

KEMPER

België - Belgique

P.B - P.P.

2220 Heist-op-den-berg 1

BC 7795

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





Heidi delicatessen
Schrieksesteenweg 38
2221 Booischot (Pijpelheide)
info@heidi-delicatessen.be
www.heidi-delicatessen.be



HEYLEN n.v.
sleutel-op-de-deur:
ééngeswoningen en
appartementen dakwerken *
buitenschrijnwerk in pvc,



Brood en Banket Yves
Warme bakker
Schrieksesteenweg 86 - 2221
Pijpelheide
Tel.: 015/22 23 21



VLOEREN EN
WANDTEGELS
Jaarmarktstraat 2 A
2221 Booischot

Bakkerij CHRISTINE

Schrieksesteenweg 74
2221 Booischot (Pijpelheide)
Tel. + Fax: 015/22 44 04
Openingsuren: Maandag t/m vrijdag: 8u tot



Van Loock
Westmeerbeeksesteenweg 43
2221 Booischot



Tiels Tuincentrum
Liersesteenweg 68
2221 Booischot
Tel.: 015/22 27 52 - Fax:
015/22 57 19

BEHANG - DECOR DE LENTE

Molenstraat 69
2220 Heist-op-den-Berg
Tel.: 015/24 19 29

De KOOPJES hoek

Liersesteenweg 2
2221 Booischot
Tel.: 015/24 02 33
Openingsuren: woensdag t/m zaterdag van 10u



Bosmans Slaapcomfort
Center
Liersesteenweg 147
2220 Heist-op-den-Berg
Tel.: 015/24 90 28



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



kopiëren
printen
faxen
scannen



J. PEETERS TRANSPORT
NV
Pleinstraat 18 - 2221 Booischot
Tel.: 015/22 28 33
info@nvpeeters.be



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



Zoek je nog een leuk ideetje om vader, opa (of iemand anders) in de watten te leggen, of wil je zelf niet staan aan te schuiven bij de bakker ?

Geen probleem, want op zondag 9 juni stellen wij voor jullie een smakelijk en gezond ontbijt samen. Er worden 3 verschillende formules voorzien: een standaard ontbijt, een luxe-ontbijt (voor 2 personen) en een kidsontbijt.

<p>Standaard ontbijt (1 persoon)</p> <p>3 pistolets 1 croissant zoet en hartig beleg fruit fruitsap actimel yoghurt</p> <p>15 euro</p>	<p>Luxe ontbijt (2 personen)</p> <p>Standaard ontbijt (2 pers) + extra beleg 1 fles cava extra versnapering</p> <p>40 euro</p>	<p>Kids ontbijt (1 persoon)</p> <p>1 pistolet 1 sandwich 1 donut zoet en hartig beleg fruit chocomelk actimel yoghurt ontbijtgranen</p> <p>10 euro</p>
--	--	--

Je kan de bestelde ontbijten afhalen in de cafetaria van Sporthal De Lichten op zondag 9 juni tussen 8u en 10u30. Of je kan het ontbijt aan huis laten leveren (tussen 8u en 10u) tegen een kleine vergoeding van 3 euro per leveringsadres. OPGELET: levering enkel mogelijk in de volgende gemeenten: Heist-op-den-Berg en deelgemeenten, Hulshout en deelgemeenten, Ramsel, Tremelo en Baal, Begijnendijk en Betekom, Keerbergen, Putte en deelgemeenten.

De opbrengst van de verkoop van deze ontbijten zal integraal aangewend worden voor de sportieve werking van onze club.

Je kan heel eenvoudig online bestellen door de QR code hiernaast te scannen of via volgende website:

<https://bit.ly/ontbijt2024>

Inschrijven kan ook door de achterzijde van dit formulier in te vullen en te bezorgen aan 1 van de bestuursleden (Steven, Monique, Hendrik, Wim, Guido V, Guido VR, Michel, Agnes of René)



Voorlopige tussenstand

criterium AVZK 2022-2023

V = Veldloop, I = Indoor, O = Outdoor

<u>kangoeroes meisjes 2017</u>	V	I	O
Beyens Lore	4		
Van de Put Lilou	6		

<u>kangoeroes meisjes 2017</u>	V	I	O
Laporte Aline	7		
Goris Mona	1		
Verschooten Fran	8		
Verschooten Lili	8		
Engels Lizzy	2		
Meulenbergs Flo	4		
Bosmans Iza	3		
Silova Ajlin-Beatrix	6		
Meulders Lena	4		

<u>benjamins meisjes 2016</u>	V	I	O
Van Beersel Ameline	5		
Gysemans Anna	3		
Bellekens Lili	6		
Van Horenbeeck Nore	6		
Gorris Emma	1		
Eggers Lize-Marie	8		
Van den Bulck Lin	2		

<u>benjamins meisjes 2015</u>	V	I	O
Fabry Marie			
Yskout Léonore	7		
Gysemans Louise	7		

<u>pupillen meisjes 2014</u>	V	I	O
Goris Sofie	2		
Van Hoof Minne	7		
Knapen Julie	10		
Timmermans Lily	3		
Geens Eefje	1		
Peeters Luca	2		

<u>pupillen meisjes 2013</u>	V	I	O
Straetmans Maya			
Laenen Lize	5	6	1
Thijssen Jade	6	1	
Vandille Anna	4	4	
Jacobs Jozefien	5	2	
Van den Wijngaert Maïte	7		
Eggers Ella-Louise	9	5	
Hoegaerts Emilya	5		

<u>miniemen meisjes 2012</u>	V	I	O
Van Beersel Elise	5		
Bruyndonckx Noa	3		
Van Goolen Maud	2		

<u>miniemen meisjes 2011</u>	V	I	O
Van der Sanden Emma	13	1	

<u>cadetten meisjes 2010</u>	V	I	O
Huybrechts Sara	10		
Aerts Geike	2	1	
Heremans Linde	2		

<u>cadetten meisjes 2009</u>	V	I	O
Knapen Amber	12		

<u>scholieren meisjes 2008</u>	V	I	O
Van Dessel Marie	2		
De Valck Anke	2		
Henderickx Lien	2		

<u>scholieren meisjes 2007</u>	V	I	O
Huybrechts Anna	16		

<u> juniors dames 2006</u>	V	I	O
-			

<u> juniors dames 2005</u>	V	I	O
-			

<u> seniors dames</u>	V	I	O
Van Lent Lotte	3		
Vermeulen Lauren	3		
Van Den Broeck Sarah	2		
Van Aelst Linde	3		
Laporte Morgan	3		
Oost Morgan	1		

<u> Masters dames</u>	V	I	O
De Coninck Ilse	3		
Van Winckel Lieve	2	2	
Peeters Nadine	2		
De Veuster Ilse	3		
Teniers Iris	5		
Thomas Eef	2		
Dévière Elisabeth	1		

<u> Kangoeroes jongens 2018</u>	V	I	O
Van der Sanden Thibau	6		
Valckx Elias	8		
Gysemans Leon	7		
Jennes Mats			
Moris Lenn	6		

<u> Kangoeroes jongens 2017</u>	V	I	O
Van Hoof Fenne	8		
Boexstaens Zeno	5		
Vervloesem Gust	6		
Savelkoels Fill	1		

<u> benjamins jongens 2016</u>	V	I	O
Geeraerts Senne	5		
Vervloet Midas	7	1	
Goris Mats	5		
Meylemans Cyriel	6		
Van Puyenbroeck Lars	2		
Vervloet Ragnar	3	1	

<u> benjamins jongens 2015</u>	V	I	O
De Preter Jesse	7		
De Preter Warre	7		
Vaes Alexander	6		
Van de put Sem	6		
Bellekens Mil	6		
Beyens Sander	3		
bosmans Aren	4		
Van den Wyngaert Tibe	4		

<u> pupillen jongens 2014</u>	V	I	O
Coremans Kobe			
Van Oost Lukas	5	1	
Claessen Tomas	7		
D'helft Finn	2	3	
Van Horenbeeck Kobe	5		
Meulders Ferre	4	2	
De Wever Pol	3		
Van Doninck Tiele	1		
De Langh Bence	2		

<u> pupillen jongens 2013</u>	V	I	O
Goossens Matz	4		
Verbeeck Jens	6		
Verreth Alexander	6		
Thielemans Lucas	4		
Van Tricht Bern	4		
Roelandt Alexander	4		
Goris Basil	2		
Gysels Dries	2		

<u> miniemen jongens 2012</u>	V	I	O
-------------------------------	---	---	---

Daelemans Niels	2		
Hermans Lou	3		
Hanssens Arn	3		

<u> miniemen jongens 2011</u>	V	I	O
Laporte Finn	9		
Goris Cis	2		
Everdepoel Alec			11
Knapen Dries			10

<u> cadetten jongens 2010</u>	V	I	O
Vanderghinste Giel	3		
Van Winckel Lander	1		
Henderickx Dries	3		
D'Helft Noah	2	3	
Buts Henok	6		1

<u> cadetten jongens 2009</u>	V	I	O
-			
<u> scholieren jongens 2008</u>	V	I	O
Goris Wies	1		
Verschaeren Tegge	3		
Waeyaert Brent	2		
Aertgeerts Siebe	2		
Van Calster Toon			2
Sleeckx Daniël	2		

<u> scholieren jongens 2007</u>	V	I	O
Swyngedauw Glenn	7	1	
De Valck Lars	1		
Verlinden Timo	4		

<u> juniors mannen 2006</u>	V	I	O
Heremans Mil	1		

<u> juniors mannen 2005</u>	V	I	O
Verbeeck Jesse			
Henderickx Sander	1	3	

<u> Seniors mannen</u>	V	I	O
Verschoren Senne	5		
Van Den Schoor Senne	6	2	
Mannaert Jasper	9		
Vanpelt Juan	2		
Naets Obry	5		
Matthys Tom	2		
Coremans Tibo	4		
Blockx Tristan	2		
Blomme Timothy	5		
Habets Enrique	4		
Lambrechts Maarten			1

<u> Masters mannen</u>	V	I	O
Laporte Sten	7		
De Raet Jan	1		
Huybrechts Jurgen	15		
Van Den Acker Paul	12	2	
Lemmens Steve	9		
Verschaeren Geert	7		
Sleeckx Gijbrecht	3		
Goovaerts Joseph	7		
Van Lent Jurgen			2
Buellens Wesley	2		
Van Dyck Michel	13		
Van Den Schoor Bart	6		
Nevelsteen Staf	13	1	
Valckx Stefan	8		
Verelst Wim			6
Nevelsteen Kristof	1		
Van Aelst Dirk	11	1	
Knapen Dennis	11		
Decker Remi			3
Smets René			1

Verjaardagen

AVZK wenst al de jarigen van harte gefeliciteerd

Van Aelst Milo	1/05/2002
Vervloet Midas	1/05/2016
Vervloet Ragnar	1/05/2016
Valckx Elias	1/05/2018
Nevelsteen Mona	2/05/2016
Warmenhove Daniëlle	3/05/1994
Luyts Kato	5/05/2008
Laporte Aline	5/05/2017
De Langh Bence	7/05/2014
Van Hoof Minne	7/05/2014
Naets Obry	8/05/1998
Coremans Bram	9/05/2012
De Valck Lars	10/05/2007
Smets René	10/05/1953
Geens Pieter	12/05/1986
Laenen Lize	13/05/2013
Peeters Luca	14/05/2014
Decker Remi	16/05/1983
Knapen Dries	17/05/2011
Diedens Jaro	17/05/2014
Heremans Mil	18/05/2006
Daelemans Niels	18/05/2012
Verschaeren Tegge	18/05/2008
Nijs Oliver	19/05/2014
Thomas Eef	25/05/1976
Boexstaens Johnny	28/05/1948
Van den Acker Paul	30/05/1961

Verjaardagen

AVZK wenst al de jarigen van harte gefeliciteerd

De Heel Michiel	2/06/2009
Mannaert Jasper	3/06/1994
Goris Mats	3/06/2016
Jennes Mats	5/06/2018
Beyens Lore	8/06/2018
Tops Tibo	9/06/2009
Lambrechts Maarten	10/06/2003
Van den Wyngaert Tibe	11/06/2015
Dévière Elisabeth	14/06/1979
Geens Seppe	16/06/2013
Matthys Tom	17/06/1997
Van Dyck Flore	17/06/2005
Van Roie Guido	19/06/1952
Laporte Morgan	19/06/2000
Waeyaert Quinn	19/06/2011
Goossenaerts Elisabeth	19/06/1960
Laporte Finn	20/06/2011
Goris Nette	21/06/2012
Vandekerckhove Willem	21/06/2014
Van Doninck Tiele	21/06/2014
Garrousse Bent	22/06/2015
Verstraeten Pieter	24/06/2006
Wouters Vince	26/06/2009
Roelandt Konstantijn	26/06/1976
Savelkoels Fill	26/06/2017
Van Winckel Lander	30/06/2010
Dhondt Paige	30/06/2014
Nijs Elliot	30/06/2016

Nieuwe atleten

Kangoeroes

Peeters Noah

Personalialia

Op 7 maart 2024 overleed onverwacht op 57-jarige leeftijd de heer Garry Garner. Garry was in het verleden een zeer gewaardeerde trainer van onze club. Hij gaf training in kogelstoten en discuswerpen. Langs deze weg bieden wij de familie onze oprechte deelneming aan.

