

2022

## Cross AVZK

Met 649 inschrijvingen en iets minder aankomsten (vaak door ziekte) kende onze cross een succesvolle editie. Dank aan alle deelnemers, toeschouwers en helpers!

Voor het eerst in 5 jaar nog eens een crosswinst van een eigen cadet of scholier. Godwin Sleenckx zorgde hiervoor als eerstejaarscholier! Nog bij de scholieren was er een mooie bronzen plek voor Anna Huybrechts. Blij waren we ook bij de massale deelnames van kangoeroes tot miniemen! Zij behaalden allemaal een overwinning op zichzelf, want veldlopen is best pittig en lastig. Bij de masters M35 spannende wedstrijd waar Jonas Bellekens toch steeds vooraan in de koers meeliep. In een prangende spurt met 4 voor plaats 2 en 3 moest onze nieuwste clubaanwinst het afleggen tegen gerenommeerde namen zoals Glenn Laurens, ooit nog een uithangbord van onze eigen club. Jonas 5de en Jurgen Huybrechts was iets minder dan zijn topweekend vorige week en werd 7de, vlak voor Stefan Valckx. Bij de sterk bezette seniorenreeks een 8ste plek voor Senne Van den Schoor.

## Winterseizoen op volle kracht- crosswinst Jurgen

Jurgen Huybrechts won in Arendonk zijn 57ste cross uit zijn carrière en ook de eerste van het seizoen voor een AVZK atleet. Een dag later in Wespelaar strandde hij op plek 2. Op de korte cross werd Senne van den Schoor 3de. Ook Jurgen zijn dochter Anna haalde een 3de plek bij de scholieren. En nu dan op naar onze eigen cross volgende zondag.

Ook bij indoor werden al de eerste clubrecords verbeterd. Op de horden gebeurde dit door Noah D'Helft (min) en Desmo Dirckx (cad). Bij de vrouwen W50 verbeterde Ilse De Veuster haar eigen clubrecord.

## Nationaal criterium Nijvel

Op deze wedstrijd gaan jeugdathleten van heel het land tegen elkaar aan de slag. Een van de weinig plaatsen waar zoveel goede Waalse, Brusselse én Vlaamse atleten meedoen en die sommigen dan ook als Belgisch kampioenschap beschouwen. Om maar eens een bekende naam uit de lange lijst te halen: Vincent Kompany won daar in een ver verleden op de 1000m. Terug naar het heden: Onah Claes viel nipt naast het podium bij kogel pupillen als 4de. Uitblinker van de dag was Alec Everdepoel: dubbelgoud op ver en hoog. Bij dit laatste nummer sprong hij naar een bijzondere hoogte van 1m52, als pupil ongezien in ons land.

Maar ook de anderen deden hun hartstikke best, zoals eerstejaars miniemen Noah D'helft bij kogel en speer, Giel Vanderghinste vooral op de 300m, dik PR. Zij komen volgend jaar terug om dichtbij of op het podium te eindigen. Ook Desmo Dirckx verbeterde zijn PR op de 300m. Vic Claes kwam tot plek 7 bij discus.

## BK beloften

Lotte Van Lent liep in een sterk deelnemersveld naar plaats 3. Zij sluit zo haar beste seizoen ooit in schoonheid af. Senne Van den Schoor werd 5de op de 1500m. Ook hij had een knap seizoen, met op 2 nummers de 2de beste tijd ooit gelopen door een AVZK atleet.

## PK aflossingen

Schitterende 2de plaats voor de miniemen aflossing 4x80m te Turnhout. Roland, Desmo, Noah en Giel zorgden hier voor. De pupillen jongens vielen spijtig genoeg net naast het podium. De juniors liepen de 4x400m en wonnen in hun categorie en vestigden een clubrecord.

## BK masters te Brugge

3 maal goud voor Humberto Jacobs op alle sporingnummers. En Humberto is nu bij de M65. Zijn clubrecord op hoog met 1m40 mocht er ook wel zijn..

2 keer zilver was er voor Dévière Elisabeth op 100 en 200m (W40) en voor Derdin Jos (M50) op de steeple.

tenslotte nog brons M55 voor Dirk Van Aelst bij de 800m

## Special Olympics

Na 2 jaar corona mochten we eindelijk terug naar de specials, die vonden plaats het hemelvaartweekend we waren te gast in Louvain-la-Neuve voor de 38e editie. Dit is een groot Belgisch sportevenement met deelnames van 3400 atleten met een verstandelijke beperking, we vertrokken met 8 G-atleten die daar het beste gingen laten zien.

Op donderdag was het al vroeg uit de veren, want er moesten heel wat proeven afgelegd worden, zoals 100m, softbal, verspringen, 800m. Met mooie resultaten vertrokken we terug huiswaarts, op naar dag 2. Dit was een rustige dag: enkel verspringen internationaal, en staande vertesprong stond op het programma.

Dus keken we al uit naar de laatste dag met de 50m, 200m, kogel, en 1500m. Weer met veel podiumplaatsen hebben we de clubkleuren hoog gehouden, wat hebben ze super gepresteerd! Echt om trots en fier op te zijn, dit zijn de vruchten van een jaar training die er nu uitkwamen. Van de 24 proeven behaalde onze 8 atleten met als eindbalans:

8 x GOUD 7 X ZILVER 4 X BRONS 3 X EEN 4 PLAATS 1 x een 7 plaats en 1 diskwalificatie.

