervloet Guido	1/02/1963
Busschodts René	2/02/1957
Peeters Cindy	2/02/1976
Ziraoui Imene	3/02/2010
Bussels Toon	4/02/2001
Bah Amadou Tayfour	5/02/2012
Optiels Roger	6/02/1945
Geurts Hannes	6/02/2011
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
Torfs Amelie	12/02/2012
Van Den Broeck Rit	13/02/2011
Decaluwé Helena	13/02/2011
Waeyaert Brent	13/02/2008
Torfs Victor	16/02/2009
Verhaegen Kim	16/02/1982
Poppelmonde Dries	18/02/1994
Gendarme Naomi	18/02/1997
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
Berete Hadja	25/02/2007
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

De sint kwam op bezoek op donderdag 2 december 2021

Met een jaar vertraging kwam de sint op bezoek tijdens de training. Vorig jaar had hij zijn pieten gestuurd maar dit jaar kwam hij ook mee. Men had een tent voor hem en zijn gevolg voorzien zodat alles netjes buiten kon verlopen. De pieten lieten zich niet onbetuigd en traiden ook mee met de verschillende enthousiaste groepen. Onder-tussen strooiden zij kwistig met snoepjes.

Op het einde mocht elk kind zijn zakje met veel fruit en ook wat snoepgoed afhalen terwijl de sint goedkeurend toekeek. De sint heeft al een afspraak gemaakt voor volgend jaar en hoopt dat de huidige toestand tegen dan is opgeklaard.

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 kampioenschappen waar je vooraf dient te worden voor ingeschreven, dienen zich te wenden tot Peter Vervloet die de inschrijvingen doet.

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 a.u.b. Gelieve steeds de einddatum in het oog te houden.

De einddatum voor VK en BK kunt u vinden bij de deadline kalender van de VAL, elders in dit clubblad.

FEDERALE KALENDER

Januari 2022

Za 08	PK indoor Antwerpen en Vlaams-Brabant Gent
Zo 09	PK indoor Oost- en West-Vl. en Limburg Gent
Za 15 - Zo 16	Provinciale kampioenschappen veldlopen
Za 15	Kampioenschap LBFA indoor Cad/Sch + LBFA 4x200 Alle Cat. Louvain-La-Neuve
Zo 23	Kampioenschap VAL indoor Cad/Sch Gent
Zo 23	CrossCup van Hannuit + Championnats LBFA Hannuit
Za 29	ALLIANZ Kampioenschap LBFA indoor A.C. + KvV snelwandelen Louvain-La-Neuve
Zo 30	ALLIANZ Kampioenschap VAL indoor A.C. Gent

Februari 2022

Za 05	IFAM Indoor (WA-meeting) (+ BK 4x200m) Gent
Zo 06	ECCC Cross Country
Za 12 - Zo 13	BK meerkampen indoor + VAL + LBFA Gent
Zo 13	CrossCup van Diest + KVV Veldlopen + BK/KVV AMH Diest

RESERVATIEBEVESTIGING

Dag	Datum	Uren	Plaats	Activiteit
zaterdag	12/02/2022	08:00 - 13:00	Volledige Sporthal	Booischot
zaterdag	12/02/2022	13:00 - 22:00	Volledige Sporthal	Booischot
zaterdag	02/04/2022	09:00 - 17:00	Atletiekpiste	Atletiek Clubs
zaterdag	16/04/2022	12:00 - 18:00	Atletiekpiste	Atletiek Clubs (onder voorbehoud)
vrijdag	03/06/2022	17:30 - 23:00	Atletiekpiste	Atletiek Clubs (onder voorbehoud)
zaterdag	18/06/2022	09:00 - 16:00	Atletiekpiste	Atletiek Clubs (onder voorbehoud)

Blauwe openingscross Bonheiden 2021

De herfst liet zich in Bonheiden van haar mooiste kleuren zien. Een schraal zonnetje priemde door de grijze wolken en gaf de verkleurde herfstbladeren een feeëriek aanblik op de rustige weide van Bonheiden. Maar schijn bedriegt soms De weken vooraf werden in Booischot de AVZK-atleten al op scherp gezet en de messen geslepen.

De eens zo liefelijke trainingen veranderden in noeste zware arbeid. Alles werd uit de kast gehaald om massaal te mobiliseren voor de crossopener. Diegene die twijfelden werden dan zelf maar ingeschreven door behulpzame kameraden.

Zondag 7 november was het dan zover. De herfstkleuren werden onderdrukt door de blauwe armada van AVZK die in grote getale de wei overspoelden.

Met veel inzet en clubliefde werden de opwarmingen aangevat, benen ingesmeerd met welriekende olie, spikes met al dan niet verroeste pinnekes kwamen uit de kabassen, de laatste Cola en Red Bull werd binnengekapt en die zijn loopbroek thuis was vergeten werd gedepanneerd.

En dan was het moment eindelijk daar. Kna!!!! Het startschot weerklonk! De eens zo rustige wei van Bonhei veranderde eensklaps in een oorlogsgebied! De herfstbladeren werden stevig opgejaagd door de blauwe armada uit Booischot en wisten ook even niet welke kant opge-

Februari 2022

Za 19	WK veldlopen Bathurst (AUS)
Za 19	Meeting International (WA-meeting) Louvain-La-Neuve
Zo 20	BK indoor Cad/Sch Gent
Za 26	ALLIANZ BK indoor Alle Categorieën Louvain-La-Neuve
Zo 27	BK/PK indoor Masters Louvain-La-Neuve

Maart 2022

Zo 06	BK Veldlopen + finale CrossCup Brussel
Za 12 - Zo 13	European Throwing Cup Leiria (POR)
Za 12	BK indoor Jun/Bel Louvain-La-Neuve
Za 12	Jeugdtag (géén wedstrijden in Vlaanderen) Gent
Zo 13	BK veldlopen Masters Poperinge (FLAC)
Vr 18 - Zo 20	WK Indoor Belgrado (SER)
Za 19	Algemene Vergadering VAL (Org: PC ??) ???
Za 26	Dag van de juryleden (géén wedstrijden) Ciney
Zo 27	WK halve marathon Yangzhou (CHN)

waaid. De verroeste pinnekes onder de spikes boorden zich in de Bonheise grond en kwamen er blinkend terug uit. De regenwormen kwamen door de daver omhoog en de mollen kregen koppijn door al dat AVZK geweld.

Iedereen deed naar eigen mogelijkheden zijn uiterste best om het mooie blauwe singlet met trots en fierheid te verdedigen, opgejaagd en aangemoedigd door de grote AVZK fanclub.

Afgepeigerd, stik kapot en sommige met krampen tot achter de oren maar voldaan overwonnen de blauwe armada de slag om Bonheiden.

De trainers zagen dat het goed was en knikten goedkeurend. De talrijke supporters met hees geschreeuwde stem werden beloond voor hun aanmoedigingen.

Eens het zweet, stof en slijk van het lijf gedoucht werden de volgende crossen al ter sprake gebracht. En diegene die er in Bonhei niet konden bijzijn, crossen is fun en op naar de volgende!

De Chinese vrijwilliger die buiten zijn medeweten werd aangeduid om dit verslag te schrijven kon, na jaren andere oorden te hebben opgezocht, enkel maar één conclusie trekken. AVZK-ers hangen als loctite aan elkaar en de vriendschap straalt er harder dan de zon. En zo hoort sport ook te zijn!

Sportieve Groetjes

De Chinese vrijwilliger.

Reserveringen in sportcentrum De Lichten van 01.07.2021 tem 30.06.2022

Volledige sporthal Booischoot

Elke week op dinsdag 19:00 - 20:30 uur
Periode: 02-11-2021 t/m 29-03-2022
(Sub)totaal 22 keer

Voetbalterrein Booischoot

Elke week op dinsdag 18:30 - 20:30 uur
Elke week op donderdag 18:30 - 20:30 uur
Periode 13-07-2021 t/m 30-06-2022

Met uitzondering van 26-05-2022

(Sub)totaal 96 keer

Atletiekpiste

Elke week op maandag 18:30 - 20:00 uur
Elke week op dinsdag 18:30 - 20:30 uur
Elke week op woensdag 18:30 - 20:00 uur
Elke week op donderdag 18:30 - 20:30 uur
Elke week op vrijdag 19:00 - 20:00 uur

Periode 01-07-2021 t/m 30-06-2022

Met uitzondering van

31-12-2021 / 18-04-2022 / 26-05-2022 / 03-06-2022
06-06-2022

(Sub)totaal 251 keer

Graspiste

Elke week op dinsdag 18:30 - 20:30 uur
Elke week op donderdag 18:30 - 20:30 uur

Periode 01-07-2021 t/m 30-06-2022

Met uitzondering van 26-05-2022

(Sub)totaal 103 keer

Coronamaatregelen

Wij informeren jullie graag omtrent de coronamaatregelen voor de sportsector die van toepassing zijn vanaf 29 november 2021.

- Mondmaskerplicht in de sporthallen: iedereen vanaf 10 jaar die zich in een sporthal begeeft/bevindt, draagt een mondmasker dat mond en neus bedekt: gang, kleedkamers, tribunes, toiletten..... Sporters mogen dit tijdens het sporten, onder de douche of om iets te eten en drinken afzetten.
- Publiek bij trainingen: Publiek bij trainingen is tijdelijk niet langer toegelaten. Gelieve dit duidelijk met ouders en leden te communiceren.
- Publiek bij indoor sportwedstrijden of evenementen: indoor publiek is niet toegelaten, behalve ouders van jongeren tot 18 jaar. Ook hier ontraden we zeer sterk de aanwezigheid van publiek én dringen we erop aan om ouders en leden hierover goed te informeren. Bijkomend: omdat we geen overzicht kunnen houden van het aantal aanwezige ouders bij indoorwedstrijden in onze accommodaties, zijn onze verenigingen genoodzaakt om te werken met CST + ID-controle bij publiek. Dat is namelijk verplicht vanaf 50 aanwezige toeschouwers (kinderen tellen mee in dat aantal maar moeten uiteraard geen CST voorzien tot de leeftijd van 12 jaar en 2 maanden).
- Publiek bij outdoor trainingen, wedstrijden of evenementen: CONTROLLE CST + ID CONTROLLE + MONDMASKER. Vanaf 100 toeschouwers moet er ook bij outdoor trainingen, wedstrijden of evenementen gecontroleerd worden op het CST. Ook buiten blijft het mondmasker verplicht voor iedere toeschouwer vanaf 10 jaar. Je hebt wel de toestemming van je lokale bestuur nodig voor evenementen vanaf 100 toeschouwers outdoor.

- Luchtkwaliteitsmeters: Ondertussen werden bijna alle luchtkwaliteitsmeters geïnstalleerd. Wanneer de meter een waarde boven 900ppm aangeeft, moet er extra geventileerd worden (aanwezige ramen en deuren open) en wordt het aantal aanwezigen in de ruimte verminderd. Wanneer de meter een waarde boven 1200ppm aangeeft, wordt de ruimte onmiddellijk door iedereen verlaten tot de waarde weer onder 900ppm zakt. Indien een zaalwachter aanwezig is, wordt bij hem/haar melding gemaakt van deze overschrijding.

Praktisch:

- Volg zeker de aanbevelingen van je sportfederatie op! Mogelijks wijken deze af van de algemene richtlijnen.
- Clubs staan zelf in voor het scannen van de CST en de bijhorende ID controle (+ controle dat toeschouwers effectief begeleiders van -18-jarigen zijn).
- Onze zaalwachters staan NIET in voor het handhaven van de gestelde regels. Dat is de verantwoordelijkheid van de clubs zelf maar spreek uiteraard met onze collega's zodat we zoveel mogelijk bevindingen mee krijgen.
- ID controle: moet geen identiteitskaart zijn, kan ook aan de hand van andere zaken aangetoond worden vb. lidkaart bib
- TIP: geef eventueel mensen die gecontroleerd zijn een stempel of bandje zodat je een overzicht behoudt. De cafetaria heeft een eigen systeem van controle.
- App om CST+ te scannen: <https://www.covidscan.be/nl/>
- Afspraken rond 'Ventilatie', 'gebruik kleedkamers', 'ontsmetting van handen', 'afstand houden' en 'thuis blijven bij symptomen' blijven uiteraard van kracht.

Dank voor jullie begrip, hou het veilig en hou jullie vooral gezond.

Reglement veldlopen 2021-2022

Algemeen

Het veldloopseizoen loopt vanaf zaterdag 30 oktober 2021 tot en met zondag 13 maart 2022. 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.