Jaarlijkse wafel-, gebakjes-, truffels- en pralinesverkoop

AVZK dankt alle mensen die dit lekkers hebben verkocht en gekocht.

Samenstelling Bekers van Vlaanderen 2024

Beker van Vlaanderen alle categorieën mannen en vrouwen – zondag 12 mei 2024

Landelijke 2 B – Organisator AVZK (Booischoot)

Ploegen : AVZK – RAM – ACA – GENK – BRAB – ARAC – BVAC – ACKO -TUAC – RCT – SPVI – ACP

Beker Van Vlaanderen masters mannen en vrouwen – zondag 2 juni 2024

Afdeling 2 B – organisator VAC (Vilvoorde)

Ploegen : VAC – ARAC – OLSE -AVLL – VMOL – AVZK – RCT – ADD – LOOI – BRAB – AVKA - SPVI

Heb je een artikel, een foto, een interessant item voor ons clubblad dan kun je dit doormailen naar : redactie.dekemper@gmail.com

Zin, tijd en veel enthousiasme om atleten kennis te laten maken met de atletiek? Word trainer bij AVZK!

Avzk is in volle groei! Dus zijn wij op zoek naar extra trainers voor onze jeugdgroepen (5 -12 jaar).

Zin om in familiale sfeer mee te bouwen aan onze toekomst?
Zin om na een trainingsdag allemaal lachende gezichtjes te zien?
Dan zijn wij op zoek naar u!

Bij interesse kan je ons bereiken op het nummer:
0475 92 42 37 (Steven)
of 0499 98 49 34 (Peter)

Verslag bestuursvergadering dinsdag

12/03/2024

Aanwezig: Steven Henderickx, Vervloet Guido, Lekens Hendrik, Naets Monique, Heremans Agnes, Verelst Wim, Van Roie Guido

Woord van de voorzitter.

De voorzitter heet iedereen welkom.

Afvaardiging G-atleten

*Er zijn twee herinneringsmails gekomen van de G-meeting van Tessenderlo. Agnes zal ten gepaste tijden haar atleten inschrijven.

*Op 1 mei 2024 staat er een meeting gepland van het Vosje in Vilvoorde. Maar die dag zouden ook de Belgische kampioenschappen voor atleten met een beperking in Vilvoorde doorgaan.

Goedkeuring vorig verslag

Iedereen heeft het verslag van de bestuursvergadering van 13 februari 2024 ontvangen. Er zijn geen opmerkingen binnengekomen.

Het verslag wordt goedgekeurd.

sportieve gedeelte

*Op de kampioenviering van Heist-op-den-Berg waren de meeste atleten van AVZK die in aanmerking kwamen aanwezig.

*Belgisch en provinciaal kampioenschap indoor masters in Louvain-La-Neuve op 18.02.2024.

-BK en PK Jurgen Van Lent M55 goud in het kogelstoten.

-PK Dirk Van Aelst M55 brons 1500 m en 800 m.

-PK Wim Verelst M55 zilver 200 m en 60 m

-PK Remi decker M40 goud 200 m en zilver 60 m

-PK Paul Van den Acker M60 goud op 800 m en zilver 400 m

-BK en PK Ilse De Coninck W50 brons BK 400 m en zilver PK 400 m

-BK en PK Elisabeth Dévière W40 brons BK 60 m; goud PK 200 m en 60 m

-PK Ilse De Veuster W50 goud 60 m

*Op het Belgisch kampioenschap voor studenten indoor op 23.02.2024 in Gent werd Lotte Van Lent derde op de 60 m bij de seniors dames.

*AVZK richt de beker van Vlaanderen AC van landelijke 2 B op zondag 12 mei 2024 in.

Programma en uurschema worden opgelegd vanuit de VAL. Monique heeft een mail gestuurd naar de VAL om enkele praktische zaken te regelen.

*De zomermeetings van AVZK zullen doorgaan op vrijdag 31 mei 2024 (aanvang 18u30) en op zaterdag 22 juni 2024 jeugdmeeting Antwerps jeugd criterium (aanvang 10u00). Deze twee meetings zijn ook aangevraagd via het evenementenloket en goedgekeurd.

*Het Rode kruis, cafeteria en afvalcontainers zijn ook aangevraagd.

*De stratenloop van Booschoot-statie zal doorgaan op maandag 5 augustus 2024.

Proeven BVV AC van zondag 12 mei 2024

Vrouwen : 100 m – 200 m – 400 m -800 m - 1500 m - 3000 m -

400 m horden - 4 x 100 m – 4 x 400 m (mixed) – hoog – ver – kogel – discus – speer

Mannen : 100 m – 200 m – 400 m -800 m - 1500 m - 3000 m – 5000 m - 400 m horden - 4 x 100 m – 4 x 400 m (mixed) – hoog – ver – kogel – discus – speer

De wedstrijden zouden aanvatten om 10u30. Er is een pauze voorzien van 13u tot 13u45 voor de loopnummers en van 12u30 tot 13u15 voor de kampproeven. De laatste proef is voorzien om 16u15.

Monique moet nu nog nagaan aan welke proeven cadetten en scholieren mogen meedoen.

*proeven jeugdmeeting 22.06.2024

Kangoeroes jongens en meisjes : Meerkamp : 30 m – ver – stoten en 500 m

Benjamins jongens en meisjes : meerkamp : 40 m – 600 m – hoog en vortexwerpen.

Pupillen jongens en meisjes : 60 m - 60 m horden – kogel – ver - 3 x 600 m

Miniemen meisjes : 80 m – 60 m horden – speer – hoog – polsstok – 3 x 600 m

Miniemen jongens : 80 m – 80 m horden - speer – hoog – polsstok – 3 x 600 m

Aanvang van de meeting is 10u00.

Laatste proef voorzien rond 14u00.

proeven avondmeeting 31.05.2024

AMH-recrea : 100 m en hockeybal

Cadetten jongens en meisjes : 100 m – 200 m – 800 m – kogel – discus – ver – hoog

Scholieren jongens en meisjes : 100 m – 200 m – 800 m – kogel – discus – ver – hoog

Juniors, seniors, masters mannen en vrouwen : 100 m – 200 m – 800 m – 2 mijl – kogel – discus – ver – hoog

Masters mannen en vrouwen : 100 m - 200 m - 800 m – 2 mijl - kogel – discus – kogel – ver – kogel

Aanvang 18u30. Laatste proef voorzien rond 22u00

Agnes zal een tombola organiseren voor de G-werking van de club.

*Ilse De Veuster en Ilse De Coninck wensen vanaf augustus tot aan het veldloopseizoen de jongeren die aan veldlopen wensen mee te doen een extra training te geven. Dit zou op Beerzel berg kunnen doorgaan. Hierover later meer. Dag en uur zullen ten gepaste tijd worden bekend gemaakt.

*Er gaan enkele mensen aangesproken worden om eventueel trainingen te komen geven. De bedoeling is om per groep minstens één vaste trainer te vinden en een aantal die regelmatig kunnen invallen.

Als er geen trainer gevonden wordt voor de vijfjarigen dan zouden die niet meer kunnen aangesloten worden vanaf volgend seizoen en dat zou zeer jammer zijn.

Er zijn verschillende jongere trainers die volgend jaar hogere studies aanvatten en dan niet meer zeker zijn dat zij nog trainingen kunnen geven.

*Stilaan beginnen aan de werkschema's voor de 3 meetings en voor de ontbijtactie.

*De geluidsinstallatie zal zo spoedig mogelijk worden getest want de speaker dient dringend te worden gecontacteerd.

Voorlopige kalender van AVZK voor 2023-2024

*Trainingsdag voor de jeugd vanaf benjamins en G-atleten op zaterdag 13 april 2024

*Beker Van Vlaanderen AC mannen en vrouwen zondag

- *Open avondmeeting Running Store op vrijdag 31.05.2024
- *ontbijtactie zondag 9 juni 2024
- *jeugdmeeting Running Store Antwerps jeugd criterium 22.06.2024
- *stratenloop van Booischoot Statie maandag 5 augustus 2024
- *Receptie 70 jarig bestaan op zaterdag 28 september 2024.
- *ledenfeest zaterdag 5 oktober 2024
- *weekend vanaf Cadetten in Maasmechelen : 18-19 en 20 oktober 2024
- *weekend jeugd en AMH-atleten 25-26-27 oktober 2024
- *67^{ste} veldloop AVZK zondag 15 december 2024

Evaluatie wafel-, truffel-, zeevruchtenpralines- en gebakjes-verkoop

- *Er kwamen bestellingen binnen voor 415 dozen. Dat zijn er 10 minder dan vorig jaar.
- *Voor volgend jaar ook wafels zonder suiker bijzetten, omdat daar vraag naar is.
- *De drie naturaprijzen voor de jeugd gingen naar Vaes Alexander, Valckx Elias en Minne en Fenne Van Hoof. Proficiat
- *Ook een woord van dank aan onze G-atleten die ook veel wafels verkochten. Agnes had ze extra gemotiveerd en dat werpt zijn vruchten af.

Vorbereiding ontbijtactie van 09.06.2024

- *De actie is gepland op zondag 9 juni 2024 met vaderdag. Het zijn dan ook verkiezingen voor Europa en België. Dus het kan zijn dat er een aantal mensen opgeroepen worden om te gaan zetelen als voorzitter of bijzitter. Hier moeten we dus rekening mee houden bij het klaarmaken van de bestellingen. Het kan misschien ook in ons voordeel spelen omdat de meeste mensen dan zullen thuis zijn.
- *Steven gaat de werkgroep binnenkort samen roepen.
- *Steven zal een voorontwerp klaarmaken.
- *Bij het ontbijt voor het dak van de parochiezaal van Pijpelheide kostte het standaardontbijt € 17.00, het luxe ontbijt voor twee personen € 41.00 en het kidsontbijt € 11.00. Aan huis leveren was € 3.00 extra.
- *Bijtijds papieren zakken vragen (KBC, Running Store, second story)
- *Bespreken wat we gaan aanbieden zal door de werkgroep gebeuren. Dit item zal tijdens de volgende vergadering besproken worden.
- *Misschien is er binnenkort wel een actie voor cava in de Colruyt.

Varia

- *De volgende vergadering zal uitzonderlijk doorgaan op **dinsdag 16 april 2024** en vangt aan om 20u15 in het cafetaria.
- *Steven heeft een nieuwe mail gestuurd naar Jessie Meuris (sport en jeugd) ivm een aantal zaken die nog niet in orde zijn.
- *Guido gaat zo veel mogelijk klaarleggen. Hij zal ook de sectorlijnen voor speer, discus en kogel onder handen nemen.
- *Monique stuurt een mail naar de VAL ivm een aantal fouten in Atletiek.nu.
- *Er werd ook gevraagd aan de sportdienst om de putten op de parking op te vullen.
- *Guido en Agnes zullen aanwezig zijn op de receptie voor 75-jarig bestaan van Duffel AC. Ze werden ingeschreven door de secretaris.
- *Op zaterdag 23 maart 2024 gaat de algemene vergadering van de VAL door in Asse. Hierop dient elke club aanwezig te zijn op straffe van een hoge boete. Dit jaar kunnen we geen volmacht geven aan AVLL omdat die zelf niet aanwezig gaan

zijn. De secretaris en penningmeester zullen AVZK vertegenwoordigen. Zij zullen het pakket dat voorzien is voor AVZK in ontvangst nemen en meebrengen.

- *In 2024 bestaat de club 70 jaar. We gaan dit intern vieren. Er zal met een traiteur gewerkt worden. Vooropgestelde datum : zaterdag 28 september 2024. 2/3 cafetaria vragen. Monique gaat info vragen aan haar nicht.
- *Voor het ledenfeest van 5 oktober 2024 gaan we dezelfde formule toepassen als vorig jaar.
- Steven zal contact opnemen met brasserie Kaffepotteke.
- *De voorzitter bedankt iedereen voor zijn aanwezigheid en zijn medewerking.