Hey gasten, blijven sporten! In 2023 zijn we te gast in Mechelen. Ouders, supporters, bedankt voor er te zijn! Jullie waren zeker een hele steun. [Agnes H]

## BVV masters in afdeling 2B

De heren en dames treden samen aan in dezelfde reeks en eindigden in Ninove 6de op 11 teams. Podiumplaatsen was een vrouwelijke aangelegenheid. Elisabeth Dévière werd 2de op de 200m. Zij zat samen met Liesbet Van Roie, Ilse De Veuster en Ilse De Coninck in het 4x100 team dat een derde plaats behaalde. En ook onze werptrainster Lieve Van Winckel werd mooi derde. Elisabeth werd ook nog 4de bij verspringen in een nieuw clubrecord W40. Bij de heren was de beste in de klassering Stefan Valckx op de 5000m, op plek 4. [PeterV]

## Sander Hendrickx knap op KVV/PK meerkamp

Een traditie van heel lang is dit kampioenschap in Herentals. Enige vertegenwoordiger van AVZK was Sander Hendrickx, die het super deed. Hij behaalde 6 PR's (100, 400, polsstok, speer, ver en horden) en won zelfs alle werpnummers. Hij werd 2de van de provincie en 4de van Vlaanderen. In de top10 van onze club komt hij op plaats 3 voor de 10-kamp en zelfs op plaats 2 voor speerwerpen.[PeterV]

## Lotte Van Lent schittert op IFAM

De IFAM is qua bezetting in de breedte de grootste meeting van het land. Dit jaar 1800 ingeschreven atleten, uit binnen- en buitenland. Lotte deed de 100m en de reeksen waren al vroeg in de

voormiddag. Het belette Lotte niet haar clubrecord te verpulveren tot 11"82. Daardoor mocht ze in de namiddag nogmaals lopen in 1 van de 3 finalereeksen. Daar werd ze in totaal 6de Belgische (16de totaal) en in haar finalereeks eindigde ze vlak achter de bekende An Zagré.[PeterV]

## PK jeugd te Mechelen

Op de nieuwe piste te Mechelen toch wel een bijzonder succesvol kampioenschap voor onze pupillen en miniemen. Bijna al onze atleten liepen, springen of wierpen persoonlijke records en maar liefst 9 medailles werden behaald. Finn Goris haalde zelfs 2 keer goud bij de pupillen bij hockey en discus. Op dit laatste nummer was er zelfs een volledig AVZK podium, met Vic Claes en Alec Everdepoel op 2 en 3. Deze laatste zorgde wel voor de strafste prestatie, met maar liefst 1m50 bij hoog, verpulvering van clubrecord. Nog bij het hoog maar miniemen dan was Desmo Dirx goed voor brons. In de lange sprint (150m) haalde Giel Vanderghinste een zilveren plak. Enige meisje met medailles haalde er ineens 2. Onah Claes werd 2de bij kogel en won het hockeybal. Proficiat aan alle deelnemers!! [PeterV]

## BVV alle categorieën en marathonnieuws

Een zon overgoten dag in Lommel voor al deze AVZK toppers op de BBV voor alle categorieën! Zowel de mannen als de vrouwen zijn op een mooie 7de plaats geëindigd! Wat een sportieve dag voor ons clubke! AVZK stond overal in de spotlights, in Lommel, in Visé en bij den Duvel!

Op die BVV toch wel heel bijzonder dat broer en zus Van Lent beiden winst binnenhaalden. Seppe bij discus en Lotte op de 100m. Senne Van den Schoor werd 2de op de 3000m. Derde plaatsen waren voor Morgan Laporte op 400, Lotte Van Oosterwyck op hoog, Sander Hendrickx op de 200m, jammer van de teveel rugwind, en ook nog 2 aflossingsploegen: de mannen bij de 4x400m en de vrouwen op de 4x100m.

Proficiat aan de atleten op de BVV in Lommel!

Maar ook een dikke proficiat aan Tibo Coremans en Wim Verelst met hun prachtige 1ste marathon! Ook dikke Proficiat aan Jurgen Huybrechts met zijn overwinning op de Duvel marathon! proficiat ook aan Geert Verschaeren en Vincent Maertens met jullie prachtige prestatie op den Duvel marathon!

## BVV cadetten en scholieren

Goede wedstrijd van onze atleten, bekroond met een 3de plaats in het eindklassement. Heel wat nieuwe ontdekkingen ook, zoals Twan Van Egdome die de 800m won bij de scholieren (en ook nog 3de werd in de sprint). Godwin Smeets won de 1500m cadetten, Glenn Swyngedauw bij speer (en 2de bij kogel) en Lars De Valck het hoog. Sander Henderickx de kogel scholieren en 3de op de lastige 400m horden (debuut op dat nummer). Bij de meisjes was er winst voor Kato Luys op de 100m. Ook Brent Valenne kwam sterk uit de verf: 2de op zijn debuut op de 300m horden en ook nog brons op de 200m. De scholieren jongens werden 2de op de aflossing 4x100m. Trainster Britt Fleerackers werd 2de op de kogel. De cadetten jongens werden ook 3de in de aflossing. Nog 3de plaatsen waren voor Mil Heremans op de 1500m, Anna Huybrechts op hetzelfde nummer en tenslotte Lise Lambrechts op de 200m.

Atleten en trainers konden zeer tevreden huiswaarts keren. Bravo allemaal!

foto's: [photos.google.com/share/AF1QipNpck3RjDnbh03AwsLEBK4044JKxl8wesHRhiMBo0viVZwANccMLgcLsJK30\\_GfYA?key=a2Y2eGVkZW5KOTRoaEUyTmxQUHQ4LUNZak82UVhB](https://photos.google.com/share/AF1QipNpck3RjDnbh03AwsLEBK4044JKxl8wesHRhiMBo0viVZwANccMLgcLsJK30_GfYA?key=a2Y2eGVkZW5KOTRoaEUyTmxQUHQ4LUNZak82UVhB)

## PK vanaf cadetten te Duffel en Brasschaat

Eerste kampioenschap van het zomerseizoen in schitterend weer, al was er wel een hinderlijke wind over de piste te Duffel. op dag 1 van dit PK.