	Jongens/Mannen	Meisjes/Vrouwen
CAD °07-08	2750 m - 3500 m	2500 m - 3000 m
SCH °05-06	4000 m - 5000 m	3000 m - 4000 m
JUN °03-04	6000 m - 7000 m	4000 m - 5000 m
MAS: (35 jaar)	6000 m - 7000 m	4000 m - 5000 m
MAS 50+	4000 m - 5000 m	3000 m - 4000 m
SEN °02 en vroeger	9000 m - 11000 m	6000 m - 8000 m
JUN-SEN-MAS		5000 m - 7000 m
Korte veldloop JUN-SEN-MAS	2500 m - 3000 m	1500 m - 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 Seniors-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 t.e.m. MIN samengehouden. Hieronder is er een indicatief voorstel van volgorde.

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

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

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.

De deelnemers lopen met een veldloopkaartje, waarop de gevraagde gegevens worden vermeld. Het aanbrengen van de clubstempel is niet verplicht.

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 (vanaf Ben.) die niet in het bezit zijn van een startnummer kunnen enkel starten met een papieren startnummer. Aangesloten BEN-PUP-MIN-CAD-SCH zonder vergunning en niet aangesloten BEN-PUP-MIN-CAD-SCH betalen een dagvergunning van 5,00 euro (exclusief het eventuele inschrijvingsgeld). Aangesloten JUN-SEN-MAS zonder vergunning en niet aangesloten 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 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.

AMH-veldlopen

Dienen plaats te vinden vóór het officiële programma, afstand vrij te bepalen.

Aanvraagprocedure

Via Alabus:

1. Van vrijdag 2 juli tot en met vrijdag 23 juli 2021 dient de organiserende vereniging naam, plaats en datum van haar veldloop op te geven via 'Event'
2. Vanaf woensdag 28 juli tot en met zondag 22 augustus 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 veldloopkampioenschappen A.C. en Masters (er mag wel een veldloop worden georganiseerd maar dan niet voor Masters).

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

Plan van de omloop: De controle zal gebeuren door de terreinkeurder van het Provinciale Comité. 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 bij de dopinglijn van de federatie (02 474 72 11).

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.

Kids en Co

Specifieke reglementering voor jeugdwedstrijden.

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

	Jongens/Mannen	Meisjes/Vrouwen
KAN °15-16	500 m - 600 m	500 m - 600 m
BEN °13-14	500 m - 700 m	500 m - 700 m
PUP °11-12	1000 m - 1500 m	1000 m - 1500 m
MIN °09-10	1500 m - 2250 m	1500 m - 2000 m

Categorieën:

KAN-BEN: samen (eerstejaars + tweedejaars en/of M + J) of apart, zonder rangschikking, géén podium.

PUP-MIN: samen (= eerstejaars + tweedejaars), met afzonderlijke rangschikking, podium per geboortjaar.

Het is toegelaten beide geboortejaren afzonderlijk te laten starten.

Voorwaarden Kids-veldloop (KAN en BEN):

- De loop dient mét voorlopers te gebeuren. (Gelieve hiervoor de richtlijnen te volgen die MOEV heeft opgesteld: <https://www.moev.be/projecten/vlaamse-veldloopweek-voorscholen> -> bij ondersteunende fiches)
- KAN: Max. 600m waarvan maximaal 100m vrij te lopen
- BEN: Max. 700m waarvan maximaal 200m vrij te lopen
- Géén podium/géén resultaten opmaken
- Iedereen hetzelfde aandenken

Prijzetafel: De prijzetafel 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 prijzuitreiking dient uiterlijk 90 minuten na de aankomst afgehandeld te zijn.

Reglement indoormeedings 2021-2022

Algemeen

Het indoorseizoen loopt vanaf zaterdag 30 oktober 2021 tot en met zondag 13 maart 2022.

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.

- De volgende tijdsduur moet minimaal worden voorzien voor de hierna vermelde nummers, voor Gent, Hoboken en Heusden-Zolder:
Loopnummers per categorie, per geslacht:
60h 15 min
60/150/200m 20 min
300/400m 15 min
800m 7 min
1000/1500/3000 15 min
- Kampnummers per categorie:
Gent Andere (vanaf Cad)
Ver/Hinkstap/Kogel 60 min 50 min
Hoog 75 min 65 min
Polsstok 120 min 120 min
- Organisatoren mogen de minimale 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.
- 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 2021-2022 8 juni 2021
 - De organisator dient bij zijn aanvraag te vermelden dat hij de wedstrijd opsplijt 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

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 verliezen-de 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 (vanaf Pup.) die niet in het bezit zijn van een startnummer kunnen enkel starten met een papieren startnummer. Aangesloten JUN-SEN-MAS zonder vergunning en niet aangesloten 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 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.
- Voorinschrijvingen verplicht! Let wel: voorinschrijvingen worden verplicht, daarom niet per definitie betaalde voorinschrijvingen.

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. Reglement indoormeetings 2021-2022 8 juni 2021

KIDS en CO

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.

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.
- Bescherming Jeugddag:** geen wedstrijden op zaterdag 12 maart 2022.

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:**

a. 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.

Minimaal te voorziene tijdsduur per categorie en per geslacht:

	Andere	Gent
Ver/Kogel	60 min	90 min
Hoog	75 min	120 min
Polstok	120 min	120 min

Organisatoren die met voorinschrijvingen werken mogen de minimale tijdsduur tussen de nummers aanpassen afhankelijk van het aantal inschrijvingen. Zij moeten het aangepaste tijdschema ten laatste 48u voor de start van de meeting publiceren.

- b. 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 polstokspringen 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 afgewerkt.

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

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

Hoge Rielen

Voor het 19de jaar op rij trok de AVZK jeugd naar Tielen, in de uitgestrekte bossen van de Hoge Rielen. We verbleven opnieuw in het grootste paviljoen, dat nu nr. 47 of ree heet. Dit jaar waren er aanvankelijk heel wat benjamins, maar door coronatesten en enkele besmettingen moesten er 8 atleten afzeggen. Ook 7 G-atleten waren van de partij, waardoor we in totaal 42 kinderen en 12 begeleiders er een fijn weekend van konden maken.

Op vrijdagavond kwam iedereen in kleine groepjes binnengevallen. Snel de bagage naar de kamers, waarbij de ouders al wat hielpen te installeren. Om 8 uur was het dan tijd voor de ouders om huiswaarts te gaan. Iedereen kwam bijeen in de grote zaal, waar de namen werden gecontroleerd en de groepen werden ingedeeld voor het eerste spel. Traditioneel is dat buiten in het donker, maar het was nu ook nat want in de vooravond had het nog hard geregend. Gelukkig stopte de regen toen we buitengingen. Er stond een zoektocht op het programma, waarbij onderweg letters moesten gezocht worden die langs de weg aan een boom hingen. Nadien was het puzzelen. 3 groepen vonden het 11letterwoord, schapenmelk, maar Kato wist ook nog dat melkschapen bestaat. Na een dik uur was iedereen zowat klaar, zodat binnen nog een klein hapje en drankje kon genomen worden. Voor de jongsten was het dan al bedtijd. De ouderen konden nog wat napraten of spelen, maar tegen een uur of halfelf werd iedereen naar bed gestuurd. Ook traditie is het dat het die eerste avond op sommige kamers best nog wel lang duurt voor iedereen in dromenland is, want er is toch zoveel te vertellen. De nacht zelf verliep echter bijzonder rustig.

Zaterdag waren sommigen al zeer vroeg op, maar ontbijten kon pas vanaf 8 uur. De boterhammen en chocomelk gingen vlot binnen. Na het eten was het telkens aan een andere groep om de tafels af te ruimen. Om half 10 begon dan de eerste echte training. Het weer was nog best fris, maar naarmate de dag vorderde werd het steeds beter. De benjamins trokken met Michiel de bossen in. Britt nam de pupillen op sleeptouw, Guido de jongste miniemen en Peter de oudste miniemen (en 4 cadetten). Die oudsten konden rond half uur naar het hoogteparcours, zodat ze pas laat terug waren voor het middageten. Rond half 12 kwamen de andere groepen terug binnengevallen, dorstig en hongerig, zodat de lekkere belegde broodjes met veel smaak opgegeten werden. Na de middag was er dan een uurtje dat ieder zich vrij kon bezig houden. Enkelen speelden buiten, anderen waren al iets aan het voorbereiden voor een optreden op het free podium 's avonds. Iets na 2 uur startten we dan een groot spel met allemaal samen. Er werden 4 ge-

• Begeleiding van jeugdathleten op het terrein

a. Startgebeuren Pup & Min: de organisator voorziet twee personen die helpen met het plaatsen van de startblokken.

b. De inrichtende vereniging voorziet minimum 2 eigen medewerkers per kampnummer.

- Elektronisch startsignaal verplicht. Aanbeveling om ook voor valse start elektronisch signaal te gebruiken.

• Inschrijvingen

a. Voorinschrijvingen verplicht! Let wel: voorinschrijvingen worden verplicht, daarom niet per definitie betaalde voorinschrijvingen.

- Bescherming Jeugddag: geen wedstrijden op zaterdag 12 maart 2022

mengde groepen qua leeftijd gemaakt. Ook de G-atleten deden mee. Er waren een 12-tal opdrachten. Elke opdracht leverde een tip op, die de weg leidde naar een schat die ergens in het bos verstopt lag. De G-atleten bleven gezellig samen en deden met hun groep ook goed mee. Peter verdeelde de opdrachten en hield de stand bij en het ging er spannend aan toe. Uiteindelijk won team Lien met grote voorsprong. Om half 5 waren we klaar en was het douchetijd. Nadien dan weer een lekkere maaltijd, bedankt kookteam voor de goede zorgen. Overheerlijke pompoensoep, videe, met koude groentjes en lekkere frieten stond op het menu.

Snel opruimen, afwassen zodat we om half 8 paraat zaten voor de optredens. Qua belichting en geluid was dat weer topkwaliteit, dankzij David, die hier al enkele jaren voor zorgt. Op ons free podium werd weer heel duidelijk dat er naast loop-, spring- en werptalent binnen AVZK ook heel wat andere talenten terug te vinden zijn. We genoten van zang, dans, mopjes en een heuse goochelshow. De sfeer zat er goed in! Daarna werden de stoelen aan de kant gezwaard en was het tijd voor een echte fuif. Rock, pop, schlagers, de bekende danshits, voor ieder wat wils... De jongsten dansten er samen met hun trainers vrolijk op los. Moe maar voldaan, ging iedereen zonder al te veel morren richting hun bed. De meeste begeleiders praatten nog een uurtje na om de dag te laten bezinken, maar trokken rond middernacht ook allemaal naar hun bed, want er volgde uiteraard nog een dag.

Enkele vroege opstaanders zorgden al voor spek met eieren, koffie, chocomelk zodat iets na 8 iedereen aan tafel zat. Na het eten begonnen we al met eerste opruim van de kamers. De rest vertrok voor een 2 uren training en spel in verschillende groepen. In de vroege donkerte had René al het crossparcours klaar gemaakt. Het laatste uur van de voormiddag speelden de benjamins, pupillen en miniemen nog levende Stratego. Team van Anna won trouwens. Weer wandeling terug naar paviljoen, snel wat drinken, handen wassen en weeral eten. Pasta (spirelli) dit maal en het was weer lekker. Snel was het dan weer tijd voor gezamenlijke opwarming voor de oefencross, die om 14u15u van start ging. Heel wat ouders waren al toegekomen om dit mee te maken. Op een gevarieerd parcours gaven de kinderen nog eens een laatste keer alles, zodat ze moe maar tevreden huiswaarts konden keren. Ook de begeleiders ruimden verder op, pakten alles in en vertrokken wat later ook naar huis.

Voor 2022 kan je alvast 21-23 oktober noteren, zelfde plaats! [PeterV]

Verslag trainersvergadering van 2 november 2021

Aanwezig

Lieve Van Winckel, René Busschodts, Jurgen Van Lent, Seppe Van Lent, Lotte Van Oosterwyck, Steven Henderickx, Peter Vervloet (verslag)

Training

- Op 28 september schoven atleten door: iedereen is in groep verzeild geraakt. Heel wat combineren (vaak sprint + werpen) en dat is een goede zaak.
- Lieve geeft vanaf nu werptraining op donderdag in turnzaal Lambertus. Groep werpers is wel groot geworden. Daarom geeft ze aan de gevorderde werpers, vanaf scholier, ook sporadisch een extra werptraining op maandag (als het weer het toelaat). Seppe traint daar zelf mee op donderdag. Die zou eventueel ook wel zelf wat kunnen observeren en bijsturen, als ze grote groep splitsen (bv 1 deel doet kogel, anderen iets anders). Op zaterdag geeft Seppe zelf werpen, maar daar is aantal deelnemers kleiner (5-tal).
- Hoog is vanaf binnenkort binnen in sporthal.
- Ook de sprinters kunnen nu binnen (maar ruimte is kleiner dan voorbije jaren)
- Speertraining bij Vincent wordt voor de rest van academiejaar stopgezet. Door combinatie van werk, studie, zelf trainen komt hij er echt niet meer toe. Lieve gaat Zico eens contacteren of die niet geïnteresseerd is om dat te geven. Doet nog steeds speer, nu junior. Frequentie waar we aan denken: wintermaanden 1x/maand, vanaf voorjaar 2x/maand.