Lekens Hendrik,

Verslaggever

Verslag trainersvergadering 12 maart 2024

Aanwezig: Guido Van Roie, Marie Van Dessel, Lien Hendrickx, Jitser De Voeght, Pieter Verstraeten, Peter Vervloet (verslag)

TRAINING:

- Marie en Lien geven om de 14 dagen samen training aan pupillen, en sinds enige tijd doen ze dat ook volledig zelfstandig. Ook naar volgend seizoen toe willen ze dit zo houden. Liefst samen en bij pupillen. Welke dag binnen die 2 weken kan wel flexibel. Ook bijtraining ok, maar dan zullen ze werpen geven (wat ze best kennen). Ook qua technische proeven bij voorkeur werpen en vraag dat andere trainers dan springen en horden geven.
- Ook Jitser wil op dinsdag bijtraining geven aan miniemen, werpen ook. Deze bijtraining begint vanaf 9 april voor pupillen en miniemen. Een half uur extra tot 20u, niet verplicht, voor wedstrijdathleten (minimum 3 wedstrijden gedaan in laatste jaar, maar ook iedereen die aan BVV van 27 april zal meedoen)
- Jitser (en Pieter) zullen na zomer ook een pak minder training kunnen geven (hogere studies). Pieter valt eventueel helemaal weg als hij slaagt ingangsproof bij para's. Jitser zal nog wel training geven (niet op kot), maar afhankelijk van lessenrooster. Zoals Britt, maar bij haar komt dat neer op 1 of 2 trainingen per 2 weken.
- Jana zou kangoeroes overnemen van Eef vanaf de zomer
- Mini's gaan we niet meer organiseren na de zomer.
- We hebben naar volgend seizoen, of eerder, enkele nieuwe trainers op het oog (Lien VDS, Naomi, Shifra J, Sara V). 2 hebben veel atletiekervaring.
- Voor alle jeugdtrainers: graag invullen wanneer je er niet kan zijn, ook voor de zomer wat je al weet

TRAININGSDAG

- Zaterdag 13 april, van 10u tot 16u. Vanaf benjamins. Uitnodigingen zijn verstuurd. Al 22 inschrijvingen. Ook 3 ouders hebben toegezegd om te helpen (tussendoortjes en lunch). Ook groep G-atleten zullen er zijn.
- Bedoeling is dan telkens een klein uurtje te besteden aan een 5-tal technische disciplines, als voorbereiding op zomerseizoen. De benjamins oefenen ook op hun wedstrijdproeven.
- Guido, René (G), Jitser, Jana, Peter en Britt kunnen er zijn als trainer.

WEDSTRIJDEN

- Afspraken BVVs : wie coördineert ploegsamenstelling, wie begeleidt waar?

o 27 april pup-min Arendonk. Peter coördineert ploegsamensstelling. Minstens 1 extra trainer nodig ter plaatse. Jitser kijkt of hij mee kan rijden. Eventueel Sten?
o 28 april cad/schol. (Merksem). Vraag aan Sten of hij deze ploeg kan samenstellen.
o 12 mei BVV (AC) door in Booischot. Jurgen coördineert ploeg en krijgt al stilaan vorm. Sten/Gilles geeft input voor afstand
o Masters 2 juni . Jurgen coördineert ploeg.

- De lijst van de aangesloten atleten per categorie is geactualiseerd op de website (in filterbaar excel formaat)
- Zomerprogramma jeugd: 3 kampioenschappen, BVV, Antwerps jeugd criterium circuit (AJC) (6 wedstrijden), stratenloop Booischot, samen 11 wedstrijden. Deze wedstrijden komen ook in Spond

- Begeleiding eerste wedstrijden: - Peter (Jitser?) (Sten?) voor BVV - Peter en Jana voor Duffel (1 mei) - Mechelen: voorlopig enkel Jana (18 mei), Peter kan niet, wie kan mee? - Turnhout PK meerkamp: Peter, wie nog? (vm is het ook kang/benj) - aan alle jeugdtrainers is gevraagd om toch minstens 2 wedstrijden te begeleiden. Zeker voor PK Lier en Mechelen extra begeleiders gezocht (Peter kan niet). Ze kunnen altijd wel een ouder vinden om ter plaatse te geraken.

MATERIAAL EN INFRASTRUCTUUR

- Extra materiaal nodig krachtkot (boven aankomstgebouw). Moet in detail samen bekeken worden en op papier gezet wat precies nodig is.

Dinsdag 7 mei, 20u10 (alle trainers)

Verslag bestuursvergadering dinsdag 16/04/2023

Aanwezig: Steven Henderickx, Vervloet Guido, Lekens Hendrik, Naets Monique, Heremans Agnes, Van Roie Guido

Woord van de voorzitter.

De voorzitter heet iedereen welkom.

Afvaardiging G-atleten

*Op woensdag 8 mei en vrijdag 10 mei 2024 is er geen training voor de G-atleten. Ze zijn dan naar de Special Olympics. Het annuleren van de piste van 10 mei zal doorgegeven worden.

*Van 8 mei tot 11 mei 2024 gaan de Special Olympics door in La Louvière. Volgend jaar zouden ze in Kortrijk doorgaan. Op 24/04/2024 zal er een laatste vergadering hierover doorgaan en zullen de laatste onderrichtingen meegedeeld worden.

*Op 21.04 is er een meeting gepland in Tessenderlo en op 01.05 is er een G-meeting in Vilvoorde.

Goedkeuring vorig verslag

Iedereen heeft het verslag van de bestuursvergadering van 12 maart 2024 ontvangen. Er zijn geen opmerkingen binnengekomen.

Het verslag wordt goedgekeurd.

Financieel verslag

Iedereen heeft het financieel overzicht van de maand maart 2024 ontvangen.

De grote onkosten in maart 2024 waren :

- *De huur van de accommodatie
- *drank cafetaria
- *trainersvergoedingen en km-vergoeding.
- *clubblad

De inkomsten in maart 2024 waren voornamelijk van :

- *cafetaria

- *sponsoring

Het financieel verslag wordt goedgekeurd.

Guido Van Roie deelt mee dat er een tamelijke grote bestelling van materiaal is gedaan.

sportieve gedeelte

***PK halve marathon in Lier op 23.03.2024**

Masters M45 : 01. Huybrechts Jurgen 01.16.12 goud
02. Verschaeren Geert 01.17.32 zilver

Masters M65 : 01. Nevelsteen Staf 01.51.40 goud

Seniors mannen : 03. Verschoren Senne 01.18.54 brons

- *We moeten ook aandacht besteden aan het zoeken van jeugdtrainers voor het volgende seizoen.

- *Voor 1 mei dienen de reservaties voor de periode van 1 juli 2024 tot 30 juni 2025 binnen te zijn bij de dienst sport en jeugd.

Ik zal voorlopig dezelfde periodes aanvragen als het huidige seizoen.

- *Er was geen trainersvergadering gepland.

- *Er is een bericht verschenen op Messenger dat Lotte Van Lent is geselecteerd om mee te gaan naar de Bahama's voor een landenkampioenschap aflossingen. We wensen haar alle succes toe.

Voorbereiding pistemeeting BVV van 12.05.2024

- *Beker van Vlaanderen AC landelijke afdeling 2 B inrichting AVZK.

Van de gemeente hebben we de toelating ontvangen om in te richten.

Speaker van dienst : Paul Winnepenninckx.

- *Francis Grietens heeft laten weten dat hij niet meer als speaker wenst te fungeren. Wij wensen hem te danken voor de jarenlange samenwerking.

Geluidsinstallatie :

De luidsprekers zijn versleten en aan vervanging toe. Steven doet hiervoor het nodige samen met een kennis van hem. Zijn kennis gaat op zoek naar bruikbaar materiaal en hij ging ook de prijzen bekijken.

Indien het niet zou in orde komen voor de eerste pistemeeting dan ging hij zelf voor het gepaste gerief zorgen, zodat we wel een degelijke geluidsinstallatie hebben.

Ook voor de wifi gaat men het nodige doen.

De versterker is gemaakt.

- *Monique verwerkt de inschrijvingen.

Er worden geen inkomkaarten voorzien.

Steven verzorgt het werkschema.

Guido heeft de wedstrijd tuigen nagekeken en de ontbrekende tuigen besteld.

Eerste start is om 10u30. Er is een kleine pauze voorzien tijdens de middag. Het programma is te vinden op atletiek.nu. De trainers hebben de lijst met de startnummers ontvangen zodat ze weten wie een startnummer heeft aangevraagd.

Broodjes voorzien voor juryleden en helpers.

Binnenkort het programma doormailen naar betrokken clubs. Alle info is te vinden op atletiek.nu

- *Het Rode kruis, cafetaria en afvalcontainers zijn ook aangevraagd. Van Mendo heb ik de goedkeuring gekregen.

- *Windmeter niet vergeten.

Proeven BVV AC van zondag 12 mei 2024

Vrouwen : 100 m – 200 m – 400 m -800 m - 1500 m - 3000 m - 400 m horden - 4 x 100 m – 4 x 400 m (mixed) – hoog – ver – kogel – discus – speer

Mannen : 100 m – 200 m – 400 m -800 m - 1500 m - 3000 m – 5000 m - 400 m horden - 4 x 100 m – 4 x 400 m (mixed) – hoog – ver – kogel – discus – speer

De wedstrijden zouden aanvatten om 10u30. Er is een pauze voorzien van 13u tot 13u45 voor de loopnummers en van 12u30 tot 13u15 voor de kampproeven. De laatste proef is voorzien om 16u15.

Monique moet nu nog nagaan aan welke proeven cadetten en scholieren mogen meedoen.

*Er zullen croques en broodjes voorzien worden. Agnes doet de nodige bestellingen.

*Inkom zal € 5.00 bedragen. Er worden geen inkomkaarten voorzien.

*De helpers zullen elk drie bonnetjes ontvangen

*De juryleden zullen bonnetjes ontvangen via de hoofdscheidsrechter.

*Guido Van Roie zorgt voor de drank. De koeltogen zijn besteld.

Voorbereiding pistemeeting vrijdag 31 mei 2024

*Van de gemeente hebben we de toelating ontvangen.

*Het Rode kruis, cafeteria en afvalcontainers zijn ook aangevraagd. Van Mendo heb ik de goedkeuring gekregen.

*Agnes Zal een tombola organiseren voor de G-werking van de club.

*Speaker van dienst is Paul Winnepenninckx.

*Er zullen geen inkomkaarten voorzien worden.

*Alle info op atletiek.nu.

*Steven zal zich bezighouden met het werkschema.

*windmeter niet vergeten.

proeven avondmeeting 31.05.2024

AMH-recrea : 100 m en hockeybal

Cadetten jongens en meisjes : 100 m – 200 m – 800 m – kogel – discus – ver – hoog

Scholieren jongens en meisjes : 100 m – 200 m – 800 m – kogel – discus – ver – hoog

Juniors, seniors, masters mannen en vrouwen : 100 m – 200 m – 800 m – 2 mijl – kogel – discus – ver – hoog

Masters mannen en vrouwen : 100 m - 200 m - 800 m – 2 mijl - kogel – discus – kogel – ver – kogel

Aanvang 18u30. Laatste proef voorzien rond 22u00

Ook hier weer croques en broodjes voorzien. Agnes doet de nodige bestellingen.

Guido Van Roie zorgt voor de drank en de koeltogen.

Voorbereiding ontbijtactie 09.06.2024

*De actie is gepland op zondag 9 juni 2024 met vaderdag. Het zijn dan ook verkiezingen voor Europa en België. Dus het kan zijn dat er een aantal mensen opgeroepen worden om te gaan zetelen als voorzitter of bijzitter. Hier moeten we dus rekening mee houden bij het klaarmaken van de bestellingen. Het kan misschien ook in ons voordeel spelen omdat de meeste mensen dan zullen thuis zijn.

*Steven gaat de werkgroep samen roepen op dinsdag 23 april 2024.

*Steven zal een voorontwerp klaarmaken. Dit moet ook nog in het clubblad van april-maart en ook op een los blad dat bij in

het clubblad kan.

*Het bestuur besliste dat het standaardontbijt € 16.00 kost, het luxe ontbijt voor twee personen € 38.00 en het kidsontbijt € 10.00.

Aan huis leveren was € 3.00 extra.

*Steven gaat de verschillende prijzen nog eens bekijken en vergelijken.

Er wordt voorgesteld om 3 pistolets en 1 croissant aan te bieden.

*Bijtijds papieren zakken vragen (KBC, Running Store, second story)

*Er wordt voorgestel om 10 dozen met 6 flessen cava aan te kopen. Misschien is er binnenkort wel een actie voor cava in de Colruyt. Dit gaat in het oog gehouden worden.