Sander Henderickx sukkelde maar net in de finale van de 100m, want enorm veel tegenwind in zijn reeks. Maar in die finale met tegenwind naar een uitstekende 11"73 en zilver. En bij kogel deed hij er nog eens zilver bovenop.

Op dag 2 in Brasschaat haalde onze atleten een pak meer medailles. Er was zelfs 3 maal goud. Dubbelslag op 100m en 200m voor senior Lotte Van Lent, met knappe tijden en verpulvering van clubrecord op 200m. Ook Sarie Milloen won, bij polsstok scholieren. De zilveren medailles ook weer bij zeer diverse proeven. Knappe Senne Van den Schoor op de 1500m bij de seniors. Maarten Lambrechts over de 6m bij ver (juniors) en Sander Hendrickx zijn derde zilver van het weekend, nu bij speer. 2 eerstejaarscadetten haalden een medaille bij discuswerpen. Glenn Swyngedauw bij jongens en Marie Van Dessel bij de meisjes.

Super prestaties en een veelbelovend seizoensbegin, want nog tal van anderen liepen, sprongen of wierpen een PR en zaten soms maar net naast het podium.

## Lotte zilver op BK indoor beloften

Opnieuw een kampioenschap in de vrij nieuwe indoor atletiekhal ten zuiden van Louvain-La-Neuve (LLN), tevens het slot van het winterseizoen. En Lotte Van Lent liet het beste tot laatst. Ze liep al mooie tijden voorbij de weken, maar bekroonde haar seizoen met zilver op het BK beloften (U23) op de 60m. En ze had daar echt een clubrecordverbetering tot 7"56 voor nodig. Het was immers zeer close, want nummers 3 en 4 hadden exact dezelfde tijd, maar kwamen centimeters tekort. Ook Morgan Laporte liep haar seizoensbeste op de 400m. Knap gedaan allebei! [PeterV]

## BK & PK indoor voor masters

Na een onderbreking in 2021 o.w.v. de ondertussen bekende redenen , staat er in 2022 opnieuw een BK Indoor voor de Masters op de atletiekagenda.

Oorspronkelijk geprogrammeerd op 27 februari ; uiteindelijk 3 weken naar voren gehaald en nieuwe datum geprikt : zondag 6 februari 2022 ! Plaats van afspraak is niet Gent , maar de vrij nieuwe indoor atletiekhal ten zuiden van Brussel : Louvain-La-Neuve ( LLN ) . Deze 2de atletiekpiste van 200m in België is écht een pareltje en een grote aanwinst voor de topsporters in ons land.

Met dit kampioenschap valt - figuurlijk - het doek over het winterseizoen.

Buiten regent het vaak en veel, met rukwinden tussen 60 en 90km/h op deze bewuste zondag.

Binnen (indoor) hadden echter de aanwezige **AVZK-masters** de wind in de zeilen.

**Jos Derdin** - ondertussen ook al M50 - beet al heel vroeg de spits af met de 60m horden.

Zonder één training in de benen leek het meer op hordenspringen dan op hordenlopen, maar zelfs een valse start van de latere kampioen kon onze Jokke niet uit concentratie halen.

Start , jump en gefinisht in 13.71 ...een nieuw CR en de eerste PK titel is binnen.

Jeugdtrainer Jokke en **Chris Hoefkens** (M55) snelden op de 400m met een tijd van resp. 64"23 en 64"93

beiden naar een provinciale titel (én CR).

Spurter M50'er **Wim Verelst** kon zich nog een laatste keer opladen voor hij aan zijn marathonavontuur begint:

2 prov. titels op de 60m (8.36) en 200m (27.72). In de namiddag een sterke rentrée - na enkele jaren afwezigheid op den indoor - van **Dirk Van Aelst** (M55) op de 800m.

Brons op het BK met een tijd 2.24.66 (nieuw CR) was zijn deel ...ook goed voor PK goud .  
**Jan De Raedt** liep in deze wedstrijd - na een gebrekkige / onderbroken voorbereiding - naar een verdienstelijke 2.29. Onze kamper **Humberto Jacobs** (M60) eist opnieuw zijn plekje op in de Kemper : een Belgische titel op hoog met een evenaring van zijn eigen CR (1m40) én een zilveren plak op ver met een sprong van 4m01.  
Maar genoeg over de mannen ... snel overschakelen naar onze dames.

Ondertussen had **Lieve Van Winckel** (W40) haar kogel 6m49 ver gegooid , ook goed voor goud op provinciaal niveau.

Ons parapedaardje **Elisabeth Dévière** (W40) snelde naar een dubbele Belgische titel in de sprintnummers ,nl. 60m (8.63) en 200m (29.26). D.w.z. ook gouden plak op provinciaal niveau.

De immer aanwezige **Ilse De Veuster** (W50) bleef haar kunde bevestigen; haar snelle benen waren goed voor BK-brons op de 60m (9.49) en zelfs BK-zilver op de 200m (32.35). En hier dus ook 2 provinciale titels.

Nieuwkomer **Ilse De Coninck** (W50) liep eveneens naar BK-brons en een prov. titel op de 800m (3:09.84), ofschoon concurrentie van een vreemde vogel in de arena ... rarara.

Al deze AVZK-deelnemers plaatsten onze club in de spotlights , zowel met hun prestaties op de piste ... alsook ernaast in de cafétaria (Booischot op de kaart gezet voor de onwetenden).