Wedstrijden

- Sprinters/hoog hebben winterprogramma opgesteld met indoorwedstrijden.
- We gaan er vanuit dat afstandslopers terug een wintercross programma gaan opstellen, waar ze (hopelijk) massaal naartoe gaan. PS ook de jeugd zal een programma van 10-tal crossen opstellen (en enkele indoors).

Materiaal/Infrastructuur

- Werptuigen zijn nagekeken en allerlei is bijbesteld: discussen, speeren en kogels, medicinballen, indoorkogels. Die laatste zullen uitsluitend voor werpen op St Lambertus gebruikt worden.
- De werpring moet nog naar die school verhuisd worden (die mag daar blijven liggen)
- Discusring zou in eerste instantie moeten afgeschuurd worden (halve cm eraf, met te huren apparaat). Mogelijk is die dan al ok. Anders niet er nadien een coating worden over gegoten.
- Discusnet is rechts bovenaan gelost (of gescheurd?)

Volgende vergadering: 4 januari 2022

Verslag bestuursvergadering van dinsdag 09.11.2021

Aanwezig

Henderickx Steven, Vervloet Guido, Lekens Hendrik, Naets Monique, Busschodts René, Heremans Agnes, Verelst Wim, Van Roie Guido

Verontschuldigd

Derdin Jos, Van Dyck Michel, Baeten Nathalie

Woord van de voorzitter

De voorzitter opent de bestuursvergadering. De vergadering vindt plaats in het cafetaria. De voorzitter geeft het woord aan de secretaris.

Afvaardiging G-atleten

Enrique Habets heeft meegedaan aan de veldloop in Bonheiden op 07.11.2021.

Goedkeuring vorig verslag

Iedereen heeft het verslag van de bestuursvergadering van 12 oktober 2021 ontvangen. Op het verslag waren er geen op- en/of aanmerkingen. Het verslag wordt goedgekeurd.

Sportieve gedeelte

- Momenteel zijn er ongeveer 230 startnummers en recreantenvergunningen aangevraagd.
- Op de crosscup relays van Berlare op 24.10.2021 was er één ploeg van AVZK aanwezig. Zij (Morgan Laporte, Lauren Vermeulen en Linde Van Aelst) werden 63ste bij de seniors dames
- In Bonheiden waren er 64 AVZK atleten ingeschreven. Dit was het 3de hoogste aantal ingeschreven atleten per club. Uiteindelijk zijn vier atleten niet opgedaagd. Bij de scholieren jongens behaalde Mil Heremans een bronzen medaille en bij de masters M35-40-45 werd Jurgen Huybrechts tweede. Bij de masters mannen +M50 liepen er 17 AVZK atleten mee.
- Tijdens deze veldloop werd er aan de aankomst niet gescand. Wel werden de startnummers tweemaal opgeschreven om eventueel te vergelijken. De tweede die de nummers opschreef was van de organiserende club. Het veldloopkaartje werd niet afgenomen.
- Aan de ingang werd het Covid Safe Ticket gescand of een negatieve coronatest van maximaal 48 uur oud.
- Momenteel zijn er 49 atleten ingeschreven voor de veldloop van Mechelen van 11.11.2021. In het totaal zijn er daar bijna 1200 inschrijvingen genoteerd. De inschrijvingen sluiten vandaag.
- Momenteel komen de startnummers nog niet vlot door. Het duurt 2 à 3 weken eer het aangevraagde startnummer toekomt. Van de kangoeroes en de benjamins heb ik op 8 november veel paspoorten aangekregen. Bij de kangoeroes en de benjamins worden geen uitslagen gemaakt en daarom lopen deze kinderen met hun naam in hun pochetje. Zij moeten wel altijd op voorhand inschrijven. Zij hebben ook een nummer die achteraan op dat pochetje staat. Met die nummer moeten zij inschrijven en bij indoor en pistewedstrijden zullen zij van de organisator een dagnummer krijgen.
- Bij de veldlopen dienen de atleten een veldloopkaartje aan hun startnummer te hangen en dat aan de aankomst wordt afgenomen. Dit is ondertussen veranderd. Er dienen geen veldloopkaartjes meer gebruikt te worden.
- We hebben nog geen weet van clubs die aan de aankomst een scanner gebruiken.

- Kan er geen lijstje gemaakt worden van de trainers die een veldloop begeleiden zodat de ouders en de atleten weten bij wie ze terecht kunnen. Er zou een lijstje bestaan.
- Er wordt nogmaals gevraagd om het bestuur ook tot de messenger-groepjes toe te laten. Want vaak vallen we uit de lucht bij gemaakte afspraken.

Het trainersverslag wordt overlopen.

Steven heeft 2 vergaderingen gevolgd. Vincent Laporte stopt met training geven. Zico zou 1 x per maand training geven. Steven vraagt foto's van de disciplinetrainers voor de info. Steven is met een verantwoordelijke van de gemeente gaan kijken naar de discussie. De startblokken zouden ook dringend aan vervanging toe zijn.

Wat met AVZK criterium?

Opmerking van Nathalie: wordt het teerfeest nog georganiseerd, want dit was super fijn voor jong en oud, dus vind niet dit zomaar kunnen laten verdwijnen! In een nieuw jasje gieten dat zou eventueel kunnen mischien.

Het bestuur is voorstander om het voorbije zomerseizoen, het huidige winterseizoen en het komende zomerseizoen samen te nemen. De atleten zouden minimum 12 punten moeten verzamelen. De prijsuitreiking zou dan begin oktober 2022 dus aan het eind van dit seizoen plaatsvinden.

Hoe dat gaat gebeuren is nog niet beslist. Er werd gedacht aan een foodtruck en de atleten daarvoor een bijdrage vragen.

De locatie is ook nog niet vastgelegd.

Voorstellen worden ingewacht.

Vanaf volgend seizoen zou het criterium beginnen lopen vanaf het winterseizoen en dan overgaan naar het zomerseizoen en dan ergens in oktober de prijsuitreiking doen. Wel rekening houden met de trainingsskampen;

Vorbereiding veldloop AVZK van zondag 12.12.2021

- Het programma en de omloop werd in orde gebracht door Jef Goovaerts.
- René regelt alles voor zaterdag. De vraag is gesteld aan Roger Van Rompaey of hij met zijn jeep kan komen helpen.
- De aanvraag aan de gemeente is gedaan. Ook het CERM formulier is ingevuld.
- Het Rode kruis, de nadar, de brandblussers en afvalbakken zijn aangevraagd.
- De medailles zijn besteld.
- De affiches zijn ook in de maak. Er zal gevraagd worden aan Albert om deze door te mailen naar Steven.
- De kaartjes voor de jeugd en de G-atleten om hun prijs af te halen zijn ook in de maak, evenals de kaartjes voor de gratis pannenkoek. Er wordt voorgesteld om de prijzen tot en met miniemen aan de aankomst te geven zodat deze niet in de sporthal dienen te zijn. Er kan ook buiten gegeten en gedronken worden.
- De vraag voor de bloemen is nog niet gebeurd. De zaak is momenteel gesloten tot 11.11.2021.
- Er zou een werkgroepje moeten komen die nog enkele malen samenkomt om alles te regelen. Deze werkgroep zal een eerste maal samenkomen op woensdag 17 november 2021 om 20u00 in het cafetaria.
- Er is gevraagd aan de dienst sport en jeugd om voldoende matten te voorzien en ook de toestellen om ze op te rollen. Dit jaar worden er enkele mensen gevraagd om op zondagmorgen de matten te leggen zodat die tegen 8 uur zouden liggen.

- Steven heeft een mail gestuurd naar drankenhandel Corluy voor een soort offerte. Hij was vroeger onze brouwer totdat we verplicht werden om een brouwer die de gemeente voorstelde te nemen.
- Steven heeft ook contact opgenomen met de firma sint Janshoeve die tafels en stoelen verhuurd. Zij willen ook terug sponsoren.
- Bij Albert ook de walkie talkies vragen en een au bain-marie om de pannenkoeken warm te houden. Bij Albert zal het pannenkoeken-deeg besteld worden. Ook aan Albert vragen om de micro in de sporthal gebruiksklaar te maken.
- De paardenpiste, het voetbalplein, de gras piste zijn ook op zaterdag gehuurd om alles zo veel mogelijk klaar te zetten. De tenten mogen op de paardenpiste gezet worden. Buiten gaan we drank verkopen in glazen flesjes en blikjes. PMD zakken voorzien. Binnen zal er gebruik gemaakt worden van glazen.
- De geluidsinstallatie is ook gehuurd. Paul Winnepenninckx is gevraagd als speaker.
- Voor de helpers gaat Steven een kaart voorzien in dikker papier voor een drietal consumpties.
- Agnes gaat de bestellingen opstellen en de meeste ook ophalen.
- Voor de pistolets, sandwiches en koffiekoeken gaan we bij voeding Christine.
- De soep zal besteld worden bij delicatessen Heidi.
- Guido deelt mee dat hij nog genoeg jenever heeft staan van de voorbije kerstmarkt. Misschien best een lijstje van maken.
- Michel heeft laten weten dat hij op de parking wenst te staan en dat Julie aan de inkom wenst te staan.
- Eventueel kunnen de prijzen van de jeugd en G-atleten aan de aankomst worden uitgedeeld zodat deze niet moeten binnen zijn. Zij kunnen ook eventueel drank en eten buiten krijgen aan de tenten.
- Over hoeveel tenten beschikken we? Blijkbaar over een dubbel, 3 enkel blauw, 1 zwarte en één van de G-atleten.
- Steven begint binnenkort aan het werkschema.
- We gaan proberen om iedereen op straat te scannen op het bezit van covid save ticket of negatieve coronatest. Iemand die dit niet kan voorleggen wordt niet toegelaten. We mogen geen uitzonderingen toelaten ook al zijn het atleten van de eigen club. Hoe spijtig dit ook is. Er is gevraagd om bordjes te zetten om de controle aan te kondigen. Dit betekent dat er heel wat mensen nodig zijn aan de twee ingangen en aan het brugje aan de kant van de fitness. Er zullen aan de inkom enkele parkeerplaatsen gereserveerd worden om probleemgevallen op te vangen.

Vorbereiding Sinterklaasfeest

Donderdag 2 december 2021. Wie helpt? er zouden 6 à 7 mensen bereid zijn om te helpen. Woensdag 1 december 2021 alles klaarmaken in cafetaria. Bestellingen via Bart Van Den Schoor en via de jeugdrekening. Steven zal aan Bart doorgeven om voor 150 kinderen snoep en fruit te voorzien. Aan Jurgen zal gevraagd worden of het Sintepak nog beschikbaar is. Guido wil dit wel op zich nemen en indien niet wordt er gedacht aan Jos D. Het zou ook kunnen dat er zoals vorig jaar alleen pieten worden voorzien. Bij droog weer buiten (eventueel een tent zetten), bij slecht weer in cafetaria.

Vorbereiding nieuwjaarsreceptie

Wanneer? Voorlopig wordt woensdag 12 januari 2022 vooropgesteld. De vorige keer was gezegd van dit uit te breiden naar iedereen. Eventueel tweede cafetaria bij te vragen. Wel op voorhand inschrijven. Men dient ook in het bezit te zijn van een Covid Safe Ticket of negatieve coronatest. Er zal rekening gehouden worden met de dan geldende maatregelen. Agnes, Willy en Guido zullen de voorbereidingen en uitvoering voor hun rekening nemen.

Vorbereiding wafel-, truffels-, pralines- en gebakjes-verkoop.

De prijzen zullen worden opgevraagd. Dit item werd naar de volgende vergadering verschoven.

Varia

- De volgende vergadering zal doorgaan op dinsdag 14 december 2021 in het cafetaria.
- Op de plannen voor sportcentrum De Lichten moet er geijverd worden dat er toch minstens een gras piste wordt voorzien. Voor een veldloop zou er in een verre toekomst misschien geen ruimte meer genoeg zijn. We moeten dus afwachten wat er ooit uit de bus komt.
- De voorzitter bedankt iedereen voor zijn aanwezigheid en zijn medewerking.

Lekens Hendrik, verslaggever.