*Prijs en aanschaf verpakte kaas en hesp via Jurgen.

Voorbereiding pistemeeting Antwerps Jeugd Criterium van 22.06.2024

*Voor deze meeting dienen wij nog op zoek te gaan naar een speaker. Paul is die dag al bezet.

*Het Rode kruis, cafeteria en afvalcontainers zijn ook aangevraagd. Van Mendo hebben we de goedkeuring gekregen.

*Voor de benjamins en kangoeroes worden er medailles voorzien. Voor de pupillen en miniemen zijn er medailles voor de eerste drie van elke proef. Ook voor de aflossingen.

Agnes vraagt ook om een 50-tal medailles voor de G-atleten te bestellen met achteraan : 'AVZK G-team'

De bestelling zal begin mei gebeuren.

***proeven jeugdmeeting 22.06.2024**

Kangoeroes jongens en meisjes : Meerkamp : 30 m – ver – stoten en 500 m

Benjamins jongens en meisjes : meerkamp : 40 m – 600 m – hoog en vortexwerpen.

Pupillen jongens en meisjes : 60 m - 60 m horden – kogel – ver - 3 x 600 m

Miniemen meisjes : 80 m – 60 m horden – speer – hoog – polsstok – 3 x 600 m

Miniemen jongens : 80 m – 80 m horden - speer – hoog – polsstok – 3 x 600 m

Aanvang van de meeting is 10u00.

Laatste proef voorzien rond 14u00.

Voorlopige kalender van AVZK voor 2023-2024

*Beker Van Vlaanderen AC mannen en vrouwen zondag 12.05.2024

*Open avondmeeting Running Store op vrijdag 31.05.2024

*ontbijtactie zondag 9 juni 2024

*jeugdmeeting Running Store Antwerps jeugd criterium 22.06.2024

*stratenloop van Boischot Statie maandag 5 augustus 2024

*Iedenfeest zaterdag 5 oktober 2024

*weekend vanaf Cadetten in Maasmechelen : 18-19 en 20 oktober 2024

*weekend jeugd en AMH-atleten 25-26-27 oktober 2024

*67^{ste} veldloop AVZK zondag 15 december 2024

Varia

*De volgende vergadering zal doorgaan op **dinsdag 14 mei 2024** en vangt aan om 20u15 in het cafeteria.

*Er werd een korf klaargemaakt voor René en Michel. De korf voor René zal afgegeven worden door Guido Van Roie. Die van Michel door de secretaris. Michel bedankt het bestuur via messenger.

*Guido Van Roie wordt bedankt voor het opruimen van het aankomstgebouw op het gelijkvloers.

*Stand van zaken pannenkoekenbakplaat : Guido Vervloet stelt voor om ze op dinsdag 23 april mee te nemen.

*Steven heeft een nieuwe mail gestuurd naar Jessie Meuris (sport en jeugd) ivm een aantal zaken die nog niet in orde zijn. Zo zou het dak boven het cafetaria lek zijn, Er zijn zeer veel putten op de parking tussen de piste en de paardenpiste. De boorden rond de piste zijn nog altijd niet in orde. Er is een bak van het hinkstapspringen verzakt, waardoor de kans bestaat dat je je voet omslaat bij het aanlopen.

Er zou een hoogspringblok besteld zijn.

*Op zaterdag 23 maart 2024 is de algemene vergadering van de VAL doorgegaan in Asse. Vermits elke club aanwezig diende te zijn op straffe van een hoge boete en AVLL dit jaar zelf niet aanwezig kon zijn, konden we geen volmacht geven aan AVLL. De secretaris en penningmeester hebben AVZK dan vertegenwoordigd. Het was wel een verre verplaatsing.

*In 2024 bestaat de club 70 jaar. We zouden dit intern vieren. We hadden 2/3 cafetaria gevraagd aan Mendo maar zij kunnen dit niet garanderen..

Voor de zekerheid gaan we dus moeten uitkijken naar een ander alternatief ofwel geen receptie houden.

Een voorstel dat het bestuur wel gunstig gezind is, is om drank te voorzien, om pannenkoeken te bakken en ijsjes uit te delen en croques tijdens een training in september. Dan is er meestal meer volk en komen er ook nieuwe atleten bij. Ook de ouders zouden we er bij betrekken. Er werd ook gedacht aan een

aantal springkastelen. Alles dient nog verder te worden uitgewerkt.

*Voor het ledenfeest van 5 oktober 2024 gaan we dezelfde formule toepassen als vorig jaar.

Steven zal contact opnemen met brasserie Kaffepotteke dat zij deze datum mogen vastleggen. En eventueel bespreken wat we gaan aanbieden.

*De mogelijke aanschaf van een polsstokmand leidt tot heel wat vragen. Van de dienst sport en jeugd zou de club die dienen aan te kopen met mogelijkheid om een deel terug te krijgen via subsidies. Maar wij zouden graag weten wie de kosten draagt bij de aankoop van grote stukken; bvb netten en palen van de volleybal., doelen, netten, kunstvoetbalveld enz. van KSK Heist, Turntoestellen in de sporthal die arduas gebruikt enz. Er is meer transparantie nodig.

Misschien contact opnemen met Dirk Van Noten.

*Wat met spandoeken rond de piste. De spandoeken in de sporthal zijn een eigen initiatief van Mendo.

Mogen wij dit dan ook langs de atletiekpiste ?

*De voorzitter wil ook een item uitwerken voor het aanvragen van projectsubsidies. Bvb ouders laten meetraineren met de jeugdigen tot pupillen. Misschien hierover eens nadenken.

*De voorzitter bedankt iedereen voor zijn aanwezigheid en zijn medewerking.

Lekens Hendrik,

verslaggever

Uitreiking crosstrofee provincie Antwerpen.

Jaarlijks organiseert het Provinciaal Comité Antwerpen een crosstrofee bij de pupillen en miniemen van clubs uit de provincie Antwerpen. De eerste 15 atleten van de provincie krijgen punten volgens hun rangschikking. Wie na het afsluiten van het veldloopseizoen bij de eerste 15 hoort bij de pupillen en miniemen meisjes en jongens krijgt een uitnodiging voor de prijsuitreiking. Dit ging door in zaal De Polder in Duffel op vrijdag 22 maart 2024. Je moet zelf wel aanwezig zijn. Van AVZK kwamen volgende atleten in aanmerking :

Pupillen meisjes 2014 : Julie Knapen

Miniemen meisjes 2011 : Emma Van der Sanden

Miniemen jongens 2011 : Dries Knapen

Van harte proficiat voor deze atleten.

Pupillen meisjes 2013 : Ella-Louise Eggers

Pupillen jongens 2013 ; Jens Verbeeck



Op maandag 1 april deed Lize Laenen mee aan de Paaseierenmeeting in Herentals. Ze werd eerste op de 60m sprint met een tijd van 9.07sec. en deed ook mee met de 1000m. De 1000m liep ze in een tijd van 4 minuten 6 seconden en 49 honderdsten. Goed gelopen, Lize!

Uitslagen veldlopen

Uitslag veldloop Essen 25/02/2024

Masters mannen +M35

01. Huybrechts Jurgen (goud)
08. Laporte Sten
14. Knapen Dries

Miniemen jongens 2011

10. Knapen Dries
13. Laporte Finn

Scholieren meisjes 2007-2008

02. Huybrechts Anna (zilver)

Cadetten meisjes 2009-2010

17. Huybrechts Anna
20. Knapen Amber

Miniemen meisjes 2011

06. Van der Sanden Emma

Pupillen meisjes 2014

26. Knapen Julie

Uitslag 10 km van Mechelen

10.03.2024

21. Blomme Timothy 36.29
139. Nevelsteen Staf 48.56
182. De Cuyper Sabrina 1.08.48

Uitslagen van de AVZK-atleten die hebben deelgenomen aan het PK halve marathon in Lier op 23.03.2024

Masters M45 : 01. Huybrechts Jurgen
01.16.12 goud

02. Verschaeren Geert
01.17.32 zilver

Masters M65 : 01. Nevelsteen Staf
01.51.40 goud

Seniors mannen : 03. Verschoren Senne
01.18.54 brons

Uitslagen indoorwedstrijden

HAKI Hoboken 18/02/2024 Open meeting met jeugd

Groep	Proef	Pl	Naam	prestatie
Min j	60 m	4	Everdepoel Alec	8.62
Min j	Kogel	1	Everdepoel Alec	10m23
Min j	Hoog	2	Everdepoel Alec	1m55
Sen d	60 m	4	Oost Morgan	8.71

KBAB Louvain-la-Neuve 18/02/2024 BK AC indoor

Groep	Proef	Pl	Naam	prestatie
AC d	60 m	1	Van Lent Lotte	7.45
AC d	60 m f	4	Van Lent Lotte	7.45

AVT Heusden-Zolder 24/02/2024 Open meeting met jeugd

Groep	Proef	Pl	Naam	prestatie
Min j	60 m h	1	Everdepoel Alec	9.84
Min j	Hoog	3	Everdepoel Alec	1m50
Min j	Ver	3	Everdepoel Alec	4m56

KAAG Gent 25/02/2024 Aflossingen Pup/min

Groep	Proef	Pl	Naam	prestatie
Pup m	60 m	5	Laenen Lize	9.09
Pup m	60 m	15	Eggers Ella-Louise	9.60
Pup m	4x200m	12	AVZK	2.21.85
			Eggers Ella-Louise	
			Thijssen Jade	
			Jacobs Jozefien	
			Laenen Lize	

AVT Heusden-Zolder 03/01/2024 Jeugd Kan/ben

Groep	Proef	Pl	Naam	prestatie
Kan j	40 m		Vervloet Midas	8.00
Kan j	Stoten		Vervloet Midas	3m70
Kan j	Hoog		Vervloet Midas	0m65
Kan j	40 m		Vervloet Ragnar	8.40
Kan j	Stoten		Vervloet Ragnar	3m60
Kan j	Hoog		Vervloet Ragnar	0m70

VS Gent 23/02/2024 BK studenten

Groep	Proef	Pl	Naam	prestatie
Sen d	60 m	3	Van Lent Lotte	7.47 brons
Sen d	400 m	15	Laporte Morgan	1.02.36

KBAB + LBFA Louvain-la-Neuve 18/02/2024

BK + PK indoor masters

Groep	Proef	Pl	Naam	prestatie
Mas M55	1500m BK	5	Van Aelst Dirk	5.06.32
Mas M55	1500m PK	3	Van Aelst Dirk	5.06.32 brons
Mas M55	200m BK	6	Verelst Wim	28.13
Mas M55	200m PK	2	Verelst Wim	28.13 zilver
Mas M40	200m BK	7	Decker Remi	26.83
Mas M40	200m PK	1	Decker Remi	26.83 goud
Mas M55	800m BK	8	Van Aelst Dirk	2.28.02
Mas M55	800m PK	3	Van Aelst Dirk	2.28.02 brons
Mas M55	60m BK	5	Verelst Wim	8.47
Mas M55	60m PK	2	Verelst Wim	8.47 zilver
Mas M40	60m BK	10	Decker Remi	8.20
Mas M40	60m PK	2	Decker Remi	8.20 zilver
Mas M55	Kogel BK	1	Van Lent Jurgen	10m10 goud
Mas M55	Kogel PK	1	Van Lent Jurgen	10m10 goud
Mas M60	400m BK	7	Van den Acker Paul	1.18.30
Mas M60	400m PK	2	Van den Acker Paul	1.18.30 zilver
Mas M60	800m BK	7	Van den Acker Paul	3.04.33
Mas M60	800m PK	1	Van den Acker Paul	3.04.33 goud
Mas W50	400m BK	3	De Coninck Ilse	1.23.52 brons
Mas W50	400m PK	2	De Coninck Ilse	1.23.52 zilver
Mas W40	200m BK	5	Dévière Elisabeth	29.51
Mas W40	200m PK	1	Dévière Elisabeth	29.51 goud
Mas W40	60m BK	3	Dévière Elisabeth	8.67 brons
Mas W40	60m PK	1	Dévière Elisabeth	8.67 goud
Mas W50	60m BK	4	De Veuster Ilse	9.53
Mas W50	60m PK	1	De Veuster Ilse	9.53 goud

HAKI Hoboken 10/03/2024 Open meeting met jeugd

Groep	Proef	Pl	Naam	prestatie
Pup m	60 m	7	Eggers Ella-Louise	9.70
Pup m	Ver	7	Eggers Ella-Louise	3m32

AVT Heusden-Zolder 10/03/2024 Open meeting met jeugd

Groep	Proef	Pl	Naam	prestatie
Pup m	60 m	7	Vandille Anna	9.74
Pup m	60 m h	3	Vandille Anna	12.91
Pup m	Ver	4	Vandille Anna	3m50