Speciaal woord van dank voor onze trainers Jurgen Van Lent en René Busschodts, felle regen én gure wind laten hun niet afschrikken om hun atleten voor te bereiden en te steunen met hun aanwezigheid ter plaatse.

Proficiat aan allen & op naar het zomerseizoen.

Chris H

2021

## 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 opgemaakt. 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 Sleenckx bij de cadetten en Jurgen Huybrechts bij de masters waren in dat geval. Ook Ilse De Coninck en Sander Henderickx waren 4de. [PeterV]  
uitslag [Atletiek.nu](https://atletiek.nu) - [64ste veldloop van AVZK - AVZK, Booischot](https://atletiek.nu).  
Foto's [hier](#)

## Provinciale kampioenschappen te Lier en Bornem

In normale tijden zou het zomerseizoen nu ten einde zijn, maar in dit atypische atletiekjaar werd beslist om het PK dat normaal helemaal een het begin van seizoen doorgaat, nu aan het staartje te plakken.

Op dag 1 in **Lier** kwamen 11 AVZK-ers nog voor een goeie prestatie en velen slaagden daar ook prima in. Junior Maarten Lambrechts flitste naar een PR van 51"90 op de baanronde en haalde daarmee zilver. Jeugdtrainster Britt Fleerackers haalde zelfs 2 medailles bij de scholieren. Zilver op discus met 31m en brons bij kogel, beide met mooi PR ook. Morgan Oost haalde ook brons bij kogel, maar dan bij de juniors. Sander Henderickx haalde dan weer brons bij speer bij de scholieren. Opmerkelijk Elisabeth Dévière haalde als W40 master een finaleplaats op de 100m sprint bij de seniors. Conclusie: veel werpmedailles op deze eerste dag.

Op dag 2 in **Bornem** slechts 5 atleten ingeschreven.

Lotte Van Lent liet zien dat ze meer is dan een sprintster, al moet je voor goed te kunnen verspringen ook snel kunnen lopen. Bij de seniors sprong ze 5m51 ver, de verste sprong ooit van enig vrouwelijk clublid ooit, en zilveren medaille.

Laatste medaille was opnieuw brons voor Morgan Oost, dit keer op de 400m. [PeterV]

## BK juniors en beloften in Herve: 2x zilver

Zoals je dus ziet 3 kampioenschappen op 1 dag, jeugd, masters en dan hier juniors en beloften (U23). Senne Van den Schoor liep er als kersvers belofte de 3000m steeple. Vrij kansloos tegen Belgische topper Tim Van de Velde, maar zilver met een duik onder de 10 minuten is knap.

2 deelnemers op de 100 bij de vrouwen. Juniore Morgan Oost liep een seizoensbeste. Bij de beloften liet Lotte Van Lent een knappe tijd zien in de reeksen (12"08) en liep in een superspannende finale met 3 atleten op een lijn naar zilver. De tijd was een fractie minder, maar was dan ook met lichte tegenwind gelopen. [PeterV]

## BK én KVV masters te Ninove

Op **dag 1** voor het BK haalde Humberto Jacobs goud op hoog bij de M60 en brons bij kogel.

Als je enkel naar de Vlaamse atleten kijkt dan was er brons voor Paul Van den Acker op de 800m M60. En Humberto schuift dan op naar zilver bij de kogel.

[Atletiek.nu - BK Masters - 2021 \(dag 1\) - Uitslagen van AVZK](#)

Op **dag 2** was er nog 1 gouden Belgische plak: Elisabeth Dévière (W40) won de 200m. Op de 100m was ze 3de, maar 2de Vlaamse. Humberto won het hinkstap op het Vlaams, en was 2de Vlaming op hinkstap en verspringen. Lieve Van Winckel was 2de Vlaamse bij discus W40. Ilse De Veuster tenslotte werd 2 keer derde op 100m en 200m bij de W50, op het Belgisch.

[Atletiek.nu - BK Masters - 2021 \(dag 2\) - Uitslagen van AVZK](#)

[PeterV]

## Provinciale kampioenschappen jeugd te Brasschaat

Wat een mooie dag daar voor AVZK in Brasschaat. Zonovergoten heerlijke septemberdag gekruid met 6 medailles. De 11 aanwezige deelnemers maakten er echt iets moois van. Een detailoverzicht vind je hier [Atletiek.nu - PK Pup/Min Antwerpen - Uitslagen van AVZK](#).

Een gouden medaille was er na een knap ingedeelde race op de 300m van Tegge Verschaeren in een mooie 43". Noah D'Helft wierp zich naar zilver met de discus en deed er nog brons op de 60m horden bovenop (in clubrecord van 11"06). Lien Henderickx haalde brons op discus in haar laatste worp en ook Alec Everdepoel deed dit met zijn laatste vertesprong. Onah Claes haalde brons op hockey. In het

overzicht zie je dat er nog een resem 4de en 5de plaatsen waren en vooral ook heel veel persoonlijke records. Dat blijft tocht het belangrijkste: jezelf uitdagen en blijven verbeteren. [PeterV]

## BK cad-schol te Lier

Onze atleten kwamen thuis met 2 mooie medailles. Voor Sarie Milloen was het een heroptreden op kampioenschapsniveau met goud bij de scholieren polsstok. Jitser De Voeght haalde zilver bij discus (en nog 4de bij kogel), 2 keer met een PR. [PeterV]

## KVV Cad/Sch

Knappe zilveren plak in Deinze van cadet Jitser De Voeght bij discus. Met 43m doet hij al 6 m meer dan vorig jaar. Ook op de kogel werd hij nog 5de. Scholier Sander Henderickx koos voor de 100m en werd daarbij 16de.