Verslag trainersvergadering van 7 december 2021

Aanwezig

Britt Fleerackers, Katrien Mondelaers, Jos Derdin, Jitser Devoeght, Michiel Smekens, Peter Vervloet (verslag)

Training

- Michiel kan terug elke training aanwezig zijn (behoudens uitzonderingen)
- Anja Symons is effectief begonnen op dinsdag bij miniemen training geven (ongeveer 3x/maand)
- Guido of Peter sprongen af en toe bij benjamins, want is wel grootste groep, waar best steeds 2 trainers aanwezig zijn.

Wedstrijden

- PK indoor is afgelast (19 dec)
- Zien dat we minstens 2 (beter 3) trainers hebben per wedstrijd. Apart tabblad in onze trainingsexcel waarop elke trainer kan aangeven wanneer hij komt. AVZK en PK Hulshout al ok.
- Op enkele crossen kan vanuit de club getraakteerd worden. Trainers kunnen ter plekke bonnetjes aankopen of op voorhand iets aankopen. Rekening te bezorgen aan Monique of Steven.

Kampen

- Hoge Rielen datums 2022 op 21-23 oktober. 2023 aangevraagd voor 20-22 okt
- Trainingsdag: we willen die een week vervroegen (naar 26 maart)

Materiaal

Britt is kandidaat om mee jassen voor trainers te gaan kiezen (nu vrijdag)

Volgende vergadering: dinsdag 1 februari, 19u45.

Verslag bestuursvergadering van dinsdag 14.12.2021

Aanwezig

Henderickx Steven, Vervloet Guido, Lekens Hendrik, Naets Monique, Busschodts René, Heremans Agnes, Baeten Nathalie, Van Roie Guido

Verontschuldigd

Derdin Jos, Van Dyck Michel, Verelst Wim

Woord van de voorzitter

De voorzitter opent de bestuursvergadering De vergadering vindt plaats in het cafetaria. De voorzitter geeft het woord aan de secretaris.

Afvaardiging G-atleten

- Er waren veel G-atleten op de veldloop van 12.12. Dit kwam voor een stuk wel door de afgelasting van het Belgisch kampioenschap indoor in Gent.
- De verantwoordelijken zijn nu volop bezig met special Olympics voor te bereiden. Het vergt heel veel papierwerk.
- Momenteel gaan er 9 atleten meedoen aan de special Olympics. AVZK mocht 10 atleten afvaardigen.
- Agnes deelt mee dat alle papieren inmiddels zijn verzonden.
- We horen liever 'atleten met een beperking' dan 'atleten met een handicap'. De betrokkenen gaan daar op aangesproken worden.

Goedkeuring vorig verslag

Iedereen heeft het verslag van de bestuursvergadering van 9 november 2021 ontvangen. Op het verslag waren er geen op- en/of aanmerkingen. Het verslag wordt goedgekeurd.

Sportieve gedeelte

- Momenteel zijn er ongeveer 251 startnummers en recreantenvergunningen aangevraagd. Er liggen er nog enkele waarvan geen papieren binnen zijn.
- Bij de veldloop van Mechelen (11.11.2021) behaalde Jurgen Huybrechts een zilveren medaille bij de masters mannen M35-40-45. Hij werd ook tweede in de veldloop van Kortenberg (21.11.2021). In Arendonk (04.12.2021) behaalde hij zijn eerste overwinning.
- Bij de veldloop in Kessel (21.11.2021) werd Ilse De Coninck derde bij de masters dames +50.
- Bij de veldloop in Vilvoorde (27.11.2021) behaalde Ann Dermaux een tweede plaats bij de masters dames +W50.
- Bij de veldloop in Booischot (12.12.2021) behaalde Sarah Van Den Broeck een derde plaats bij de G-loop. Norah Maertens werd derde bij de miniemen meisjes 2009 en Jesse Verbeeck werd derde bij de scholieren jongens.
- Er dienen geen veldloopkaartjes meer te worden gedragen. De resterende kaartjes mogen terug afgegeven worden aan Monique of aan de trainers. Ook de roze en witte pistemeetingskaartjes zullen niet meer gebruikt worden.
- Momenteel dienen de pistemeetings en stratenlopen te worden aangevraagd via alabus. De volgende organisaties worden voorgesteld:
zaterdag 9 april 2022 Beker van Vlaanderen voor pupillen en miniemen meisjes. Hier hebben we bevestiging gekregen van de VAL.
vrijdag 3 juni 2022 avondmeeting van AVZK en ook proeven voor G-atleten.

Zaterdag 18 juni 2022 jeugdmeeting van Antwerps jeugd criterium van kangoeroes tot miniemen. Hier gaan nog afspraken dienen gemaakt te worden met de andere deelnemende clubs.
Maandag 8 augustus 2022 stratenloop van Booischot Statie. Deze wedstrijd is reeds aangevraagd bij de gemeente.

- Na deze termijn dienen ook de proeven te worden doorgegeven.
- Het trainersverslag wordt overlopen.
- Guido deelt mee dat het provinciaal kampioenschap indoor voor de jeugd naar 6 februari 2022 zou verplaatst worden, maar dit is nog onder voorbehoud.

Voorlopige kalender van AVZK voor 2021-2022

- Zaterdag 12 februari 2022 tweede highjumpgala
- Januari – februari 2022 jaarlijkse wafelverkoop
- Zaterdag 26 maart 2022 trainingsdag voor de jeugd (onder voorbehoud)
- Zaterdag 9 april 2022 Beker Van Vlaanderen pupillen en miniemen meisjes .
- Vrijdag 3 juni 2022 open avondmeeting van AVZK (onder voorbehoud)(vrijdag voor Pinksteren)
- Zondag 12 juni 2022 derde ontbijtactie (vaderdag) (onder voorbehoud)
- Zaterdag 18 juni 2022 jeugdmeeting Antwerps Jeugd criterium (onder voorbehoud)
- Maandag 8 augustus 2022 stratenloop van Booischot- Statie
- Trainingskamp Maasmechelen van 14.10.2022 tot 16.10.2022.
- Trainingskamp De Hoge Rielen van 21.10.2022 tot 23.10.2022. .
- Zondag 11 december 2022 dames- en herenveldloop van AVZK (onder voorbehoud)

Evaluatie veldloop AVZK van zondag 12.12.2021

- Er waren 649 vooringeschrevenen. Een aantal zijn niet komen opdagen. De inschrijvingen werden afgesloten op donderdagnacht. Er stonden nog een aantal atleten aangeduid die niet betaald hadden. Zij zullen via atletiek.nu een aanmaning krijgen. Van de 10 niet-betalers staan er 8 in de uitslag als niet gestart zijnde. Twee atleten ééntje van AC LYRA en één van Bonheiden hebben ook niet betaald maar staan wel in de uitslag. Dit is gemeld aan de VAL omdat we vermoeden dat er aan het systeem nog iets schort.
- Op zaterdag is het opzetten van de omloop redelijk goed verlopen, maar er hadden nog wat meer helpers mogen komen. Misschien een oproep doen aan de jongeren zodat het niet enkel de masters zijn die het werk moeten opknappen. Er wordt opgemerkt dat de omloop op zaterdag volledig af was.
- De zes tenten van de club werden allemaal geplaatst. Ook het podium werd van een nieuwe laag verf voorzien.
- Aan de inkom is alles ook goed en vlot verlopen op één incidentje na. De twee betrokkenen kwamen zich een tijdje later terug aanbieden en waren toen wel in orde met hun documenten.
- Ook het scannen en het opmaken van de uitslagen is goed verlopen. Atleten die niet waren ingeschreven en toch mee hebben gelopen kwamen niet in de uitslag. Atleten die men was vergeten te scannen aan de aankomst konden wel in de uitslag gezet worden na controle met de startnummers.
- Het uitdelen van de prijzen ging vlot. Tot en met miniemen kreeg men zijn prijs aan de aankomst. Vanaf cadetten kon men zijn prijs komen kiezen in het aankomstgebouw. Voor volgend jaar gaan we proberen hetzelfde systeem toe te passen als bij de jeugd. Meer dezelfde prijzen voorzien. Dit zal nog verder bekeken worden in de nabije toekomst.
- Het opruimen is ook goed verlopen.

- De juryleden werden voormiddag en na de wedstrijden opgevangen in cafetaria 2.
- Na het opruimen waren er koffiekoeken, broodjes en soep voorzien voor de helpers in cafetaria 2.
- De sporthal werd geannuleerd wegens de coronamaatregelen. Er wordt aan gedacht om volgend jaar de drie cafetarias te gebruiken ipv de sporthal. Dit wordt nog verder bekeken.
- Het bestuur stelt voor om volgend jaar als speaker Paul Winnepeninckx te vragen en ook dat we zijn geluidsinstallatie gaan vragen.
- Er wordt voorgesteld om het verbodsbord C3 aan de overweg en aan het fitnesscenter af te dekken totdat de auto's in de Kloosterveldstraat dienen te parkeren.
- Er wordt voorgesteld om nog vroeger met het bakken van pannenkoeken te beginnen. Van het pannenkoekendeeg niet te veel ineens bestellen. Het is vlug bijgemaakt en elke niet gebruikte emmer is verlies voor de club. Het was een goed initiatief om het resterende deeg op te bakken tijdens de training.
- Volgend jaar zouden we terug hamburgers en hotdogs voorzien.
- Van de brouwer hebben we enkele aangestoken bakken gehouden.
- Monique deelt mee dat ze nog geen overzicht heeft gekregen van de KBC en van atletiek.nu.
- De atleten die geholpen hebben en die deelnemen aan het criterium van de club krijgen ook dezelfde punten als diegenen die gelopen hebben.
- Het bestuur wenst iedereen te danken voor hun aanwezigheid en zeker de talrijke helpers voor het geleverde werk.

Evaluatie Sinterklaasfeest 02.12.2021

- De sint kon wel aanwezig zijn dit jaar. Hij was vergezeld door een vijf pieten. De pieten traiden mee met de kinderen en gooiden ondertussen snoepjes uit.
- Voor de sint was er een tent voorzien omdat alles buiten verliep.
- De dag voordien had een groep helpers de zakjes klaar gemaakt waarvoor dank.
- In het clubblad zullen een aantal foto's worden afgedrukt.
- Volgend jaar 150 zakjes voorzien.
- Het is altijd de bedoeling geweest om tot en met miniemen en voor de kindjes die aanwezig zijn, zakjes te voorzien. Zijn er dan nog over dan komen eerst de cadetten aan de beurt enz.... Agnes neemt de zakjes van de G-atleten mee om 's anderendaags uit te delen.
- Al de helpers worden bedankt voor de hulp en Jurgen wordt bedankt voor het leveren van het sintenpak.

Vorbereiding wafel-, truffels-, pralines- en gebakjesverkoop.

De prijzen zijn opgevraagd en toegekomen. De vraagprijzen van truffels, zeevruchten en wafels mogen blijven.

De prijs van de kokosrotjes wordt € 7.00, frangipanes en carré confituur kosten € 8.00. In plaats van assortiment mix (is er blijkbaar niet meer) werd geopteerd voor pralines in geschenkverpakking en die zouden ook op € 8.00 komen. De papieren zullen bijgevoegd worden bij het clubblad van november-december. De anderen zullen het digitaal krijgen.

Aan Steven wordt gevraagd om het formulier van een QR-code te voorzien.

Half februari zal een herinnering meegegeven worden. Krokusvakantie is van 28 februari 2022 tot 6 maart 2022. De actie loopt tot 1 maart 2022 en de levering zal gebeuren op dinsdag 8 maart 2022.