ZWAT + PCA Zwijndrecht 20/04/2024 PK vanaf cadetten

Dag 1

Groep	Proef	PI	Naam	prestatie
Schol j	Discus	4	Swyngedauw Glenn	30m24
Schol j	kogel	4	Swyngedauw Glenn	10m02
Cad j	200 m	13	Vanderghinste Giel	26.86
Jun m	100 m	6	Henderickx Sander	11.70
Jun m	100 m f5		Henderickx Sander	11.53
Jun m	200 m	4	Henderickx Sander	23.90
Cad m	1500m	12	Huybrechts Sara	6.11.20
Schol m	3000m	1	Huybrechts Anna	11.05.76 goud

RAM + PCA Mechelen 21/04/2024 PK vanaf cadetten

Dag 2

Groep	Proef	PI	Naam	prestatie
Schol j	Speer	5	Swyngedauw Glenn	30m04
Jun m	Speer	4	Henderickx Sander	45m40
Jun m	Polsh	1	Henderickx Sander	3m60 goud
Sen m	1500 m	1	Van den Schoor Senne	3.36.35 goud
Sen m	5000 m	8	Verschoren Senne	16.40.75
Cad j	Speer	18	Henderickx Dries	18m42
Mas m	Speer	16	Smets René	22m42
Sen d	200 m	11	Oost Morgan	28.86
Sen d	200 m	5	Laporte Morgan	26.93
Schol m	100 m	8	Luyts Kato	13.48
Schol m	100 m f7		Luyts Kato	36.48
Schol m	Discus	2	Luyts Kato	28m87 zilver

Schol m	Discus	3	Van Dessel Marie	27m54 brons
Schol m	Kogel	4	Van Dessel Marie	9m74
Schol m	Discus	5	Henderickx Lien	24m78
Schol m	Kogel	3	Henderickx Lien	10m10 brons

LOOI Tessendro 21/04/2024 G-recrea meeting

Groep	Proef	PI	Naam	prestatie
G-recr	100 m	2	Van Dyck flore	15.65
G-recr	200 m	1	Van Dyck flore	33.10
G-recr	Ver	3	Van Dyck flore	2m95
G-recr	100 m	46	Daelemans Niels	18.40
G-recr	Vortex	14	Daelemans Niels	12m29
G-recr	Ver	40	Daelemans Niels	2m18
G-recr	400 m	7	Van den Broeck Sarah	1.47.86
G-recr	800 m	3	Van den Broeck Sarah	3.55.91
G-recr	Ver	8	Van den Broeck Sarah	1m74
G-recr	100 m	23	Peeters Nadine	35.24
G-recr	Vortex	9	Peeters Nadine	6m47
G-recr	Ver	6	Peeters Nadine	0m70
G-recr	100 m	8	Blockx Tristan	13.85
G-recr	200 m	7	Blockx Tristan	28.83
G-recr	Ver	1	Blockx Tristan	5m20
G-recr	100 m	57	Habets Enrique	20.76
G-recr	Kogel	22	Habets Enrique	5m54
G-recr	Ver	38	Habets Enrique	2m23
G-recr	100 m	52	Beullens Wesley	19.80
G-recr	Kogel	24	Beullens Wesley	5m50
G-recr	Ver	35	Beullens Wesley	2m43

PK Alle Categorieën Antwerpen 20-21 april 2024

In het weekend van 20 en 21 april 2024 vond het PK alle categorieën plaats. Voor de provincie Antwerpen moesten onze atleten de eerste dag naar Zwijndrecht gaan. Voor AVZK waren er de eerste dag vijf atleten. Anna Huybrechts liep bij de scholieren meisjes de 3000m. Ze verbeterde haar persoonlijk record en werd eerst. Ook Sara Huybrechts deed mee. Zij deed mee bij de cadetten meisjes en ze heeft 1500m gelopen. Ook zij liep heel goed. Bij de cadetten jongens deed Giel Vanderghinste mee voor de 200m. Hij liep ook een sterke tijd. Sander Henderickx liep 100m en 200m. Voor de 100m mocht hij naar de finale gaan en hier werd hij uiteindelijk vijfde en hij liep ook een nieuw persoonlijk record. Tot slot hadden we Glenn Swyngedauw nog. Hij deed de eerste dag mee met discuswerpen en kogelstoten.

Op de tweede dag waren er 11 atleten die AVZK vertegenwoordigden. Zij mochten afzakken naar Mechelen. Dries Henderickx deed speerwerpen bij de cadetten jongens. Hij had een mooie worp van 18,42m. Glenn Swyngedauw deed ook de tweede dag mee en deze keer deed hij speerwerpen mee. Hij wierp maar liefst 30,04m. Bij de scholieren meisjes deden Marie Van Dessel, Lien Henderickx en Kato Luyts mee met het discuswerpen. Kato werd tweede, Marie werd derde en haalde haar persoonlijk record en ook Lien kon haar persoonlijk record verbeteren. Lien en Marie deden ook mee met het kogelstoten en hier werd Lien derde met een worp van 10,10m en Marie werd vierde met een worp van 9,74m. Kato deed ook nog mee met de 100m. Ze mocht net naar de finale gaan met de achtste tijd en hier werd ze nog 7de en ze liep exact haar persoonlijk record. Morgane Laporte en Morgan Oost deden allebei mee met de 200m. Ze liepen allebei een sterke tijd. René Smets deed mee met het speerwerpen en zijn beste worp bedroeg maar liefst 22,43m. Sander Henderickx deed mee met het speerwerpen en polsstokspringen. Hij werd eerst bij het polsstokspringen met een sprong van 3,60m en bij het speerwerpen kon hij 45,40m gooien. Senne Van den Schoor deed ook nog mee met de 1500m en hier werd hij ook eerste met een zeer sterke tijd. Tot slot deed Senne Verschoren nog mee met de 5000m en ook hij heeft heel sterk gelopen.

Een dikke proficiat aan al onze atleten die hebben meegedaan!





criterium AVZK 2023 - 2024

- Het criterium valt nu samen met het atletiekseizoen
- voor de kangoeroes en benjamins: zij moeten 8 punten bijeenprokkelen om het criterium te behalen
- de masters 10 punten
- vanaf pupillen tot seniors 12 punten
- 2 punten zijn te behalen op:
 - veldloop AVZK en alle pistemeetings van AVZK
 - De bekercup van Vlaanderen (ook voor de reserves als ze aanwezig zijn).
 - alle andere veldlopen, kampioenschappen, pistemeetings indoor en outdoor leveren 1 punt op
 - Ook stratenloop van Booischot-statie is goed voor 1 punt

Doe je mee aan buitenlandse wedstrijden of aan wedstrijden in Wallonië dan breng je de secretaris daarvan op de hoogte. Je geeft de datum, plaats, club en prestatie door.

Druk weekend

Laatste cross van dit seizoen te Essen en weeral Jurgen Huybrechts bovenop het podium. Hij sluit zijn seizoen af met 5 keer winst in een veldloop en zijn totaal aantal overwinningen komt daardoor op een ongelofelijke 63 stuks. Dochter Anna werd 2de. Op zaterdag bracht Alec Everdepoel het hordenrecord 60m miniemen onder de 10" en op zondag liep een pupillen meisjes-team een clubrecord op de 4x200m (Ella-Louise, Jade, Jozefien en Lize).

Op zaterdag was er ook nog het BK voor de masters. Jurgen van Lent won de kogel bij de M55, in een clubrecord ook. Elisabeth Dévière en Ilse De Coninck wonnen beide brons op respectievelijk de 60m en de 400m. [PeterV]

BK indoor

Lotte van Lent werd knap 4de op de 60m in een sterk bezette koers. Op Nkansa en Vervae (200m) waren alle beste Belgische spurtsters aanwezig. De eerste 2, Rosius en de piepjonge Jehaes, waren outstanding, maar daarachter was het met 5 op een tiende. Lotte viel dus heel nipt naast het podium en hield bekende namen achter zich. Haar hoop voor dit seizoen is dat ze lid kan zijn van het Belgische team 4x100m dat hopelijk meedoet op Europese kampioenschappen te Rome of wereldbeker estafette op de Bahamas. [PeterV]

Ontbijtactie
Zondag 9 juni 2024



Nog op zoek naar een leuk ideetje voor vaderdag? Of zelf geen zin om op zondag aan te schuiven bij de bakker? Geen probleem, wij stellen voor jullie graag een gezond en smakelijk ontbijt samen!

Standaard ontbijt (1p)	15€
3 pistolets - 1 croissant - zoet en hartig beleg - fruit - fruitsap - actimel - yoghurt	
Luxe ontbijt (2p)	40€
Standaard ontbijt (2p) + extra beleg - 1 fles cava - extra versnapering	
Kids ontbijt (1p)	10€
1 pistolet - 1 sandwich - 1 donut - zoet en hartig beleg - fruit	



Afhalen tussen 8u - 10:30u | Cafeteria Sporthal De Lichten

Levering* tussen 8u - 10u | 3€ per adres

*Heist-op-den-Berg en deelgemeenten, Hulshout en deelgemeenten, Ramsel, Tremelo en Baal, Begijnendijk en Betekom, Keerbergen, Putte en deelgemeenten

Bestel vóór 31 mei via de QR code of op <https://bit.ly/ontbijt2024>

Sponsoring 2024

- *Running Store, Duffel-Kontich-Herentals
- * DATA TEC Rumst
- *Gregoor Trucks Herentals
- *Transport Michiels, Hulshout

Sponsors via DATA TEC 2024

Bistro De Parlé, Dorpstraat 36 Booischot
Vloeren- en tegelwerken Glenn Van Rompaey
0483/094255

Advocaten Karel Peeters, Lichtelei 12, Booischot

De Fritbox, Schrieksesteenweg 74 A, Pijpelheide

Kim Bosmans, accountant en belastingconsulent, Grote Baan 65 2235 Hulshout

Architectenbureau Van Dyck Jean-Paul, Pijpelstraat 37 2221 Booischot, 015/222098

Betonvloeren Chris Verstappen Wiekevorst-dorp 37 2222 Wiekevorst 0477/7000019

Karman nachtwinkel Wiekevorst

'T Knipsalon, Hof Van Riemenstraat 15 A Heist-op-den-Berg

't Broodhuisje, Dorpsstraat 64 D 2221 Booischot 015/555606

De Cuyper carwash en wasboxen Liersesteenweg 259 2220 Heist-op-den-Berg 015/241137

Garage Philip, Industriepark zone B/7, Heist-op-den-Berg 015/246153

Autoglas Clinic, Mechelsesteenweg 1, Heist-op-den-Berg 015/242879

Dierenarts Steven De Smedt Paul Van Roosbroecklaan 46 2220 Heist-op-den-Berg 015/762764

Straalwerken Stroobants.BE 0494/443282

L'essentiel huidexpert en voedingscoach
Broekmansstraat Heist-Goor
www.essentielheist.be

Running Store, Duffel - Kontich - Herentals

Reverso, Brasserie – Lounge&more, Leopoldlei 2 Heist-op-den-Berg 0470/059284

De Cock, Peeters en Partners

Second Story, 2^{de} handsshop, Oude Mechelbaan 2 B Heist-op-den-Berg 0472/407206

Café De Vogelzang, Wersterlosesteenweg 93 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

Peeters Pro-jects BV Baeske Broeckstraat 40 Booischot 0492/807135

Lof store www.lofstore.be

Asian Kitchen, Bergstraat 42, Heist o/d Berg 015/243484

Gereedschappen Marco, Houtvennesteenweg 20 Ramsel – Herselt 016/699201

J. Peeters transport nv Pleinstraat 18 2221 Booischot

Dakwerken Van Loo,
www.dakwerkenvanloo.be

De Wolf-Durnez ramen en deuren
015/422805 www.dewolf-durnez.be

Van Elsacker machines voor tuin, park, bos en landbouw Lossing 15 2260 Westerlo

Sponsoring AVZK 2023

* Open Analytics NV Berchem

*Audio Works, Aarschot

*AMO sport

*Boekhandel Verstraeten, Pijpelheide

*Elektro Van Loock en Co, Booischot

*Spar Imavo, Wuyts Mario, Booischot

*Air Service Center , Aarschot

*Apotheek Hendriks, Booischot

*Jacobs ramen bvba, Booischot

*Bouw De Roover en zoon BVBA, Pijpelheide

*J. Peeters Transport NV, Booischot

*Autohandel Baestaens, BVBA Pijpelheide

*Banden Chris Van Woensel, Schriek

*Bakkerij Ives, Pijpelheide

*Heidi delicatessen, Pijpelheide

*VH Aviation Consultancy BV, Booischot

*Dr Jos Desmedt, Booischot

*Dr Erik Bijdekerke, Pijpelheide

*Johny Boexstaens, Heist-op-den-Berg

*Bosmans slaapcomfort BVBA, Heist-Goor

*Elektro Van Dessel, Schriek

*Bouwonderneming Heylen nv, Heist-op-den-Berg

*Juwelen Clem Vercammen, Heist-op-den-Berg

*De Cock-Peeters en partners DCCP 2220 Heist-op-den-Berg

*Beenhouwerij David Meys, Booischot

*Bouwonderneming De Cock-Van Steen, Heist-Goor

*Architectenbureau Heremans-Manshoven, Heist-Goor

*De koopjeshoek, Laeremans Linda, Pijpelheide

*Thiels tuincentrum, Pijpelheide

*Voeding Christine, Pijpelheide

*Firma Steenkens BV (voorheen Canoncenter Michiels), Westmeerbeek

*Behang decor De Lente, Heist-op-den-Berg

*Elektro Exellent Van Eyken BVBA, Booischot

*Drs Bart en Marc Mariën, Pijpelheide

*Apotheek Pijpelheide, Anouk Ritzen, Pijpelheide

*Trofeeland Boutersem

*BVBA Mineur, Delhaize, Heist-Goor

*Dierenarts Vosters Roger, Pijpelheide

*PDH groep, AXA Ivo Janssens/Dirk Hoefkens, Booischot

*Apotheek Peeters, Booischot

*Kinesist Dany Lemmens

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





ADVIES & ANALYSE OP MAAT

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

UITGEBREID AANBOD

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

STEUNZOLEN OP MAAT IN EIGEN ATELIER

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

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

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

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

FOOTSCAN® ADVIES OP MAAT

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

PERSOONLIJK ADVIES DOOR ONZE ADVISEURS

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

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

Vanaf begin april wordt er ook een vestiging geopend in Herentals.