PS Op een Flanders Cup in Essenbeek-Halle liep Senne Van den Schoor voor het eerste onder de grens van 4' met 3'58" op de 1500m. Op de ranglijst aller tijden van de club klimt hij daarmee naar plaats 6. [PeterV]

## Eindelijk terug officiële wedstrijden, ook voor jeugd

2 van onze beste atleten deden aan het Belgisch kampioenschap mee. Lotte Van Lent liep op de 100m naar 12"26 en plaats 12 (op 34). Katinka Bassleer verging het wat minder, na een nochtans prima generale repetitie vorige week. Ze koos voor de 1500m en eindigde in 5'00".

De jeugd vanaf kabouters tot miniemen gingen naar Lier, waar velen een wedstrijd meemaakten zoals die in hun herinnering van 1,5 jaar geleden er aan toe ging. Voor anderen was het de eerste atletiekwedstrijd ooit, al zeker voor de kangoeroes en meeste benjamins. Voor hen is het geen klassieke wedstrijd meer met uitslagen, maar elke deelnemer krijgt wel zijn eigen prestaties op een kaartje mee, zodat ze hun evolutie in de tijd kunnen opvolgen. Bijna iedereen liep, sprong of wierp een persoonlijk record. De pupillen jongens werden 2de op de 4x60m. Pauline, Alec en Noah bij de pupillen en Brent bij de miniemen vestigden een nieuw clubrecord op de verlaagde hordenhoogte. Uitslagen [hier](#) [PeterV]

# 2020

## Daar is 'm- daar is'm .... het nieuwe AVZK singlet

**2020** . Zomer werd overschaduwd door het alombekende virus.

Geen competitie en dus tijd om te herbronnen. Onze Jos en ondergetekende onderhielden de conditie en tijdens zulke training ontstaan soms geweldige ideeën of initiatieven : was ons AVZK-singlet nà al die jaren niet is aan vernieuwing toe ?

Figuurlijk startschot gegeven ... (kledij) sponsors gezocht etc .

En nà het verstrijken van maanden + talrijke samples uiteindelijk de kogel door de kerk . Project afgesloten in Q1 dit jaar door onze voorzitter en ondervoorzitter , met een toch wel knap resultaat . Chapeau , well done en dank aan allen.

**2021** . De lente weigerde lange tijd om uit haar winterslaap te ontwaken .

Maar sinds einde mei brandt de zon al wel even ... en het rode tartan van onze atletiekpiste blinkt verleidelijk. Geen betere manier om - na de op stapel staande versoepelingen - het zomerseizoen

aan te vatten met een nieuwe outfit. Inderdaad , spurt straks naar buiten in een flitsend , aantrekkelijk en hip singlet ! Type ( Jesse ) Owens van Bio Racer ... watch it and what's in a name ?

Met de nodige fierheid werden einde mei de eerste singletjes verdeeld aan de wedstrijdathleten. Uit liefde voor de atletiek streven we samen met onze atleten naar progressie / vooruitgang. Loop straks in stijl in je gloednieuwe wedstrijduitrusting en blauw-witte kleuren . Het dragen van het nieuwe singlet wordt dus sterk aanbevolen en straks wellicht verplicht in competitie.

Laat je zien ... Running AVZK-Team !

Chris H.

## Vlaamse kampioenschappen: Lotte sprint naar brons

Lotte Van Lent haalde op haar eerste wedstrijd sinds heel lang haar snelste benen tevoorschijn. Op de Vlaamse kampioenschappen, die als testevent werden georganiseerd, kwam ze in winderige omstandigheden tot 12"01 en een mooie bronzen plak. Jammer genoeg blies de wind net een ietsepietsie te hard (+2,3m/s). Trainer (en papa) Jurgen zag een goeie start en finish. Het middenstuk was een ietsje minder, maar daar had Lotte blijkbaar ook wel last van de felle zijwind.

## Nà de (corona) frustratie ... hoog tijd voor een AVZK-creatie & traktatie!

Na de negatieve berichtgevingen omtrent covid in 2020 en voorjaar 2021, willen we als vereniging de weg naar positiviteit bewandelen én benadrukken.

Een kerngezond onderdeel van onze AVZK-armada is " **teamspirit** " , + een gezonde geest in een gezond lichaam ...weet je wel.

We trainen en presteren in de buitenlucht, en slagvaardig zoals we zijn ... mag op tijd en stond de beloning niet ontbreken.

Na de training van 20 mei werd de bakplaat bovengehaald en de aanwezige jeugd , masters en genodigden werden getrakteerd op vers gebakken **pannenkoeken** + toebehoren ( suiker en/of siroop ) .

En we hoeven ons nog géén zorgen te maken, want er werd wel degelijk sterk gepresteerd :-)

Maar liefst **30 liter** bakdeeg van het Stationneke werd door onze Jos D & Guido V omgetoverd tot de lekkere verwennerij en aan de man gebracht door de hulpvaardige handen van Lien, Ann & Nathalie .

Blijge gezichtjes bij de jongsten (dat smaakte naar meer dan 1 portie , toch ?)

en ook ne brede lach onder het mondmasker bij de masters ... was dat daar nu geen **houten pallettoog** aan het aankomstgebouw ?

Ref social distance 1,5m ... en of dat het masker snel werd verwijderd, onze vrijwilliger /barkeeper Guido VR zorgde immers voor het nodige vocht .

M.a.w. de eerste stappen naar de vrijheid werden gezet en wederom een prima initiatief. Of moeten we spreken van jaarlijkse traditie ?

We kijken samen al uit naar de volgende editie !