- De volgende vergadering zal doorgaan op dinsdag 11 januari 2022 in het cafetaria.
- Verloop verkoop kledij: het uitdelen van de kledij vond plaats op dinsdag 7 en donderdag 9 december. Een aantal zaken zijn nog niet geleverd en op de rugzakken stond geen bedrukking. Guido benadrukt het belang van goede afspraken te maken bij het leveren aan de ouders.
- **Masterplan De Lichten.** Tijdens de eerste vergadering werden alle betrokken clubs betrokken. Een tweede vergadering werd er per vereniging overleg gepleegd. AVZK was uiteraard voorstander van zeker een degelijke gras piste die lang en breed genoeg is. Ook zouden we graag onze veldloop ter plaatse behouden. Een grote ronde zou toch minimum 1600 m moeten zijn. Er zal wel veel minder parking zijn. Het plan is nog niet voor het volgende jaar, maar we moeten de evolutie goed opvolgen.
- **Criterium AVZK.** Er is in de vorige vergadering overeengekomen dat men 12 punten dient te halen eind september 2022. Komen in aanmerking: de pistemeetings 2021, de stratenloop van Booischoot Statie 2021, de veldlopen 2021 -2022, de indoormeetings 2021 -2022 , de pistemeetings 2022 en de stratenloop Booischoot Statie 2022. De helpers die niet meelopen en toch in aanmerking willen komen voor het criterium zullen ook punten krijgen. In oktober 2022 zal er een prijsuitreiking zijn. Hoe we dat gaan aanpakken is nog niet beslist. Het puntentotaal zal regelmatig in het clubblad verschijnen.
- **Veldloopcriterium provincie Antwerpen.** Guido Van Roie houdt dit bij. Hij gaat een voorlopige tussenstand van de atleten van AVZK doorsturen zodat dit ook in het clubblad kan.
- **Overschot prijzen.** Omdat er stemmen opgaan om het prijzensysteem grondig te wijzigen, wordt er voorgesteld om de resterende prijzen op een mooie dag uit te stallen en de mensen de kans te geven om deze kledij aan een lage prijs aan te kopen. Er is nog geen dag afgesproken. De resterende handdoeken, rugzakjes en lichtjes zullen gebruikt worden voor de stratenloop.
- Voor Agnes en Guido zal een recreantenvergunning worden aangevraagd. Voor René wordt een masternummer aangevraagd.
- Guido Van Roie vraagt om aan de deuren van het aankomstgebouw een schuin vlak aan te leggen zodat men met een rolstoel binnenkan. Het slot van de poort aan het aankomstgebouw gaat langs de buitenkant niet meer open. Aan de binnenkant kan het nog wel open. De boiler in de keuken van de cafeteria die wij gebruiken werkt niet meer. Er is dus geen warm water meer. Deze punten zullen doorspeeld worden aan de dienst sport en jeugd.
- Guido doet ook een vurige oproep naar meer juryleden. Hij denkt dan speciaal aan de jeugd. Vanaf 16 jaar kan men clubjurylid worden zodat men meer inzicht krijgt in de reglementering. Er wordt beslist om het te delen met de verschillende groepen.
- De voorzitter bedankt iedereen voor zijn aanwezigheid en zijn medewerking.

Lekens Hendrik, verslaggever.

AVZK-Winterkoninkje gespot op het Fort van Kessel

De Sint is al in het land. Koning winter is op komst. De dagen worden korter, de temperatuur is dalende. Redenen genoeg om straks lekker warm binnen te blijven? Vergeet het hé! Wij zijn van de blauwe AVZK-armada ... en sporters met karakter.

Lopen is immers een stap in de goede richting naar een gezondere levensstijl. Een portie doorzettingsvermogen en een paar goede loopschoenen en je zit op de goede weg. Kan het nog beter? Jazeker, sporten in de buitenlucht en in leuk gezelschap/clubverband hé.

Voorbeeld van gezond leven, karakter en niet opgeven is ons nieuw clublid Ilse De Coninck (W50+). Terug van weggeweest ... met de nodige motivatie en ne nieuwe drive maakt ze al snel het mooie weer bij aanvang van het crosseizoen. Neemt op training onze Staf op sleeptouw (die zijne diesel geraakt ook meer en meer opgewarmd) met de nodige progressie als gevolg.

Na haar forfait te Mechelen wist Ilse echter niet goed hoe het met haar vorm was gesteld. Maar de aanvang van de 50ste Pallieterveldloop in het leuke decor van het Fort van Kessel bracht snel klaarheid. Onder luide aanmoedigingen van de aanwezige blauwe armada direct aan de boom geschud om als eerste het Kessels bos in te duiken, ge kunt daar immers nauwelijks voorbijsteken ... tactisch geslepen noemen ze dat. Met een beter gevoel dan 2 weken geleden (cross Bonheiden) heel de wedstrijd strak tempo aangehouden, met ne "big smile" naar de meet ...resulterend in een 3de plek. Bronzen plak in haar 2de cross in een nieuw singlet...ne knappe binnenkomeer in onze AVZK-familie!

Na de cross dan ook nog eens met de vélo naar thuishaven Schriek gebold ...wellicht fonkelende ogen en al denkend aan de gewonnen flessen wijn (ook die van de Jan) die er diezelfde avond nog moeten aan geloven. Alvast proost!

Jaja , ze heeft de smaak helemaal terug te pakken en podium motiveert! Over motivatie gesproken, merk op dat er het voorbije weekend 50 AVZK-atleten van de partij waren (38 Kessel - 12 Kortenberg). Laat AVZK deze herfst & winter het mooie weer maken.

Keep the spirit & keep running.



TROOPER

SHOP JIJ ONLINE? DOE DIE EXTRA KLIK
VIA TROOPER EN JE STEUNT JE
FAVORIETE VERENIGING GRATIS.

Huh? Gratis onze club steunen? Hoe kan dat?

Wel dat kan via de Trooperpagina van onze club. Voor je jouw bankkaart bovenhaalt, is het belangrijk om te weten hoe Trooper precies in elkaar zit.

1. Elke vereniging heeft een unieke Trooperpagina, de onze is Atletiek vereniging Zuiderkempem AVZK
<https://www.trooper.be/AVZK>
2. Op deze pagina staan links naar veel webshops (zoals Bol.com, Booking, Decathlon, Collect&go, Collishop, ...)
3. Als je via die links op de Trooperpagina van onze vereniging naar de webshop surft, weet de shop welke vereniging jij wil steunen.
4. De link doet het werk, en jij kan gewoon shoppen zoals je normaal shopt, zonder €1 extra uit te geven.
5. Van elke aankoop die jij doet, gaat er een percentje naar jouw vereniging. Iedereen blij!

Sponsoring AVZK 2021

Baeck groenbedrijf BV, Geel
GKL afsluitingen BVBA, Beerzel
De Cock-Peeters en Partners, Heist-op-den-Berg
Gregoor Trucks, Herentals
Data Tec, 2840 Rumst
Dierenarts Vosters Roger, Pijpelheide
Boekhandel Verstraeten, Pijpelheide
Apotheek Pijpelheide, Anouk Ritzen, Pijpelheide
Air Service Center, Aarschot
PDH groep, AXA Ivo Janssens/Dirk Hoefkens, Booischot
Elektro Van Look en Co, Booischot
Apotheek Hendriks, Booischot
Fietsen Willy Vonckx, Booischot
Thiels tuincentrum, Pijpelheide
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
Vloeren Paul De Preter, Pijpelheide
Banden Chris Van Woensel, Schriek
Wijnen Van Genechten, Heist-Goor
Bakkerij Ives, Pijpelheide
Heidi delicatessen, Pijpelheide
Voeding Christine, Pijpelheide
Brasserie IJssalon 't Stationneke, Booischot
VH Aviation Consultancy BV, Booischot
Canoncenter Michiels, Westmeerbeek
Dr Jos Desmedt, Booischot
Spar Imavo, Wuyts Mario, Booischot
Dr Erik Bijdekerke, Pijpelheide
Johnny Boexstaens, Heist-op-den-Berg
Bosmans slaapcomfort BVBA, Heist-Goor
Bouwonderneming De Cock-Van Steen, Heist-Goor
Elektro Van Dessel, Schriek
Bouwonderneming Heylen nv, Heist-op-den-Berg
De koopjeshoek, Laeremans Linda, Pijpelheide
Kinesist Danny Lemmens, Pijpelheide
Drs Bart en Marc Mariën, Pijpelheide
Hoevewinkel Van Den Boer Fam. Verlinden, Schriek
Architectenbureau Heremans-Manshoven, Heist-Goor
Juwelen Clem Vercammen, Heist-op-den-Berg
Kapsalon Monique, Booischot
Tim De Belder, Schriek
Trofeeland, Boutersem
BVBA Mineur, Delhaize, Heist-Goor

ALS JE ONLINE SJOPT,
BLIEP IK TELKENS JE OP
EEN TROOPERSHOP KOMT!

DOWNLOAD TROOPERBOT



Tussenstand criterium AVZK

	2021	P	V	I	T
Kangoeroes jongens 2015					
Indigne Gust			5		5
Bellekens Mil			4		4
Van de put Sem			4		4
Benjamins jongens 2014					
Van Oost Lukas	1		2		3
Claessen Tomas		1	3		4
De Haes Cas		1	2		3
D'helft Finn	1	3	2		6
De Langh Bence		1			1
Van Horenbeeck Kobe	1	3	2		6
Nijs Oliver		1	4		5
Coremans Kobe		1			1
Benjamins jongens 2013					
Vervloet Léon		1	2		3
Van Loon Jules		1			1
Van Hove Sjarel		1			1
Willems Oscar		1			1
Vanhoof Sim		1			1
Moris Jesse	1	1	5		7
Verreth Alexander		2	3		5
Weckhuysen Karsten	1	1			2
Turelinckx Mil		1			1
Pupillen jongens 2012					
Vanderhoeft Kieran		1	1		2
Goossens Maxime		1	4		5
Daelemans Niels	1	3	2		6
Coremans Bram		1			1
Everdepoel Menno		2	2	2	6
De Langh Vince		1			1
Weckhuysen Mil	1	1			2
Loubani Khaled			2		2
Pupillen jongens 2011					
Van Genechten Kor	1		3		4
Van Genechten Vic	1		3		4
Goris Cis					
Laporte Finn		9	4		13
Claes Vic	1	6	4		11
Waeyaert Quinn		2			2
Goris Finn		11	5		16
Everdepoel Alec		8	2	2	12
Pauwels Kamiel		1			1
Knapen Dries	1		2		3
Goris Sybe	1				1
Claessen Tomas			1		1
Miniemen jongens 2010					
Vanderghinste Giel	1	2	2		5
Dirkx Lukas	1	2	5		8
Joseph Bent			2		2
D'Helft Noah	1	7	2		10
Van Molle Nick			1		1
Henderickx Dries	1	5	3		9
Pans Thijs			2		2

	2021	P	V	I	T
Miniemen jongens 2009					
Dirkx Desmo	1	1	5		7
Decaluwé Georges		1			1
Goris Michiel			2		2
Verelst Léon	1	1	3		5
De Heel Michiel		1	2		3
Laurens Kevin			2		2
Cadetten jongens 2008					
Sleeckx Daniël		1	5		6
Verschaeren Tegge		3			3
Waeyaert Brent		2			2
Aertgeerts Siebe	1	4	2		7
Cadetten jongens 2007					
De Valck Lars		2		1	3
Verlinden Timo	1				1
Sleeckx Godwin	1	1	5		7
Swyngedaauw Glenn			2		2
Scholieren jongens 2006					
De Voeght Jitser		5			5
Heremans Mil	1	1	2		4
Scholieren jongens 2005					
Henderickx Sander		14	3		17
Verbeeck Jesse		1	2		3
Juniors mannen 2004					
Huybrechts Edward	1		6		7
Sufyaan Arif Kousar			3		3
Boeren Matt			4		4
Helsen Robin	1		3		4
Sanders Milan	1				1
Van Aelst Kobe	1		2		3
Juniors mannen 2003					
Derdin Simon	1	1	3		5
Lambrechts Maarten		5	2		7
Seniors mannen					
Naets Obry	1		3		4
Van Den Schoor Senne		6	5		11
Vanpelt Juan	1	2			3
Scheers Frederik		2	2		4
Blockx Tristan		1	2		3
Mannaert Jasper			3		3
Coremans Tibo		1	2		3
Jacobs Colin		5			5
Ceulemans Vincent		1			1
Habets Enrique	1	4	3		8
Haile Andemcael Isack			4		4
Masters mannen					
Valckx Stefan	1	1	6		8
Van Den Acker Paul		3	6		9
Huybrechts Jurgen	1	1	7		9
Goovaerts Joseph			5		5
De Valck Nathan	1				1
De Preter Hans	1		1		2
Straetmans Gilbert			5		5
Laporte Sten	1				1
Claes David	1		3		4