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

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

Vestiging Herentals
Geelseweg 3
2200 Herentals
014 70 00 47
info@runningstoreherentals.be



AMO SPORT

MAKES YOU MOVE

Spelaanstraat 1B,
9620 Zottegem

info@amosport.be
09 328 34 18

WE'RE MORE
THAN A ...
RUNNING STORE

LOOPSCHOENEN - WANDELSCHOENEN - STEUNZOLEN

LAAT JE ADVISEREN DOOR ONS
GEPASSIONEERD TEAM EN ONTVANG:

GRATIS*

LOOPANALYSE
ADVIES
SERVICE

*U KAN OOK EEN FOOTSCAN LATEN UITVOEREN ZONDER
AANKOOP VAN SCHOENEN OF STEUNZOLEN
EZE ANALYSE ZONDER AANKOOP KOST 25 EURO



EEN **SPORTSPECIAALZAAK** WAAR U TERECHT
KAN VOOR LOOPSCHOENEN & WANDELSCHOENEN OP MAAT.
ORTHOPEDISCHE STEUNZOLEN UIT EIGEN ATELIER.

BEZOEK ONZE **RUNNING STORES**:

KAPELSTRAAT 41 - 2570 DUFFEL
E: INFO@RUNNINGSTOREDUFFEL.BE
T: 015 32 35 38

DRABSTRAAT 205 - 2550 KONTICH
E: INFO@RUNNINGSTOREKONTICH.BE
T: 03 457 67 03

GEELSEWEG 3 - 2200 HERENTALS
E: INFO@RUNNINGSTOREHERENTALS.BE
T: 014 70 00 47

  [@RUNNINGSTORE.BE](https://www.instagram.com/runningstore.be)

OPENINGSUREN:

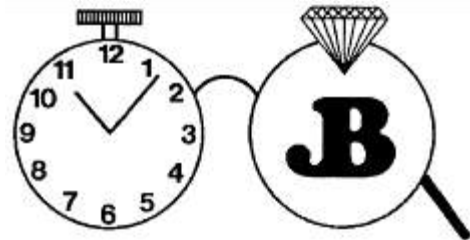
MA. 13U00 - 18U00
DI. 09U30 - 18U00
WOE. 09U30 - 18U00
DO. 09U30 - 18U00
VR. 09U30 - 18U00
ZA. 09U30 - 18U00

ZO- EN FEESTDAGEN
GESLOTEN

WWW.RUNNINGSTORE.BE



Elektro Van Dessel
elektrische apparaten -
zonnebanken
kachelbijverwarming -
inbouwtoestellen



OPTIEK - UURWERKEN - JUWELEN

Johny Boexstaens

Bergstraat 4-6



DE ROOVER & Zn bvba
Waar een klant nog klant is
Schrieksesteenweg 160
2221 Booischot
015/23 31 10



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 ...
WIJKASTEEL GENOELSELDEN en/of ALDENEYCK
SCHORPION



BVBA IMAVO
Kleine Steenweg 5
2221 Booischot
Tel.: 015/22 24 36
Open alle dagen van 9u-12u



BVBA Clem Vercammen
Bergstraat 151
B-2220 Heist op den Berg



VERZEKERINGEN
SPAREN - BELEGGEN
IVO JANSSENS - DIRK
HOEFKENS
Dorpsstraat 56 - 2221



HEREMANS MANSHOVEN
ARCHITECTEN
Grote Braamstraat 47E
2220 Heist-op-den-Berg
Tel.: 015/24 82 30

VH AVIATION CONSULTANCY BV
Broekmansstraat 36
2221 Booischot
Tel.: 015/22 23 52 - Fax: 015/22 34 28
info@booischotse-metalen.be



Leden van
AVZK krijgen
10% korting
bij een
aankoop.

TRAININGSDAG JEUGD 13/04/2024

Op zaterdag 13 april mochten we een heel deel van onze jeugdathleten verwelkomen op onze trainingsdag. Met het zomerseizoen in aantocht konden onze atleten deze dag kennismaken met de wedstrijdonderdelen van atletiek. In vergelijking met vorig jaar was het dit jaar een stralende dag met heel veel zon. Dus we moesten regelmatig zonne-crème smeren. Eerst startten we met een opwarming. Niet te veel natuurlijk want we moesten onze krachten sparen voor de rest van de dag. Daarna deden de benjamins in een beurtrol hindernisloop, hoogspringen, vortex, verspringen, stoten, en aflossing. De pupillen en miniemen deden kogel, hoogspringen, horden, verspringen, discus en vortex. De G-atleten waren misschien maar met drie, maar ze hebben zich enorm ingezet. Dankzij enkele ouders waren onze buikjes steeds gevuld. We namen regelmatig pauze en kregen steeds iets lekkers. Fruit, pudding, een wafel en tijdens de middag een smosje. Bedankt hiervoor! Op het einde van de dag waren er veel blije gezichten te zien. Geen paniek als je nog niet meteen alles kan. We gaan nog heel veel oefenen. Van proberen kan je leren. Hopelijk tot volgend jaar!

Team jeugdtrainers.





Antwerps Jeugd criterium 2024

Data van pistemeetings van het Antwerps Jeugd criterium 2024

Woensdag	01 mei 2024	Duffel
Zaterdag	18 mei 2024	Mechelen
Zaterdag	6 juni 2024	Edegem
Zaterdag	22 juni 2024	Booischoot
Zondag	8 september 2024	Lier
Zaterdag	14 september 2024	Merksem

Programma's van pistemeetings van het Antwerps Jeugd criterium

Zaterdag 18 mei 2024 RAM Mechelen aanvang 10u00

Benjamins jongens en meisjes meerkamp : 40 m horden, team-estafette, stoten en ver

Kangoeroes jongens en meisjes meerkamp : 30 m, team-estafette, vortex en hoog

Deelname : € 5.00 inkom : € 5.00

Verplicht inschrijven tot 16.05.2024 23u59

Spuibeekstraat 11 2800 Mechelen

Filip.Verhelst@ram-atletiek.be

0499/57 24 52

Pupillen en miniemen

Deelname : € 3.00 per proef inkom : € 5.00

14u00 pupillen meisjes	60 m horden
14u00 pupillen jongens	discuswerpen
14u00 miniemen jongens	hoogspringen
14u00 miniemen meisjes	polsstokspringen
14u00 pupillen meisjes	verspringen
14u10 pupillen jongens	60 m horden
14u40 miniemen jongens	150 m horden
15u00 miniemen meisjes	150 m horden
15u00 pupillen meisjes	discuswerpen
15u00 pupillen jongens	kogelstoten
15u00 miniemen meisjes	speerwerpen
15u30 miniemen jongens	80 m
15u40 miniemen meisjes	80 m
15u45 miniemen jongens	polsstokspringen
15u50 pupillen jongens	60 m
16u00 pupillen meisjes	60 m
16u00 miniemen meisjes	hoogspringen
16u00 pupillen meisjes	kogelstoten
16u00 miniemen jongens	speerwerpen
16u00 pupillen jongens	verspringen
17u00 miniemen jongens	3 x 600 m
17u15 miniemen meisjes	3 x 600 m
17u30 pupillen meisjes	3 x 600 m
17u45 pupillen jongens	3 x 600 m

Zaterdag 8 juni 2024 EDEGEM ABES

Benjamins jongens en meisjes : meerkamp : 40 m horden; team-estafette, stoten en ver

Kangoeroes jongens en meisjes : meerkamp : 30 m, team-estafette, vortex en hoog

Begin : 10u30

Deelname : € 5.00

Inkom : € 5.00

Jan Verbortlei 2650 Edegem

An@deprijck.be

0475/809261

Inschrijven tot 07.06.2024 22u00

Pupillen en miniemen

Per proef : € 3.00 inkom : € 5.00

Inschrijven tot 07.06.2024 22u00

13u30	pupillen jongens	verspringen
13u30	miniemen meisjes	discuswerpen
13u30	miniemen jongens	hoogspringen
13u50	pupillen meisjes	60 m
14u10	pupillen jongens	60 m
14u15	pupillen meisjes	verspringen
14u30	miniemen meisjes	80 m
14u30	pupillen jongens	discuswerpen
14u40	miniemen jongens	80 m

15u00	miniemen meisjes	150 m horden
15u00	pupillen meisjes	hoogspringen
15u10	miniemen jongens	150 m horden
15u20	miniemen meisjes	verspringen
15u30	pupillen meisjes	discuswerpen
15u50	pupillen jongens	1000 m
16u00	miniemen meisjes	verspringen
16u00	pupillen jongens	hoogspringen
16u10	pupillen meisjes	1000 m
16u10	miniemen jongens	kogel
16u30	miniemen meisjes	1000 m
16u40	miniemen jongens	1000 m

20ste meeting Antwerps Jeugd criterium Running Store meeting 22/06/2024 Booischot

Aanvang: 10u00

Inschrijvingsgeld: pup/min € 3,00 per proef

kan/ben meerkamp € 5,00

Inkom: € 5,00

JONGENS

<u>KAN</u>	30m-ver-stoten-600m
<u>BEN</u>	40m-800m-hoog-vortexwerpen
<u>PUP</u>	60m-60m H-kogel-ver-3x600m
<u>MIN</u>	80m-80m H-speer-hoog-polsstok-3x600m

MEISJES

<u>KAN</u>	30m-ver-stoten-600m
<u>BEN</u>	40m-800m-hoog-vortexwerpen
<u>PUP</u>	60m-60m H-kogel-ver-3x600m
<u>MIN</u>	80m-80m H-speer-hoog-polsstok-3x600m

Uurrooster KAN/BEN

<u>10u00</u>	KAN groep A: 30m KAN groep B: verspringen KAN groep C: stoten BEN groep A: 40m BEN groep B: hoogspringen BEN groep C: vortexwerpen
<u>10u30</u>	KAN groep A: stoten KAN groep B: 30m KAN groep C: verspringen BEN groep A: vortexwerpen BEN groep B: 40m BEN groep C: hoogspringen
<u>11u00</u>	KAN groep A: verspringen KAN groep B: stoten KAN groep C: 30m BEN groep A: hoogspringen BEN groep B: vortexwerpen BEN groep C: 40m
<u>11u30</u>	KAN groep A: 600m
<u>11u35</u>	KAN groep B: 600m
<u>11u40</u>	KAN groep C: 600m
<u>11u45</u>	BEN groep A: 800m
<u>11u50</u>	BEN groep B: 800m
<u>12u00</u>	BEN groep C: 800m

Uurrooster PUP/MIN

<u>10u00</u>	80m H MIN J (0,762) speer (400g) MIN M kogel (2 kg) PUP J ver PUP M polsstok MIN M
<u>10u20</u>	60m H MIN M (0,686) hoog MIN J
<u>10u35</u>	60m H PUP J (0,686)
<u>10u50</u>	60m H PUP M (0,686)
<u>11u10</u>	kogel (2 kg) PUP M
<u>11u20</u>	ver PUP J hoog MIN M polsstok MIN J
<u>11u30</u>	speer (400gr) MIN J
<u>12u15</u>	60m PUP M
<u>12u25</u>	60m PUP J
<u>12u45</u>	80m MIN M
<u>13u05</u>	80m MIN J
<u>13u30</u>	3x600m PUP M
<u>13u40</u>	3x600m PUP J
<u>13u50</u>	3x600m MIN M
<u>14u00</u>	3x600m MIN J

Deze uurrooster zal worden aangepast naargelang het aantal groepen. Achteraf krijgt iedere benjamin en kangoeroe een medaille.