**Keep running & stay safe !**

Chris H



## Trainingsdag jeugd

Het seizoen 20-21 ziet er qua wedstrijden tot hiertoe nog magerder uit dan dat van vorig jaar. Gelukkig konden we op paaszaterdag toch een actieve trainingsdag organiseren voor onze kangoeroes tot miniemen. Een goeie 40 kinderen waren hiervoor ingeschreven en in groepjes van maximum 10 kinderen konden de trainers hun een hele hoop disciplines aanleren. Het weer was nog redelijk, zeker in de namiddag en ook als je de wintertaferelen zag van enkele dagen later. Ook enkele disciplinetrainers kwamen de jeugdtrainers versterken, waarvoor dank. De kangoeroes en benjamins oefenden de nieuwe wedstrijdvormen in, die voor hen vanaf dit seizoen van kracht zijn. Alleszins tegen 16u konden onze atleten, en trainers, tevreden maar moe naar huis gaan.

## AVZK clubkampioenschap

Omwille van de onzekerheid die er heerst in deze coronatijden en om de financiële risico's te beperken hebben we - we spreken einde augustus - toch de knoop doorgehakt ! Een **AVZK-werkgroep** werd opgestart om een **interne meeting** op poten te zetten . Nadat we onze zomermeeting van begin juni niet konden laten doorgaan o.w.v. de lockdown en het bijhorende verbod op sportwedstrijden, hebben we met dit team ( met onze **voorzitter Steven als kopman !**) gewerkt aan deze oktobereditie, met respect voor alle heersende coronamaatregelen. Qua organisatie stond alles in de steigers, ofschoon de coronacijfers in België voor onzekerheid bleven zorgen.

Deze **micro (proef) meeting** werd omgedoopt tot een **AVZK "club"kampioenschap**, met nen driekamp en op speciaal verzoek een 5000m als afsluiter op de agenda. Deze organisatie gold als een testcase om indien nodig ook volgend jaar ( en de jaren nadien ?) een

kwalitatieve coronaproefmeeting te kunnen aanbieden.

En we moeten als atletiekclub toch ook ff troost brengen in ons bezwaarde coronagemoed ; competities zijn net het plezante deel voor een atleet/amateursporter , doelen stellen na de trainingen, zo blijven we gemotiveerd, toch?

**Zaterdag 3 oktober, 2020** ,D-day voor onze armada .

De dag start grijs en met smosregen, maar iedereen v d werkgroep is paraat om vanaf 09:00h 's morgens alles in gereedheid te brengen ( zie opstellen van tenten, handgels, nadarafsluitingen, muziek, podium, secretariaat, jury,drank, soep, egalisatie zand v d verspringbak, etc)

Een honderdtal atleten zijn ingeschreven en kunnen vanaf 13:00h het beste van zichzelf geven. Ofschoon druilerige regen ,zien we niks anders dan lachende gezichten, vnl. bij de jongsten ( kang, benj, pup en min).Precies jonge veulens die door hun resp trainers van stal werden gehaald, dartelend op ons middenplein aan "de Lichten".

Schoon om zien : 60m , ze spurtten hun zieltjes uit het tengere lijf, de opgespaarde energie van maanden spat er vanaf . Close finish in een paar reeksen en de jury moet al volop aan de bak, handgestopte tijden weet je wel . Onze huisfotograaf Walter wordt per direct ingeschakeld als back-up en foto-finish, we willen het immers goed ,neen, méér dan goed doen hé .

Ook de 80 en 100m worden gelopen door sporters die gewoon graag aan atletiek doen .

Blijve gezichten ,zekers als ze ook nog eens worden geïnterviewd door onze **speaker Jos**, die het geheel vlot aan mekaar babbelt ,maar zo kennen we onze Joke ,rad van tong en allemans vriend .

300m, 600m en 800m ,ver en hockey ,alles passeert probleemloos en

onder de ambiance muziek van **DJ Seppe VL** ,het geluid galmend over onze wei v Booischoot door de muziekboxen van **David C**.

Ondertussen is de **40 liter pompoensoep** ( = herfstklassieker ! ), pompoenen geteeld door **dochter Onah** en op smaak gebracht door **mama Nathalie**,ook nagenoeg uitverkocht !

Eerste uitslagen worden meegedeeld door ons secretariaat .

Op het podium worden de deelnemers en kampioenen gehuldigd ( incl medailles vr àlle kleintjes) en onze professionele fotograaf **Walter** legt alles vast voor het nageslacht.

Deze schone herinneringen en knappe actiefoto's zijn te bewonderen op zijn fb-pagina ( zeker gaan kijken ,het is écht de moeite).

De namiddag wordt afgesloten met een 5000m ,groot succes met 22 inschrijvingen en uiteindelijk 19 starters. Elke atleet loopt om te weten waar hij/zij staat& test zichzelf nà de coronabreak .

Het meer dan geslaagde wederoptreden van onze Polle moet ook deze burger de moed geven om te blijven werken aan zijn comeback (voorbeeld van discipline, volharding, opoffering ,waar een wil is, is een weg)

Winnaar Senne VD Schoor duikt zelfs vlot onder de 16' ,knappe prestatie en klaar vr het nakend veldloopseizoen.

Maar we hebben gezien dat ons clubkampioenschap positief werd onthaald, toffe sfeer onder de AVZK-familie met een terecht fiere voorzitter op kop !

Geslaagd initiatief in deze rare tijden. Ons hele AVZK-team is gemotiveerd om nog mooie wedstrijden te organiseren en we starten zo snel mogelijk met de voorbereidingen voor onze veldloop van december 2020 .