	2021	P	V	I	T
<u>Masters mannen</u>					
Naets Ivo			4		4
Maertens Vincent	1		3		4
Lemmens Steve	1	1	5		7
Buellens Wesley		5	3		8
Van Lent Jurgen	1		3		4
Van Den Schoor Bart		1	6		7
Van der Sanden Maarten	1		1		2
Sleeckx Gijsbrecht	1	2	5		8
Verschaeren Geert	1	1	5		7
Henderickx Steven	1		2		3
Helsen Wim			4		4
Vervloet Guido		1	6		7
Goris Jo			1		1
Nevelsteen Staf			6		6
Derdin Jos	1	6	6		13
Van Dyck Michel	1		6		7
Verelst Wim	1	7	3		11
Hoefkens Chris	1	5	6		12
Nevelsteen Kristof			5		5
Van Aelst Dirk		1	4		5
De Vries Wim			1		1
Heylen Bart			3		3
Knapen Dennis			4		4
Jacobs Humberto		9			9
Smets René	1	3			4
Bruynseels Koen	1		1		2
Waegemans Joghhen			2		2
Geens Pieter		1	4		5
De Cock Marc			1		1
De Raet Jan			3		3
<u>Kangoeroes meisjes 2015</u>					
Fabry Marie			2		2
<u>Benjamins meisjes 2014</u>					
Smekens Ella	1	8	3		12
Van Hoof Minne	1	1	5		7
Goris Arwen		2	6		8
Knapen Julie			2		2
Dhondt Paige			2		2
<u>Benjamins meisjes 2013</u>					
Van den Wijngaert Maïte	1	2	4		7
Sweeck Janne		1	2		3
Decaluwé Elouise		1			1
Bockx Tess		1			1
Jacobs Jozefien	1	1			2
Laenen Lize		1	2		3
Lens Amélie		1			1
Vandille Anna			2		2
<u>Pupillen meisjes 2012</u>					
Van Goolen Maud			2		2
Smekens Linde	1	8	2	2	13
Tabi Grace			3		3
<u>Pupillen meisjes 2011</u>					
Van der Sanden Emma	1	9	7		17
Claes Onah	1	6	4		11
Decaluwé Helena		1			1

	2021	P	V	I	T
<u>Miniemen meisjes 2010</u>					
Huybrechts Sara	1	3	6		10
Laeveren Pauline		2	2		4
Vermaelen Lore		2	4		6
Ziraoui Imene			2		2
Van Goolen Nina			2		2
Heremans Linde		2	2		4
Van Hoof Marthe	1	1	5		7
<u>Miniemen meisjes 2009</u>					
Maertens Norah		1	6		7
Janssens Febe	1		2		3
Knapen Amber			2		2
<u>Cadetten meisjes 2008</u>					
Luyts Kato		3			3
De Valck Anke		1			1
Van Dessel Marie		2			2
Henderickx Lien	1	3	2		6
<u>Cadetten meisjes 2007</u>					
Huybrechts Anna	1	1	7		9
Lambrechts Lise		3			3
<u>Scholieren meisjes 2005</u>					
Fleerackers Britt		3			3
Milloen Sarie	1	3			4
Van Dyck Flore	1	4			5
Creemers Esra		2			2
<u>Seniors dames</u>					
Vermeulen Lauren			4		4
Van Lent Lotte		8			8
Van Den Schoor Sara			2		2
Van Den Broeck Sarah	1	2			3
Gyselinckx Elke		6			6
Van Oosterwyck Lotte		2	2	1	5
Bassleer Katinka		3			3
Van Aelst Linde	1		1		2
Van Dyck Julie			2		2
Laporte Morgan			1		1
Oost Morgan		8	2		10
Wyns Mira	1				1
<u>Masters dames</u>					
Van De Water Geert	1		2		3
De Veuster Ilse		5	2	1	8
Van Winckel Lieve		20			20
Peeters Nadine	1	4	2		7
Dévière Elisabeth		4		1	5
De Vries Debby	1				1
Baeten Nathalie	1		2		3
Dermaux Ann			6		6
Teniers Iris			2		2
Thomas Eef	1		2		3
De Vocht Nancy			2		2
Crauwels Anja		1			1
Bastiaens Nancy	1				1
Manshoven Sophie	1				1
Mondelaers Katrien	1		2		3
De Cuyper Sabrina	1				1
De Coninck Ilse			4		4

64ste veldloop van AVZK Booischot 12.12.2021

Na een onderbreking in 2020 mochten we terug een veldloop organiseren. We hadden de toelating van de gemeente maar het was toch bang afwachten of we mochten inrichten door de verstrengde maatregelen van de laatste weken. We namen de nodige voorzorgen. Zo werd het gebruik van de sporthal geannuleerd en werd er ook besloten om geen voedsel aan te bieden.

Alles gebeurde dus buiten. De prijsuitreiking gebeurde tot en met miniemen aan de aankomst en vanaf cadetten in het aankomstgebouw.

In het begin kwamen de inschrijvingen maar met mondjesmaat binnen maar in de laatste week werd het zeer druk. En op de laatste vrijdag kwamen de telefoontjes binnen van atleten die nog wilde meedoen maar te laat waren. We hebben ze toch nog ingeschreven. Alles bijeen schreven er 649 atleten in.

Op zaterdag 11 december 2021 werd door een 15-tal mensen de omloop en de tenten in orde gebracht. Op zondag was het om 8 uur al druk om alles klaar te maken voor de ontvangst van de atleten, supporters en juryleden.

Aan de ingang ging alles redelijk vlot want het covid safe ticket diende gescand te worden. Op één incidentje na verliep alles goed. De twee betrokkenen dienden zich een kwartier later opnieuw aan en waren toen wel in orde.

De wedstrijden begonnen stipt om 11u45 met de G-atleten. Zij waren talrijk aanwezig en dat kwam deels omdat het Belgisch kampioenschap indoor in Gent was afgelast. Bij de meisjes werd Sara Van Den Broeck derde.

Daarna volgden de kangoeroes en de benjamins. Van deze reeksen worden geen uitslagen gemaakt.

Bij de miniemen meisjes 2009 werd Norah Mae knap derde en bij de scholieren jongens werd Jesse Verbeeck ook mooi derde.

Verskillende atleten van AVZK behaalde een top 5 plaats en vielen dus net naast het podium : Godwin Sleecx werd vierde bij de cadetten jongens, Sander Henderickx werd vierde bij de scholieren jongens, Ilse De Coninck werd vierde bij de masters +W 50 en bij de masters mannen +M35 werd Jurgen Huybrechts vierde.

Sommige reeksen waren sterk bezet. Zo werd Sam Valgaeren (AC Hulshout) eerste bij de seniors en versloeg hij niemand minder dan Tim Van de Velde (AC Duffel), toch wel een heel beloftevol iemand. Bij de seniors dames won Nina Lauwaert (AC Waasland) de wedstrijd. In Roeselare had zij nog de crosscup wedstrijd gewonnen. Zij had gehoopt om geselecteerd te worden voor het Europees kampioenschap in Dublin (Ierland), maar de KBAB selecteerde haar niet. Zij probeerde nog via de rechtbank en daar kreeg ze gelijk maar de inschrijvingen moesten al een week eerder binnen zijn en de Europese liga was onverbiddelijk. Hun antwoord was 'neen'. Dus kwam zij bij AVZK lopen. Bij de jonge masters mannen was de overwinning voor Stefaan Van Den Broeck (AC Lierse) voor Glenn Laurens (AC Hulshout) maar in het verleden AVZK. Jurgen Huybrechts (AVZK) diende tevreden te zijn met een vierde plaats.

Het bestuur van AVZK wenst alle deelnemers, toeschouwers, helpers en juryleden te danken voor hun aanwezigheid en/of hun inzet die dag. Zonders helpers kun je niets inrichten.

Veldloop AVZK Booischot 12.12.2021

G-loop

05. Van Pelt Juan
08. Blockx Tristan
14. Scheers Frederik
17. Aertsgeerts Siebe
18. Habets Enrique
19. Daelemans Niels
20. Laurens Kevin
23. Beullens Wesley

Kangoeroes jongens

Indigne Gust
Van de put Sem
Bellekens Mil

Benjamins jongens 14-13

Alexander Verreth
Nijs Oliver
Claessen Tomas
Van Oost Lukas
De Haes Cas
D'Helft Finn
Moris Jesse
Van Horenbeek Kobe
Vervloet Léon

Pupillen jongens 2012

13. Everdepoel Menno
26. Goossens Maxime
33. Loubani Khaled

Pupillen jongens 2011

10. Claes Vic
12. Van Genechten Kor
16. Van Genechten Vic
17. Goris Finn
20. Everdepoel Alec

Miniemen jongens 2010

21. D'Helft Noah
28. Dirx Lucas
32. Henderickx Dries
33. Pans Thijs

Miniemen jongens 2011

10. Goris Michiel
17. Dirx Desmo
21. Verelst Léon

Cadetten jongens 08-07

04. Sleecx Godwin
07. Sleecx Daniël
11. Swyngedaauw Glenn

Scholieren jongens 06-05

03. Verbeeck Jesse
(bronzen medaille)
04. Henderickx Sander

Juniors mannen

06. Huybrechts Edward
07. Helsen Robin
08. Derdin Simon
09. Arif Kousar Sufyaan
10. Van Aelst Kobe
11. Lambrechts Maarten
12. Boeren Matt

Seniors mannen

14. V.D. Schoor Senne
18. Mannaert Jasper
31. Coremans Tibo
39. Naets Obry
40. Haile Andemcael
Isack

Masters M35-40-45

04. Huybrechts Jurgen
09. Valckx Stefan
16. Geens Pieter
19. Nevelsteen Kristof
21. Sleecx Gijsbrecht
23. Verschaeren Geert
37. Lemmens Steve
40. Maertens Vincent
41. Knapen Dennis

Masters M50+

13. Van Aelst Dirk
23. Helsen Wim
26. Heylen Bart
29. Vervloet Guido
37. Hoefkens Kris
40. Naets Ivo
43. Van Dyck Michel
45. Nevelsteen Staf
48. Verelst Wim
49. Derdin Jos
54. Straetmans Gilbert

AMH vrouwen

03. Van Den Broeck Sara
(bronzen medaille)
07. Peeters Nadine

Kangoeroes meisje

Fabry Marie
Benjamins meisjes
Van Hoof Minne
Goris Arwen
D'hondt Paie
Laenen Lize
Van den Wijngaert Maïte
Sweeck Janne
Vandille Anna

Pupillen meisjes 2012

26. Tabi Grace
27. Van Goolen Maud

Pupillen meisjes 2011

06. Claes Onah
09. V.D. Sanden Emma

Miniemen meisjes 2010

19. Ziraoui Imene
21. Vermaelen Lore
22. Huybrechts Sara
24. Van Goolen Nina
28. Van Hoof Marthe

Miniemen meisjes 2009

03. Maertens Norah
(bronzen medaille)
09. Janssens Febe

Cadetten meisjes 08-07

10. Huybrechts Anna

Seniors dames

19. Vermeulen Lauren

Jong en oud dromend van goud

De prinsen van de atletiek

Met de spikes aan de voet

Op zoek naar plezier en een doel

Doen zoals de groten en hun idolen

Dromen van succes en het (allerhoogste) podium

Blijven ze trainen

Op zoek naar het doel : ne loper worden, nen Abdi

De carrière is nog jong

Dromen doen ze van meetings en medailles

Van kind naar atleet

We worden wat ouder

En blijven dromen / trainen

Op zoek naar geluk

Blijven geven

Pijn verbijten

Tot aan de finish

Armen in de lucht

Moe en voldaan

We lachen de tanden bloot

En als we groot zijn

Dan zijn we geen kind meer

Maar nen "atleet"

Met ne grote sprong op het hoogste podium

Dromend van meer

That's the spirit !



Veldlopen 2021 -2022

Hieronder vind je een beknopte samenvatting van veldlopen in deze regio. Voor meer info verwijs ik jullie naar de website van de VAL of van de inrichtende clubs. Het scheelt van club tot club. **Ook hier is het verplicht in te schrijven via atletiek.nu.** Hou ook de einddatum in het oog. Meestal dient er ook inschrijvingsgeld betaald te worden vooraleer je inschrijving definitief is.