Verplicht inschrijven voor de meeting van AVZK, kan tot donderdag 20.06.2024 om 23u59

Voor de AVZK atleten is de inschrijving gratis maar wel verplicht. Er worden op de dag zelf geen inschrijvingen meer aanvaard.

AVLL -Lier zondag 08.09.2024 aanvang 10u00

Van deze wedstrijd is nog geen uurschema verschenen enkel de proeven.

Benjamins jongens en meisjes :meerkamp : 40 m – 800 m – vortex en hoog

Kangoeroes jongens en meisjes : meerkamp : 30 m – 600 m – stoten en ver

Deelname : € 5.00 per meerkamp inkom : € 5.00

Aarschotsesteenweg 3 2500 Ier

Ken.follens@avll.be 0472/191401

Pupillen en miniemen

Pupillen jongens en meisjes | 1000 m – 4 x 60 m - 60 m – 60 m horden – discus en ver

Miniemen jongens : 300 m – 4 x 80 m – 80 m horden – 80 m – discus – hoog en ver

Miniemen meisjes ; 300 m – 4 x 80 m – 60 m horden – 80 m – discus – hoog en ver

Deelname : € 3.00 per proef. Inkom : € 5.00

Olse Merksem zaterdag 14 september 2024

Van deze wedstrijd staan nog geen gegevens vermeld op atletiek.nu. Ik heb een mail gestuurd met de vraag om de gegevens op atletiek.nu te zetten.

Samenvatting van de reserverin-

gen tussen 01.07.2023 en

29.06.2024

Voetbalterrein Booischot

Frequentie : elke week op dinsdag en donderdag 18.30 tot 20.00

Periode : 01.08.2023 t/m 27.06.2023

Met uitzondering van : 09.05.2024

Atletiekpiste

Frequentie : elke week op maandag, dinsdag, woensdag, donderdag van 18.30 tot 20.00

Elke week op vrijdag van 19.00 tot 20.00

Periode : 03.07.2023 t/m 28.06.2024

Met uitzondering van : 01.05.2024 / 09.05.2024 / 31.05.2024

Kogelstand

Frequentie : elke week op zaterdag van 10.00 tot 12.00

Periode : 01.07.2023 t/m 29.06.2024

Met uitzondering van : 22.06.2024

Graspiste

Frequentie : elke week op maandag, dinsdag en donderdag van 18.30 tot 20.00

Periode : 03.07.2023 t/m 27.06.2024

Met uitzondering van : 09.05.2024 / 20.05.2024

Enkelvoudige reserveringen (onder voorbehoud van datumwijzigingen)

Atletiekpiste

Zondag 12 mei 2024 : Beker van Vlaanderen landelijke 2 B

Vrijdag 31 mei 2024 pistemeeting : avondmeeting

Zaterdag 22 juni 2024 : pistemeeting jeugd (Antwerps jeugd criterium)

Inschrijven voor een pistemeeting

Wie wil deelnemen aan een pistemeeting dient zich verplicht in te schrijven via 'atletiek.nu'.

Hier kun je in 'kalender' al de pistemeetings vinden.

Je gaat naar inschrijvingen. Hier tik je al de gevraagde gegevens in en de proeven waar je voor kiest.

Vergeet ook niet te betalen, want anders ben je niet ingeschreven. Als je alles correct hebt ingevuld en betaald, krijg je een bevestiging..

Ook als je gratis mag deelnemen, meestal bij meetings in je eigen club, dien je vooraf in te schrijven.

Hou de einddatum van inschrijven in het oog, deze kan verschillen van club tot club.

Voor het criterium van AVZK komen alle pistemeetings in aanmerking en zijn goed voor 1 punt.

Ook de veldlopen krijgen allemaal 1 punt.

Meetings en veldlopen ingericht door onze club AVZK geven recht op 2 punten, evenals in de zomer de bekercups van Vlaanderen.

Om wedstrijden en info op te zoeken ga je naar :

VLAAMSE ATLETIEKLIGA

ATLETIEK & CO

ATLETEN

WEDSTRIJDAANBOD

OVERZICHT OUTDOOR ZOMERMEETINGS 2024

OVERZICHT BUITEN STADION (STRATENLOPEN EN JOGGINGS)

DETAILS VIA ATLETIEK.NU

BK halve marathon 10 maart 2024



Heists joggingcriterium 2024

Vrijdag 24 mei 2024	Averegtenjogging Hallaar
Zaterdag 29 juni 2024	Groentjogging
Vrijdag 12 juli 2024	Hoevejogging Wiekevorst
Zaterdag 27 juli 2024	10 km van Wiekevorst
Maandag 5 augustus 2024	Stratenloop Booischot Statie inrichting met AVZK
Zaterdag 8 september 2024	De Hei loopt (nieuwe locatie : FC Diamant)

Verder in dit clubblad vind je meer info over dit jogcriterium.

Voorlopige AVZK kalender 2023 -2024

- *zondag 12 mei 2024 : Beker van Vlaanderen AC mannen en vrouwen .
- *vrijdag 31 mei 2024 : avondmeeting vanaf cadetten tot masters, ook proeven voor G-atleten.
- *zondag 9 juni 2024 ontbijtactie AVZK (vaderdag)
- *zaterdag 22 juni 2024 : jeugdmeeting (Antwerps jeugd criterium)
- *maandag 5 augustus 2024 stratenloop van Booischot-statie.
- *zaterdag 5 oktober 2024 ledenfeest AVZK
- *Vrijdag 25 oktober 2024 tot en met zondag 27 oktober 2024 trainingsweekend voor de jeugd en G-atleten.
- *zondag 15 december 2024 veldloop AVZK

FEDERALE KALENDER ZOMER 2024

Mei 2024

Wo 1 BK AMH VE Vilvoorde (SPVI)
Wo 1 Athletics Classic Meeting ACHL Herentals
Za 4 – Zo 5 WK Relays Nassau (BHS)
Za 4 – Zo 5 KVV Meerkampen Aalst (EA)
Do 9 Athletics Classic Meeting DUFF Duffel
Zo 12 Interclub vrouwen + mannen
Za 18 Allianz KVV Alle Categorieën Kortrijk (KKS)
Za 25 European 10.000m Cup Pacé (FRA)
Za 25 – Zo 26 WA Continental Tour Bronze Meeting EA – IFAM Brussel
Zo 26 Prov. kamp. Pup/Min
Vr 31 – Zo 2 EK Trail & Berglopen Annecy (FRA)

Juni 2024

Za 1 Flanders Cup OLSE Merksem
Zo 2 BvV Masters vrouwen + mannen
Vr 7 – Wo 12 EK atletiek Rome (ITA)
Za 8 BK Hamerslingeren en Gewichtwerpen Masters RAM (Mechelen)
Zo 9 Flanders Cup AVLO Lokeren
Za 15 WA Continental Tour Bronze - Nacht van de Atletiek Heusden-Zolder
Zo 16 WA Continental Tour Challenger – Internationale meeting Nijvel LBFA
Zo 16 BK Hamerslingeren en Gewichtwerpen

Masters RAM (Mechelen)
Wo 19 WA Continental Tour Bronze - Internationale meeting Luik Luik
Za 22 WA Continental Tour Challenger – Putbos Mémorial Leon Buyle Oordegem (VS)
Za 22 – Zo 23 BK Masters Beveren (VOLH)
Za 29 – Zo 30 Allianz BK Alle Categorieën + BK AMH FYS/VI
Zo 30 BK snelwandelen 10.000 A.C.-V/Mas-V en 20.000 A.C.-M/Mas-M Charleroi (GOSP)

Juli 2024

Za 6 Flanders Cup AVLL Lier
Za 13 WA Continental Tour Bronze MOORE – Guldensporenmeeting KKS Kortrijk
Do 18 – Zo 21 EK U18 Banska Bystrica (SVK)
Zo 20 Flanders Cup VITA Ninove
Za 27 WA Continental Tour Challenger – Meeting voor Mon Kessel-Lo (DCLA)

Augustus 2024

Do 1 – Zo 11 Olympische Spelen Parijs (FRA)
Za 3 Athletics Classic Meeting ACW Sint-Niklaas
Za 3 BK 10 Km A.C. en Masters op de weg Lokeren (AVLO)
Za 10 – Zo 11 BK Meerkampen (Cad/Sch/Jun/Sen/Mas) OLSE (Merksem)
Di 13 – Zo 25 WK Masters Göteborg (SWE)
Do 15 KVV Cad/Sch Tessenderlo (LOOI)
Za 17 WA Continental Tour Challenger – BMW L. Louyet Meeting Huizingen (OEH)
Za 24 Prov. kamp. Estafetten

Ma 26 – Za 31 WK U20 Lima (PER) Versie: 16 januari 2024

September 2024

Za 31 – Zo 1 BK Cad/Sch + est. Jun Nijvel (CABW)
Za 7 KVV Masters Mechelen (RAM)
Zo 8 BK Jun/Bel Ninove (VITA)
Vr 13 – Za 14 Allianz Memorial Van Damme Brussel
Za 14 - Zo 15 BK estafetten + BK AMH estafetten VAL
Za 21 Finale BvV Pup/Min meisjes + jongens
Za 21 KVV Hamerslingeren Cad/Sch/Mas Mechelen (MAC)

Oktober 2024

Za 5 BK 5.000m AMH Lier (AVLL)
Za 12 Opleidingsdag
Later te bepalen:

- BK Verticale Kilometer A.C. en Masters
- KVV ½ Marathon A.C. en Masters
- BK 10.000m A.C. en Masters
- KVV Meerkampen .
- BK Trail (ultra)
- BK + KVV 100km A.C. en Masters
- BK hamer Cad/Sch/Jun/Bel
- BK snelwandelen 20km V en 35km M
- BK + KVV Marathon A.C. en Masters
- Brussels Ekiden
- BK Werpvijfkamp Mas



WEDSTRIJDVORM KANGOEROES & BENJAMINS

Sinds het zomerseizoen 2021 zien jeugdwedstrijden er enigszins anders uit. Voor het eerst kunnen ook kangoeroes deelnemen aan pistewedstrijden. Samen met deze vernieuwing werd ook de competitie voor benjamins onder de loep genomen en zijn we tot een nieuw concept gekomen voor deze twee leeftijdscategorieën.

Hoe zien de wedstrijden voor Kangoeroes en Benjamins eruit?

Algemeen

Elke Kangoeroe en Benjamin krijgt een startnummer met de voornaam op. Kinderen kunnen hierdoor persoonlijk aangesproken worden door juryleden en medewerkers, maar ook door trainers van andere atleetjes. Zo verhogen we de betrokkenheid van de kinderen. Dankzij de voornaam kunnen de kinderen ook door alle toeschouwers langs de kant worden aangemoedigd, dit motiveert de kinderen in hun kunnen.

In de eerste 2 jaren ontving elke atleet een persoonlijk paspoort waarin stickers met wedstrijduitslagen konden worden verzameld. Vanaf aanvang seizoen 2023-2024 (begin november) zal elk kind zijn paspoort in digitale vorm kunnen raadplegen via de Spike-app! Elke ouder waarvan het email adres in de ledendatabase zit ontvangt een uitnodiging op de app te installeren. In de app krijg je alle resultaten van wedstrijden in mooie grafiekjes te zien, kan je medailles verzamelen en krijg je geregeld leuke filmpjes van onze mascotte Spike te zien. Spike neemt de atleet bij de hand om op regelmatige basis deel te nemen aan de winter en zomerwedstrijden. Vragen hierover kunnen aan Spike gesteld worden via spike@atletiek.be

Outdoor pistewedstrijden

We hebben de volledige vernieuwing met alle aanpassingen uitgeschreven in het [handboek wedstrijden kangoeroes & benjamins](#) (het handboek hier is een NIEUWE versie 2023) Heb je nog een oude versie liggen, gebruik deze beter niet meer om misverstanden te vermijden!