Ofschoon geconfronteerd met een tweede coronagolf en nieuwe verstrengde regels, we kunnen het ons niet permitteren om achterop te hinken ,en proberen te anticiperen op de toekomst,want jammer genoeg blijkt voorlopig COVID-19 het nieuwe normaal.

Op goed geluk !! ( tenzij het virus zijn gram haalt en competities van hogerhand worden stilgelegd)

Nog een welgemeend woord van dank aan alle helpers,  
solidariteit onder de AVZK familie ten top !

Chris H

## Belgisch kampioenschap meerkamp

Onze voorzitter en zoon Sander Henderickx zaten 2 dagen in Deinze. Ondanks het slechte weer, maar deels wel dankzij (te) veel rugwind ging Sander daar enorm sterk van start. 2 heel dikke PRs op 100m en ver (6m07!) brachten hem goed vooraan en op het einde van de natte dag keerde hij als 2de huiswaarts. Op dag 2 was hoog wat minder tov de anderen zodat hij naar plaats 6 was gezakt, maar speerwerpen won hij (was ook 2 op Vlaams individueel hiermee) en na een goeie 1000m kon hij oprukken naar een verdiende bronzen plak, een fractie achter de 2de. Jammer genoeg telt zijn puntentotaal niet wegens teveel totale wind (gemiddelde boven de 2m)

## Belgisch masters te Ninove

Knappe prestaties daar van onze atleten. Grootste uitbinker op dag 1 in Ninove was Elisabeth Dévière die de 200m won en ook nog zilver haalde op de 100m, telkens in een knap clubrecord. Verder was er nog 2 keer brons: Lieve Van Winckel op discus en Wim Verelst op de 100m horden, in een nieuw clubrecord. Op dag 2 deed Wim er nogmaals brons bovenop in de 100m!

### verslagje Chris:

Midden maart 2020 ,

corona is de baas .... en spelt ons de les ; dat zijn we écht niet gewoon .

Onzekerheid troef ....en laat dit nu juist voor veel sporters een foltering zijn .

Het jojoën met agenda's heeft veel atleten ontredderd ,

je kan immers niet blijven jongleren en plooiën naar verstrengde regels ... zonder perspectief .

Zonder echte doelen is het dan ook lastig trainen ;

niets is (was) zeker in deze moeilijke Covid-19 periode .

**BK Masters** van juni wordt verplaatst naar eind augustus ;

we proberen de motivatie levend te houden , trainingen worden aangepast en nieuwe doelen gesteld. KVV Masters van 2de helft september te Heusden wordt geannuleerd en deze plaats wordt ingenomen door BK Masters ,

derde keer = goede keer zekers !?

Plaats van afspraak is **Ninove** in de Denderstreek van Oost-Vlaanderen .

Eindelijk nog eens competitie met hogere inzet en op naar betere tijden ?

Onze sprintkoningin Elisabeth Dévière knoopt dit goed in haar oren ;

betere tijden probeert ze op haar manier te vertalen naar snellere tijden .

Na het dubbel Vlaams goud van 2019 ( **W40** ) op 100 én 200m ( CR : 28.44 ) ,

staat ze met hoge ambities aan de start van het belangrijkste kampioenschap van de zomer , het BK te Ninove .

Beetje onzeker, wat zal het geven na de coronalockdown en competitiebreak?

Alle twijfel wordt weggespurt in een **nieuw CR op de 100m ( 13.38 )** met een zilveren plak als beloning. Onze deskundige en ervaren spurttrainer Jurgen Van Lent zag en weet dat het goed zit: een laatste dosis " peptalk " en " finetuning " doet de rest .

Onze pijlsnelle Elisabeth kroont zich op een zomerse namiddag met een **topchrono tot Belgisch kampioene W40 op de 200m** .

**27.91** ...jawadde , een verbetering met maar liefst 53 honderste van haar CR 28.44 in sep 2019 .

Echt knap werk hoor ...in dit ongebruikelijk ' coronaseizoen ' met zevenmijlslarzen nog zo vooruitgaan

op de sprint ...petje af !

Dan heb je getraind en getraind ....omdat je graag atletiek doet én toch om te weten waarvoor , al de gedane inspanningen beloond met goud !

Proficiat ! Ook aan trainer Jurgen .

Er waren ook nog bronzen medailles voor Lieve Van Winckel (W40) op de discus ( 26,83m ) en Wim Verelst (M50) op de 100m en 100h (nieuw CR 21.62 )

Kortom , onze AVZK-club wederom in de kijker gezet door onze masters .

En nu op naar 2021 ....voor een herhaling van 2020 wat de sportieve prestaties betreft .

Geen herhaling van 2020 wat corona betreft ... op naar betere tijden , weet je wel.

Chris H



Vlaams cadetten & scholieren

Eindelijk nog eens een kampioenschap, ditmaal gesplitst over 2 dagen.

Op zaterdag liep Maarten Lambrechts een PR op de 200m. Op zondag ging Sander Henderickx op zoek naar een medaille op het speer na zijn schitterend PR een week vroeger. Met een eerste worp boven de 40m zat een medaille er al dik in, maar zijn 3de worp deed Sander er nog 5m bij en dat was goed voor zilver. Nieuwbakken trainer Vincent Laporte zag dat het goed was. Direct erna moest hij dan aan de slag bij discus en daar draaide het minder en Sander werd daar geklopt door clubgenoot Jitser Devoeght. Zij werden 7 en 8. Jitser haalde nogplaats 11 op kogel en Esra plek 12 bij speer.



## In vorm met het TOP duo Guido & Jos

Evy Gruyaert veroorzaakte jaren geleden een hype als het gezicht van [Start to Run](#). Awel ...wij hebben ook 2 mannelijke Evy's in onze AVZK-armada ... en ze mogen ook gezien worden.