09.01.2022 Cross Grimbergen 2022

Aanvang: 12u00
Prinsenbos, Pastoor Woutersstraat, 1850 Grimbergen
www.acgrimbergen.be
Inkom: €5.00
Website voorinschrijvingen: www.atletiek.nu

16.01.2022 Provinciaal Kampioenschap provincie Antwerpen in Hulshout

Aanvang: 11u30
Sportpark Joris Verhaegen, Industriepark 3, 2235 Hulshout
www.achulshout.be
Inkom: €5.00
Inschrijvingsgeld: benjamins en kangoeroes gratis; vanaf pupillen €3.00
Deadline voorinschrijving: 07.01.2022
Website voorinschrijvingen: www.atletiek.nu

23.01.2022 31ste dames- en herencross Bornem

Aanvang: 12u00
Sportcentrum Breeven, Barelstraat 111 B, 2880 Bornem
Christophe.van.herck1@telenet.be
Inkom: €5.00
Inschrijvingsgeld: benjamins en kangoeroes gratis; vanaf pupillen €3.00
Website voorinschrijvingen: www.atletiek.nu

23.01.2022 49ste veldloop van ACHL Herentals

Aanvang: 12u00 G-loop
Netepark Herentals, Vorselaarsebaan, 2200 Herentals
www.achl.be
Inkom: €5.00
Website voorinschrijvingen: www.atletiek.nu

30.01.2022 8ste Geelse veldloop Geel

Aanvang: 12u00
Sport & recreatiecentrum 'Lissenvijver', Lissenvijver 10, 2440 Geel
luk@vadest.be
Inkom: €5.00
Website voorinschrijvingen: www.atletiek.nu

06.02.2022 68ste grote prijzen van Duffel in Duffel

Aanvang: 12u15 G-loop
Sportcentrum Rooienberg, 2570 Duffel
www.duff.be
Inkom: €5.00
Inschrijvingsgeld: €3.00
Website voorinschrijvingen: www.atletiek.nu

13.02.2022 KVV veldlopen + BK/KVV AMH in Diest

Aanvang 10U15
Provinciaal Domein Halve Maan Diest, Omer Vanaudenhovelaan 48, 3290 Diest
www.robe-atletiek@be
Inkom: €5.00 voorverkoop; €7.00 aan de kassa

Website voorinschrijvingen: www.atletiek.nu

20.02.2022 22ste veldloop der Noorderkempen Essen

Aanvang: 12u00
College Eucharistisch Hart, Rouwmoer 7, 2910 Essen
www.esak.be
Inkom: €5.00
Website voorinschrijvingen: www.atletiek.nu

27.02.2022 veldloop in Tessengerlo

Aanvang: 10u30
Atletiekpiste Sportlaan, 3980 Tessengerlo
Inschrijvingsgeld atleet: €4.00
Inkom: €5.00
Website voorinschrijvingen: www.atletiek.nu

06.03.2022 finale crosscup + Belgisch kampioenschap veldlopen

Park van Laken, Dikkeldelaan, 1020 Brussel
Meer info via www.atletiek.be/competitie/atleten/veldlopen

13.03.2022 Belgisch kampioenschap veldloop voor masters Poperinge

Stedelijke sportzone Popering, Reningelstseweg, 8970 Poperinge
Meer info via www.atletiek.be/competitie/atleten/veldlopen



Ook de tijd maken om even alleen te zijn en de gezonde lucht opsnuiven.

Uitslagen veldlopen seizoen 2021-2022

Crosscup Relays Berlare 24.10.2021

Seniors dames

- 61. Laporte Morgan
Vermeulen Lauren
Van Aelst Linde

Veldloop Bonheiden 07.11.2021

G-loop

- 08. Habets Enrique

Kangoeroes jongens

- Bellekens Mil
Indigne Gust

Beniamins meisjes 2014

- Smekens Ella
Goris Arwen
Van Hoof Minne

Beniamins meisjes 2013

- Van den Wijngaert Maïte

Beniamins jongens 2014

- Claessen Tomas

Beniamins jongens 2013

- Moris Jesse
Verreth Alexander

Pupillen meisjes 2012

- 25. Tabi Grace

Pupillen meisjes 2011

- 13. Van der Sanden Emma

Pupillen jongens 2012

- 23. Goossens Maxime

Pupillen jongens 2011

- 18. Goris Finn
25. Laporte Finn

Miniemen meisjes 2010

- 10. Laeveren Pauline
20. Huybrechts Sara
29. Van Hoof Marthe

Miniemen meisjes 2009

- 11. Maertens Noah

Miniemen jongens 2010

- 10. Vanderghinste Michiel
28. Joseph Bent
29. Dirx Lucas

Miniemen jongens 2009

- 25. De Heel Michiel
27. Verelst Léon
29. Dirx Desmo

Cadetten meisjes 2008-2007

- 09. Huybrechts Anna

Cadetten jongens 2008-2007

- 12. Sleenckx Godwin
16. Sleenckx Daniël

Scholieren jongens 2006-2005

- 03. Heremans Mil (bronzen medaille)

Masters dames +W50

- 05. Dermaux Ann
08. De Coninck Ilse

Masters mannen +M50

- 08. Van Aelst Dirk
21. Derdin Jos
22. Heylen Bart
24. Waeghemans Joghhen
25. Vervloet Guido
26. Helsen Wim
30. Van Den Schoor Bart
32. Hoefkens Kris
40. Van Lent Jurgen
43. Van Den Acker Paul
45. Naets Ivo
53. De Cock Marc
54. Verelst Wim
56. Van Dyck Michel
57. Nevelsteen Staf
61. Goovaerts Joseph
62. Straetmans Gilbert

Seniors dames

- 19. Vermeulen Lauren

Seniors mannen

- 12. Mannaert Jasper

Juniors mannen

- 10. Huybrechts Edward
12. Derdin Simon
14. Boeren Matt

Masters mannen M35-40-45

- 02. Huybrechts Jurgen (zilveren medaille)
06. Valckx Stefan
07. Geens Pieter
10. Sleenckx Gijsbrecht
13. Verschaeren Geert
14. Nevelsteen Kristof
19. Lemmens Steve

Korte Cross mannen

- 11. Naets Obry

Veldloop Mechelen 11.11.2021

Kangoeroes jongens

- Indigne Gust

Beniamins jongens 2014

- Nijs Oliver

Beniamins jongens 2013

- Moris Jesse

Pupillen jongens 2012

- 50. Goossens Maxime

Pupillen jongens 2011

- 19. Van Genechten Kor
20. Van Genechten Vic
22. Goris Finn
32. Knapen Dries
45. Laporte Finn

Miniemen jongens 2010

- 13. Vanderghinst Giel
55. Dirx Lucas
56. Henderickx Dries
64. Joseph Bent

Miniemen jongens 2009

- 36. De Heel Michiel

- 39. Dirx Desmo

Scholieren jongens

- 18. Heremans Mil
30. Henderickx Sander

Juniors mannen

- 13. Huybrechts Edward
17. Boeren Matt

Seniors mannen

- 04. Van Den Schoor Senne

Masters mannen +M 50

- 08. Derdin Jos
09. De Raet Jan
15. Waegemans Joghhen
18. Vervloet Guido
21. Van Den Schoor Bart
26. Hoefkens Chris
32. Van Den Acker Paul
38. Naets Ivo
44. Van Dyck Michel
50. Goovaerts Joseph
51. Straetmans Gilbert

Masters mannen M35-40-45

- 02. Huybrechts Jurgen (zilveren medaille)
10. Nevelsteen Kristof
13. Verschaeren Geert
27. Lemmens Steve
33. Knapen Dennis

Beniamins meisjes 2014

- Smekens Ella
Goris Arwen
Van Hoof Minne
Knapen Julie

Beniamins meisjes 2013

- Van den Wijngaert Maïte

Pupillen meisjes 2012

- 24. Smekens Linde

Pupillen meisjes 2011

- 14. Van der Sanden Emma

Miniemen meisjes 2010

- 26. Laeveren Pauline
33. Heremans Linde
34. Huybrechts Sara
37. Vermaelen Lore
47. Van Hoof Marthe

Miniemen meisjes 2009

- 13. Maertens Norah
53. Knapen Amber

Cadetten meisjes

- 13. Huybrechts Anna

Masters dames +W 50

- 05. Dermaux Ann

Veldloop Kessel 21.11.2021 (organisatie AC Lierse)

Kangoeroes jongens 2015-2016

- Indigne Gust
Van de put Sem
Bellekens Wim

Beniamins jongens 2014

- Claessen Tomas
Nijs Oliver

Benjamins jongens 2013

Moris Jesse

Pupillen jongens 2012

10. Vanderhoeft Kieran

Pupillen jongens 2011

06. Claes Vic

16. Knapen Dries

23. Laporte Finn

Miniemen jongens 2010

29. Dirkx Lukas

32. Van Molle Nick

Miniemen jongens 2009

17. Dirkx Desmo

Cadetten jongens 2008-2007

10. Sleenckx Godwin

17. Sleenckx Daniël

Seniors mannen

19. Haile Andemcael Isack

Masters mannen M35-40-45

11. Valckx Stefan

12. Sleenckx Gijbrecht

14. Verschaeren Geert

19. Lemmens Steve

24. Knapen Dennis

Masters mannen +M50

06. De Raet Jan

17. Nevelsteen Staf

19. Derdin Jos

24. Straetmans Gilbert

25. Goovaerts Joseph

Benjamins meisjes 2010

Goris Arwen

Smekens Ella

Van Hoof Minne

Knapen Julie

Pupillen meisjes 2012

13. Smekens Linde

Pupillen meisjes 2011

07. Van der Sanden Emma

10. Claes Onah

Miniemen meisjes 2010

21. Vermaelen Lore

27. Van Hoof Marthe

Miniemen meisjes 2009

07. Maertens Norah

28. Knapen Amber

Masters dames +W50

03. De Coninck Ilse (bronzemedaille)

Veldloop Kortenberg 21.11.2021 (organisatie : ACKO)

Juniors mannen

05. Huybrechts Edward

07. Kousar Sufyaan Arif

08. Helsen Robin

Masters mannen +M50

05. Van Aelst Dirk

17. Van Den Schoor Bart

19. Helsen Wim

25. Van Den Acker Paul

29. Van Dyck Michel

Masters mannen M35-40-45

02. Huybrechts Jurgen (zilveren medaille)

Miniemen meisjes 2010

16. Huybrechts Sarah

Cadetten meisjes 2008-2007

17. Huybrechts Anna

Veldloop Vilvoorde 27.11.2021 (organisatie SPVI)

Masters mannen M35-40-45

05. Huybrechts Jurgen

13. Valckx Stefan

19. Nevelsteen Kristof

Masters mannen +M 50

24. Vervloet Guido

33. Hoefkens Kris

35. Van Den Acker Paul

36. Van Dyck Michel

37. Nevelsteen Staf

Pupillen meisjes 2011

11. Van der Sanden Emma

Cadetten meisjes (2008-2007)

40. Huybrechts Anna

Masters dames + W 50

02. Dermaux Ann (zilveren medaille)

Veldloop Genk 28.11.2021 (organisatie AC Genk)

Kangoeroes jongens

Van de put Sem

Veldloop Arendonk 24.11.2021 (organisatie ARAC)

Pupillen jongens 2011

15. Claes Vic

17. Goris Finn

21. Laporte Finn

Cadetten jongens

07. Sleenckx Godwin

12. Sleenckx Daniël

Juniors mannen

05. Huybrechts Edward

Seniors mannen

05. Van Den Schoor Senne

Masters mannen M35-40-45

01. Huybrechts Jurgen (gouden medaille)

16. Sleenckx Gijbrecht

Masters mannen + M 50

11. Derdin Jos

16. Vervloet Guido

18. Hoefkens Kris

29. Van Den Schoor Bart

31. Nevelsteen Staf

32. De Raet Jan

Benjamins meisjes 2014

Goris Arwen

Pupillen meisjes 2011

09. Claes Onah

Miniemen meisjes 2010

14. Huybrechts Sara

Miniemen meisjes 2009

06. Maertens Norah

Cadetten meisjes 2008-2007

16. Huybrechts Anna

Masters dames + M 50

04. Dermaux Ann

05. De Coninck Ilse

Veldloop Bree 05.12.2021 (organisatie BREE AC)

Masters mannen M35-40-45

09. Valckx Stefan

10. Geens Pieter

Pupillen meisjes 2011

10. Van der Sanden Emma

Tussenstand Provinciaal criterium bijgehouden door Guido Van Roie

Miniemen jongens 2009

21 Goris Michiel 9 p

23 Dirkx Desmo 7 p

32 Verelst Léon 2 p

Miniemen meisjes 2009

02 Maertens Norah 54 p

24 Janssens Febe 10 p

Pupillen jongens 2011

08 Claes Vic 25 p

20 Goris Finn 14 p

33 Van Genechten Kor 5 p

38 Van Genechten Vic 4 p

49 Laporte Finn 1 p

Pupillen meisjes 2011

11 Van der Sanden Emma 33 p

11 Claes Onah 25 p

Miniemen jongens 2010

14 Vanderghinste Giel 18 p

32 D'helft Noah 5 p

Miniemen meisjes 2010

21 Huybrechts Sara 11 p

22 Laeveren Paulien 9 p

31 Ziraoui Imene 6 p

32 Vermaelen Lore 5 p

40 Van Goolen Nina 2 p

Pupillen jongens 2012

30 vanderhoeft Kieran 6 p

37 Everdepoel Menno 5 p

46 Goossen Maxime 1 p

Pupillen meisjes 2012

33 Smekens Linde 3 p

Uitslagen pistemeetings 2021

TUAC Turnhout 16/10/2021 mastermeeting

groep	proef	plaats	naam	prestatie
M50	800 m	3	Hoefkens Kris	2.27.39
M60	800 m	5	Van Den Acker Paul	2.50.70
M60	discus	3	Jacobs Humberto	29m89
M60	kogel	1	Jacobs Humberto	9m37
M60	hoog	5	Jacobs Humberto	1m40
W40	discus	3	Van Winckel Lieve	23m55