Er werd ook een [wedstrijdgids](#) uitgewerkt over de twee wedstrijdsets en de disciplines. Deze wedstrijdgid kan je zien als een Short Guide van het nieuwe wedstrijdconcept en is niet alleen bedoeld voor de trainers, clubbestuurders en/of juryleden, maar we hopen ook dat atleten en vooral hun ouders in deze wedstrijdgid kunnen lezen en begrijpen waar we naartoe willen.

Voor elke discipline hebben we een demonstratievideo gemaakt. Aan de hand van deze korte video's ontdek je hoe alles in zijn werk gaat en hoe de juiste opstelling van elke discipline eruit ziet. Daarnaast focussen we in de video's op zowel de goede als verkeerde uitvoering per discipline. Je vind alle video's [hier](#) terug. Opgelet: sinds het opmaken van de filmpjes zijn reeds enkele wijzigingen doorgevoerd. De enige juiste informatie kan je raadplegen in het handboek.

Soorten jeugdmeetings

Verenigingen kunnen vanaf nu drie soorten jeugdmeetings organiseren:

- Jeugdmeeting KAN-BEN
- Jeugdmeeting KAN-BEN-PUP-MIN
- Jeugdmeeting/jeugdmeerkamp PUP-MIN

De organisatie van een jeugdmeeting/jeugdmeerkamp PUP-MIN wijzigt niet, maar kan uiteraard in functie van de jeugdmeeting KAN-BEN wel herbekeken worden door de organisator.

FAQ nieuwe wedstrijdvorm - Veelgestelde vragen

Een antwoord op veelgestelde vragen kan je terugvinden in het overzicht [FAQ nieuwe wedstrijdvorm - Veelgestelde vragen](#). Daarin worden organisatorische vragen, vragen over disciplines en vragen over het materiaal beantwoord. Heb je na het lezen van het handboek en de veelgestelde vragen toch nog vragen? Neem dan contact op met Liesl, liesl@atletiek.be of 02/474 72 21 (telefonisch bereikbaar op werkdagen tussen 9u00 en 16u00).

Voorbeelden programma's-uurroosters met jury

Verenigingen die een jeugdmeeting met KAN tem MIN organiseren wensen we te ondersteunen door [4 verschillende scenario's](#) (zie verschillende tabbladen) aan te bieden in programma, uurrooster en het aantal nodige juryleden. Op deze manier willen we aantonen dat de organisatie van een jeugdmeeting met alle leeftijden haalbaar kan zijn op één namiddag.

We hebben bij de uitwerking van deze scenario's rekening gehouden met verschillende soorten piste indelingen die bestaan.

Dit zijn uiteraard enkel voorbeelden en is er geen enkele verplichting om één van deze scenario's over te nemen voor de eigen organisatie.

Elke vereniging kan en mag zijn eigen programma en uurrooster op basis van de eigen mogelijkheden aanpassen.

Wil je graag je planning laten nakijken op haalbaarheid dan mag je dit altijd doorsturen naar Liesl, liesl@atletiek.be

HOE ZIEN WEDSTRIJDEN ERUIT

In welke categorie loopt mijn kind?

Een atletiekseizoen loopt (letterlijk) van november tot oktober, we delen de categorieën in per geboortjaar.

Categorieën:

schooljaar waarin kind 6 wordt : eerstejaars kangoeroe (KAN1)

schooljaar waarin kind 7 wordt : tweedejaars kangoeroe (KAN2)

schooljaar waarin kind 8 wordt : eerstejaars benjamin (BEN1)

schooljaar waarin kind 9 wordt : tweedejaars benjamin (BEN2)

schooljaar waarin kind 10 wordt : eerstejaars pupil (PUP1)

schooljaar waarin kind 11 wordt : tweedejaars pupil (PUP2)

schooljaar waarin kind 12 wordt : eerstejaars miniem (MIN1)

schooljaar waarin kind 13 wordt : tweedejaars miniem (MIN2)

Wedstrijdvormen

In atletiek kan je het hele jaar rond lopen, werpen en springen, en liefst nog allemaal tegelijk! Hier vind je de verschillende types wedstrijden:

Zomer (april-oktober):

Piste wedstrijden (KAN-BEN): sinds april 2021 werden de wedstrijden voor onze allerjongste leden in een volledig nieuw jasje gestoken. We streven naar wedstrijden waarin de persoonlijke ontwikkeling van elk kind centraal staat en dat voor elk kind zowel leuk als uitdagend is. Omdat we het belangrijk vinden dat kinderen zich op alle vlakken ontwikkelt zijn de wedstrijdjes nu ook altijd in een meerkampvorm met lopen-werpen-springen dat elke keer aan bod komt. We sluiten de wedstrijd af met een fijne groepsdiscipline waarin plezier dan weer centraal staat maar elk kind toch ook voldoende uitdaging krijgt.

Pistewedstrijden (PUP-MIN): een atleet is een duivel-doet-al, bij de jeugd doen we dan ook meestal een kleine meerkamp met wedstrijdjes lopen, werpen en springen, hoewel je ook voor individuele proeven kan inschrijven.

Winter (november-maart):

Veldlopen (KAN-BEN-PUP-MIN): De hele winter door kunnen jouw kinderen zich samen met hun vrienden uitleven op de verschillende uitdagende omlopen door gras, modder en zand. Het is niet belangrijk of jouw kind nu eerst of laatst is, iedereen krijgt een mooie prijs en een heerlijke douche als beloning.

Voor KAN-BEN worden de veldlopen gelopen met voorlopers en worden er geen uitslagen opgemaakt. We belonen elk kind gelijk met een sticker dat ze in hun (groei)paspoort kunnen kleven en de organisator voorziet normaal ook nog een medaille of andere naturaprijs voor elk kind.

Indoorwedstrijden (KAN-BEN-PUP-MIN): Sinds enkele jaren kan je 's winters ook in de zaal terecht voor de klassieke wedstrijden, altijd een leuke afwisseling! Voor kangoeroes en benjamins zal dit vanaf winter 2021-2022 dan ook onder de nieuwe vorm georganiseerd worden. Bij pupillen en miniemen blijft het klassieke recept behouden.

Jeugd dag (KAN-BEN-PUP-MIN): dé supertoffe afsluiter van het winterseizoen! Een hele dag atletiekplezier, jouw kind doorloopt samen met drie vriendjes de verschillende atletiekwedstrijdjes en knotsgekke randactiviteiten.

Je kan alle wedstrijden terugvinden in onze kalender.

Hoe doe ik mee aan een wedstrijd?

Informeer je eerst bij je club naar de wedstrijden die zij in clubverband meedoen. Niet alleen kan je kind dan samen met zijn/haar vriend(inn) en van de club gaan maar meestal wordt er ook vervoer geregeld zodat jouw kind indien nodig kan meerijden.

Neem zeker volgende zaken mee naar je wedstrijd:

Schrijf je vooraf in! Meestal zal je ook vooraf moeten betalen om te kunnen deelnemen.

Sportkledij aangepast aan de weersomstandigheden en eventuele reservekledij

Loopschoenen om op te warmen

Spikes (schoenen met pinnen) voor de wedstrijd (voor jeugdathleten zeker geen verplichting! en afgeraden bij KAN en BEN op de piste)

Het clubruitje

Het officiële borstnummer

Minstens 3 veiligheidsspelden om het borstnummer te bevestigen op het truitje

Voldoende eten en drinken

Geld voor een hapje of drankje na de wedstrijd

Zorg dat je minstens 1u voor de start van de eerste wedstrijd aanwezig bent om je aanta te melden en op te warmen. Sinds de zomer van 2020 werken onze clubs met voorinschrijvingen, heel vaak zal je ook al vooraf moeten betalen. Je kiest bij inschrijving dan ook aan welke disciplines je zal deelnemen (indoor en outdoor piste wedstrijden), bij een veldloop is er geen keuze.

Op de wedstrijden in clubverband zal een clubtrainer jouw kind een opwarming geven zodat hij/zij helemaal klaar is voor de start. Tijdens de wedstrijden kan je als ouder achter de omheining supporteren voor jouw kind. Wees altijd positief naar je kind toe, je kan niet meer verwachten dan dat ze hun best proberen te doen. Winnen of verliezen is op zich niet belangrijk, laat je kind zich vooral amuseren en geef ze een extra dikke knuffel als ze hun persoonlijk record breken.

Na de wedstrijd kan je kind nog best even uitlopen, dit zorgt ervoor dat zijn/haar spieren de dag erna minder stijf zullen zijn.



Aflossingsmeeting Gent

Onze 4 pupillen meisjes Ella-Louise, Jade, Jozefien en Lize konden op 25 februari 2024 een aflossingsploeg vormen voor de 4x200m in Gent. Ze hebben dit heel goed gedaan!

Proficiat!

Laatste nieuwtje

Onze clubgenote Lotte Van Lent is geselecteerd voor de 4 x 100 m om mee te gaan naar de Bahama's. Lotte is een atlete die bij AVZK begonnen is als benjamin. Haar papa, sprinttrainer Jurgen, en toen jeugdtrainer, ligt aan de basis van haar gestage groei. Zij was absoluut geen uitblinker in het prille begin, maar als tweedejaarsminiem maakte ze ineens een grote sprong voorwaarts. Zij is steeds hard blijven werken en is nu uitverkoren omdat ze gewoon bij de snelste vrouwen van het land is geworden.

De wedstrijd op de Bahama's is een soort wereldkampioenschap aflossing, waar tickets voor de Olympische spelen te verdienen zijn. Er zullen atleten van meer dan 40 landen meedoen.

AVZK wenst haar alle succes toe !!

BK en PK masters indoor 2024



Op 18 februari vond het BK en PK masters indoor plaats in Louvain-la-Neuve. De masters van AVZK waren goed vertegenwoordigd. Er zijn veel mooie prestaties behaald. Proficiat aan onze atleten maar specifiek aan Jurgen Van Lent. Hij werd Belgisch en Provinciaal kampioen kogelstoten met een worp van 10m10.

Atletiekvereniging Zuiderkempen

Redactie:

Lien Henderickx

't Kapmes 1

2221 Booischot

Tel. 0475/ 92 42 37

Email : redactie.dekemper@gmail.com

Hendrik Lekens

Broekmansstraat 121

2221 Booischot

Telefoonnr.: 015 34 87 86 of 0486 42 42 08

E-mail: lekens.andre@telenet.be

www.avzk.be

Voorzitter

Steven Henderickx (0475/924237)

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

Katrien Mondelaers

Bestuursleden

Agnes Heremans, René Busschodts, Michel Van Dyck,
Wim Verelst, Guido Van Roie,

Materiaalmeester

Guido Van Roie

Clubtrainers

René Busschodts, Jurgen Van Lent, Liesbet Van Roie, Lieve Van Winkel, Peter Vervloet, Eef Thomas, Seppe Van Lent, Sten Laporte, Guido Van Roie, Britt Fleeckers, Katrien Mondelaers, Agnes Heremans, Jitser De Voeght, Zico D'Hooghe, Jana Spallier, Pieter Verstraeten, Lien Henderickx en Marie Van Dessel

Ere-jurylid

André Reniers, Vic Florenty, Monique Pelgrims

Juryleden

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

Kidsjuryleden

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

Clubjuryleden

René Busschodts, Guido Vervloet, Ann Dermaux, Debbie De Vries,
Annemie Schellens, Marijke Goris, Nele Evens, Steven Henderickx,
Geert Van De Water

Verantwoordelijke G-atletiek

René Busschodts, Agnes Heremans

Trainers G-atletiek

Agnes Heremans, René Busschodts

E-mail redactie

lekens.andre@telenet.be

Lidgeld

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



De Cock - Van Steen
Algemene bouwwerken

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

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



Open Analytics

Jupiterstraat 20

2600 Berchem

www.openanalytics.eu

TROFEEEN TROFEEEN



TROFEEELAND
BOUTERSEM

TROFEEËN
BEKERS
MEDAILLES

T-SHIRTS
TIN & KRISTAL BADGES & PINS



COMPUTERGRAVURE ZANDSTRALEN FOTODRUK

WWW.TROFEEELAND.BE

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

TROFEEEN TROFEEEN



AIR SERVICE
Center

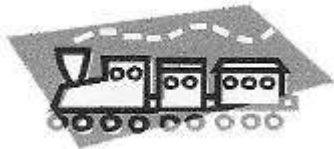


TRANSPORT MICHIELS

Zuidgoordijkstraat 1
Tel. +32 15 22 25 54

B-2235 Hulshout
Fax +32 15 22 54 66





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



David Coremans
9de Liniestraat 12E
3200 Aarschot
www.audioworks.be



De Cock Peeters & Partners
www.dccp.be
info@dccp.be
Bedrijfsadvies - Boekhouding - Fiscaliteit