RAM Mechelen 9/10/2021 mentalympia

groep	proef	plaats	naam	prestatie
AMH H	60	4	Daelemans Niels	15.11
AMH H	ver	16	Daelemans Niels	1m84
AMH H	softbal	9	Daelemans Niels	10m46
AMH H	400 m	4	Scheers Frederik	1.20.94
AMH H	100 m	3	Scheers Frederik	18.44
AMH H	ver	12	Scheers Frederik	2m26
AMH H	100 m	1	Beullens Wesley	18.80
AMH H	ver	14	Beullens Wesley	2m18
AMH H	kogel	8	Beullens Wesley	5m34
AMH H	100 m	2	Habets Enrique	19.04
AMH H	ver	13	Habets Enrique	2m24
AMH H	kogel	11	Habets Enrique	4m76
AMH H	100 m	5	Aertgeerts Siebe	20.37
AMH H	ver	15	Aertgeerts Siebe	2m03
AMH H	kogel	14	Aertgeerts Siebe	3m14
AMH D	60 m	1	Peeters Nadine	12.36
AMH D	ver	3	Peeters Nadine	0m92
AMH D	softbal	9	Peeters Nadine	7m16
AMH D	100 m	2	Van Dijck Flore	16.39
AMH D	ver	1	Van Dijck Flore	3m23
AMH D	softbal	3	Van Dijck Flore	16m38
AMH D	1500 m	4	Van Den Broeck Sarah	7.51.64

ACW Sint-Niklaas 23/10/2021 werpersmeeting

groep	proef	plaats	naam	prestatie
SCH J	speer	5	Henderickx Sander	44m97
SCH J	discus	4	Henderickx Sander	36m60
SCH J	kogel	4	Henderickx Sander	11m05
SCH M	speer	4	Creemers Esra	19m24
SCH M	discus	5	Creemers Esra	16m86
SCH M	kogel	3	Creemers Esra	8m61
SEN D	speer	4	Gyselinckx Elke	20m24
SEN D	discus	4	Gyselinckx Elke	23m39
SEN D	kogel	1	Gyselinckx Elke	7m46

HAKI Hoboken 14/11/2021 open indoor meeting

groep	proef	plaats	naam	prestatie
CAD J	60 m	2	De Valck Lars	8.17
PUP J	60 m	14	Everdepoel Alec	10.22
PUP J	ver	3	Everdepoel Alec	3m86
PUP J	ver	18	Everdepoel Menno	2m98
PUP M	60 m	11	Smekens Linde	10.20
PUP M	kogel	8	Smekens Linde	5m63
PUP M	hoog	15	Smekens Linde	1m00

HAKI Hoboken 28/11/2021 open indoor meeting

groep	proef	plaats	naam	prestatie
PUP J	60 m	5	Everdepoel Alec	9.36
PUP J	kogel	6	Everdepoel Alec	6m74
PUP J	hoog	1	Everdepoel Alec	1m37
PUP J	60 m	18	Everdepoel Menno	10.52
PUP J	kogel	19	Everdepoel Menno	4m40
PUP J	hoog	13	Everdepoel Menno	1m10
PUP M	60 m	8	Smekens Linde	9.91
PUP M	ver	7	Smekens Linde	3m22
MAS D	60 m	2	Dévière Elisabeth	8.66
MAS D	60 m	6	De Veuster Ilse	9.67
SEN D	60 m	4	Van Oosterwyck Lotte	8m98

Indoorwedstrijden 2021 -2022

Ook bij deze wedstrijden dien je best de website van de vereniging na te kijken. Ook hier is het verplicht in te schrijven via atletiek.nu. Hou ook de einddatum in het oog. Meestal dient er ook inschrijvingsgeld betaald te worden vooraleer je inschrijving definitief is.

30.12.2021	AVT	Sylvestermeeting met jeugd	15u00	3550 Heusden-Zolder
05.01.2022	AVT	KAN/BEN meeting 1		3550 Heusden-Zolder
08.01.2022	VAL	PK indoor Antwerpen	9u30	9000 Gent
09.01.2022	HAKI	Antwerps indoor Athletics 4	13u30	2660 Hoboken
23.01.2022	VAL	KVV CAD/SCH indoor		9000 Gent
23.01.2022	HAKI	Antwerps indoor Athletics 5	13u00	2660 Hoboken
30.01.2022	VAL	Allianz KVV AC indoor	15u00	9000 Gent
06.02.2022	HAKI	Antwerps indoor Athletics 6	13u00	2660 Hoboken
06.02.2022	AVT	Open meeting met jeugd	13u00	3550 Heusden-Zolder
12.02.2022	KBAB	BK meerkampen indoor dag 1	09u30	9000 Gent
12.02.2022	AVZK	Tweede internationaal Highjumpgala	16u30	Booischoot
13.02.2022	KBAB	BK meerkampen indoor dag 2	09u30	9000 Gent
13.02.2022	AVT	Open meeting met jeugd	11u30	3550 Heusden-Zolder
19.02.2022	RCT	Open meeting met jeugd	10u30	3300 Tienen
20.02.2022	KBAB	BK cad/sch indoor	09u30	9000 Gent
20.02.2022	HAKI	Antwerps indoor Athletics 7	13u00	2660 Hoboken
26.02.2022	KBAB	BK AC indoor	12u00	9000 Gent
26.02.2022	AVT	Miniemen interland	13u00	3550 Heusden-Zolder
27.02.2022	KBAB	BK masters indoor/PK masters indoor	09u30	9000 Gent
02.03.2022	AVT	KAN/BEN meeting 2		3550 Heusden-Zolder
04.03.2022	RCG	Belgisch Studenten Kampioenschap	18u00	9000 Gent
05.03.2022	HAKI	Antwerps indoor Athletics 8 Final	13u00	2660 Hoboken
09.03.2022	AVT	Sprinters criterium	17u00	3550 Heusden-Zolder
12.03.2022	KBAB	BK juniors/beloften indoor		9000 Gent









AVZK Veldloop ... een schot in de roos

Na de regenval van de voorbije week werd er zaterdagvoormiddag met x-aantal gemotiveerde Masters-vrijwilligers het parcours opgebouwd.

Piketpaaltjes geslagen, koorden gespannen, hekken en tenten opgesteld etc. Rond de middag met een fraai resultaat: klaar voor de strijd ... die 650-tal vooraf ingeschreven atleten mogen opdagen.

Nu nog hopen dat de weersgoden ons eens gunstig gezind zijn. Voor-spelling van Frank Deboosere: zachte temperaturen met af en toe een pletsbuike.

Zondag was iedereen tijdig op post.

Startschot voor de 64ste editie weerklonk om 11:45h met de G-atleten die de spits afbeten. Ondergetekende arriveerde omstreeks 12:30h ... en werd meteen ondergedompeld in de AVZK-sfeer.

Wat bleek ?

De miniemen meisjes waren in actie ... en we zien een AVZK-singlet op de koppositie bij het verlaten van de paardenpiste.

Niet minder dan Norah Maertens werd aangevuurd door haar supporters ... en die waren met veel. Luidruchtig aangemoedigd streed ze op het zompige gras voor een podiumplek.

Laatste bocht beet ze nog eens extra op haar tanden (alsof er een elastiek doormidden moest) met een bronzen plak als beloning. Podiumceremonie onder het oog van de fiere (groot)ouders.

Goed voor het vertrouwen en mits wat meer tactisch sleepwerk van trainer Jikke nog progressie mogelijk.

De toon was gezet.

Jesse Verbeeck (schol M) liep eveneens naar brons.

Master Ann Dermaux liet een zekere medaille liggen door een voetblessure bij de opwarming. "Bad timing" en dikke pech zekers.

Tal van dichte ereplaatsen waren ons deel.

Toppers als Nina Lauwaert, Sam Valgaeren en gevestigde waarde Stefan Van den broek op de erelijst.

Terugblikkend op een geslaagde namiddag en gesmaakte editie (jaja ... ook de pannenkoeken waren geliefd) werd onze AVZK-organisatie bejubeld door tal van atleten ... ook van de bevriende clubs uit de buurt. Prachtige reportage te (her)bekijken op RTV!

Nen opsteker na de geleverde inspanningen op het sportcomplex "De Lichten". En blijkbaar is er nood aan inspanning en competitie in de buitenlucht in deze bizarre tijden. Na de afbraak werd de dag afgesloten met nen druppel, nen trappist, soep, koffie (koeken) en sandwiches.

Oprechte dank aan alle deelnemers én alle vrijwillige handen ... en het waren er veel, geloof me vrij. (incl. speaker Polle W die de namiddag vakkundig aan mekaar praatte) opdat we mogen uitkijken naar editie 65 in december 2022!

En remember: plezier beleven aan het lopen, onderste uit de kan halen, op welke plaats ook, deelnemen is belangrijker dan ...

We blijven bewegen om onze geest op te beuren, die gezonde geest in een gezond lichaam komt heb best in deAVZK-familie tot zijn recht.

Chris H



ELEKTRO VAN DESSEL



elektrische apparaten - zonnepanelen kachel-
bijverwarming - inbouwtoestellen

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

DE ROOVER & ZN BVBA

Waar een klant nog klant is

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



Tim De Belder



tuinaanleg - bestratingswerken - grondwerken

GSM 0497 42 55 57

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



Clem Vercammen

juwelier • Heist-op-den-Berg

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



HOEVEWINKEL VAN DEN BOER
Fam. Verlinden-Wuytjesstraat 12a 2223 Schriek













Cross Kessel





Atletiekvereniging Zuiderkempem

Hendrik Lekens
Broekmansstraat 121
2221 Booischot

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

Lidgeld

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

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, Jos Derdin,
Michel Van Dyck, Wim Verelst, Nathalie Baeten,
Guido Van Roie

Materiaalmeester

Guido Van Roie

Clubtrainers

René Busschodts, Bart Heylen, Dany Laporte,
Iris Teniers, Jurgen Van Lent, Liesbet Van Roie,
Lieve Van Winckel, Peter Vervloet, Nancy De Vocht,
Seppe Van Lent, Sten Laporte, Lotte Van Oosterwyck,
Guido Van Roie, Lien Van Der Sanden, Anja Symons,
Britt Fleerackers, Katrien Mondelaers,
Vincent Laporte, Agnes Heremans, Michiel Smekens,
Jitser De Voecht,

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

Verantwoordelijke G-atletiek

René Busschodts, Agnes Heremans

Trainers G-atletiek

Agnes Heremans, René Busschodts

E-mail redactie

lekens.andre@telenet.be of SirHystrix@telenet.be

TROFEEEN TROFEEEN



TROFEEELAND
BOUTERSEM



TROFEEËN
BEKERS
MEDAILLES

T-SHIRTS
TIN & KRISTAL BADGES & PINS

COMPUTERGRAVURE ZANDSTRALEN FOTODRUK

WWW.TROFEELAND.BE

Trofeeland
Louvensesteenweg, 81 - 3370 BOUTERSEM
Tel.: 016/73.50.88 - email: info@trofeeland.be
Zaterdag, Zondag en Maandag gesloten

TROFEEEN TROFEEEN

BLOEMENATELIER

KOEN VERBEECK

Pastoor Mellaertsstraat 34
2220 Heist-op-den-Berg (Goor)

Tel.: 015/23 04 40

Fax.: 015/23 04 41

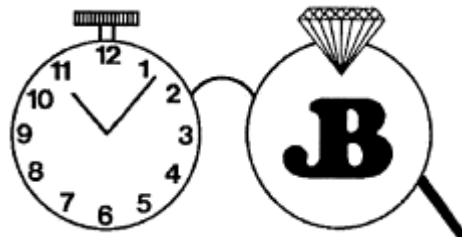


DE COCK - VAN STEEN

Algemene bouwwerken

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

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



OPTIEK - UURWERKEN - JUWELEN

Johny Boexstaens

Bergstraat 4-6
Heist-op-den-Berg

Tel.: 015 24 10 95

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.



Nieuwlandlaan 1, 2101 Boescheut tel.: 015/22.25.40
www.exellent.be



**Leden van AVZK
krijgen 10% korting
bij een aankoop.**



luchtverwarming
airconditioning
ventilatie

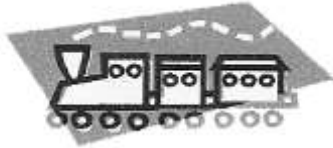
Nieuwlandlaan 13 A - industriezone B
3200 Aarschot

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

VEDETTE
SPORT

Lisperstraat 121-123 & Kartuizersvest 108 - 2500 LIER
03-480.31.93

www.vedettesport.com - info@vedettesport.com



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