Deze nazomer verschijnt er een nieuwe kans ... voor al degenen die het lopen sinds de corona lockdown een beetje hebben laten hangen.

Conditie langzaam opbouwend ...ondersteund & mits hulp van onze ervaringsdeskundigen Jos Derdin (alias Jokke) en (Ironman) Guido Vervloet.

Zij begeleiden jullie vanaf maandag 7 september 2 dagen per week (**maandag + donderdag**) aan het **Sportcentrum "De Lichten" te Booischot**

en helpen jullie - beginners - op de gras piste op een toffe , aangename manier in 10 weken het vooropgestelde doel (= 5km aan één stuk lopen) bereiken. Zonder écht doel is het immers lastig trainen,

dus aarzel niet, schrijf u vandaag nog in en pluk straks de vruchten van uw (meerweken)plan.

Sta gemotiveerd en vlammend aan de start en weg met de extra coronakilokes (als ze er al zouden zijn)!

Just do it & be there ..... afspraak maandag 7 september 2020?

We zien jullie graag verschijnen!

## Belgische kampioenschappen AC

In het meest bizarre jaar in eenieders leven, was er dan toch één kampioenschap dat doorging: het Belgisch voor alle categorieën in het Koning Boudewijnstadion. Brett Jacobs was geselecteerd bij het hoog en werd mooi 6de met 2m01. Lotte Van Lent mocht van start op de 100m. Zij werd 17de op 38 deelnemers (2de van de deelnemende juniors).

## Kreem en meer & huldiging atleten

Met verwijzing naar het AVZK eet-en drankstandje op de jaarlijkse Heistse kerstmarkt van midden december 2019, remember onze fraaie en sfeervol verlichte blokhut met de lekkere warme wafels, chocomelk, jeneverkes, etc. Knap initiatief van onze ondervoorzitter Guido & C°.

Talrijke opkomst van ouders, kinderen, familie, vrienden hielpen dan ook onze clubkas spijzen en we mochten dan ook terecht fier zijn op de solidariteit onder de vrijwilligers en het positief resultaat.

Hoe meer € in de clubkas, hoe meer mogelijkheden /groei.

En of onze AVZK-armada groeit. Na de coronaquarantaine en lockdown werden de gezamenlijke trainingen succesvol opgestart. Enthousiasme troef.

Het werd dus hoge tijd om een **grotere AVZK tent** (6x3m!) aan te schaffen met de kerstopbrengst. Investeren is immers vooruitgaan + vooruit kijken is de toekomst en na de competitie-loze zomer staan de veldlopen immers snel voor de deur.

En we willen dan ook meer comfort in onze tent, zeker met de huidige social-distance van 1,5m, wie weet hoe lang nog van kracht?

De recent aangekochte, bestickerde splinternieuwe blauwe tent: hoe konden we die beter showen én voorstellen aan onze atleten en ouders

dmv een ijstraktatie na de tropische temperaturen in de maand juni.

Het ambachtelijk bereid én heerlijk schepijs van "Kreem en meer" werd op deskundige wijze in een "horeke" of "koekske" aan de man -vrouw-jongen-meisje gebracht door de bevallige assistentes, en smaakvol verorberd door de aanwezigen.

Bij **Kreem en meer** te Begijnendijk maken Griet & Herman met veel liefde en passie overheerlijke dessertjes, gepersonaliseerde ijstaarten en frisco's volgens wens of thema. Dit uitsluitend met ambachtelijk vers gedraaid roomijs (volle hoefemelk), met 100% pure natuurlijke producten.

M.a.w. ideaal als dessert na de training voor onze AVZK-atleten!

Nadien werden dan ook nog Katinka Bassleer, Sarie Milloen en Brett Jacobs in de bloemetjes gezet voor hun voorbije seizoen.

Foto-impressie [hier](#) (merci Walter)

## BK indoor masters

Met dit kampioenschap valt het doek over het winterseizoen.

Voor enkele masters was het tevens het belangrijkste kampioenschap van de

winter. Humberto Jacobs kwam met 2 titels terug: een Belgische op hinkstap (M60) en een provinciale op hoog. Elisabeth Dévière (W40) haalde ook 2 keer goud in de sprint, 60 en 200m, op provinciaal niveau dan, want op Belgisch was dit 2 keer een mooie zilveren plak. Ook Ilse

De Veuster en Chris Hoefkens wonnen een provinciale titel in hun categorie in 60m en op de 400m.

Jos Derdin haalde nog een bronzen Belgische plakken, op 60m horden.

## BK indoor juniors en cadetten/scholieren

Op zaterdag traden de **juniors** aan in Louvain-La-Neuve, waar sinds deze winter een 2de volwaardige indoorhal van ons land is.

Lotte Van Lent liep de snelste wedstrijd van het seizoen en deed dat in de finale van de 60m, goed gepiekt dus. Zij haalde mooi zilver in 7"68.

De cadetten en scholieren trokken wel naar het traditionele Gent.

Er was daar een mooie zilveren plak voor Lauren Schelkens bij polsstok. Sander Henderickx haalde een 5de plaats bij hinkstap.

## BK indoor alle categorieën

Onze 2 deelnemers op het BK indoor deden het meer dan behoorlijk.

In het hoogspringen was Brett Jacobs foutloos tot 2m03, wat goed was voor een 6de plaats. Op de 60m liep Lotte Van Lent een seizoensbeste van 7"73. Dit was goed voor de 3de plaats in haar reeks en een 10de plaats over-all.

## Vlaams kampioenschap cross

In Rotselaar gin de crosscup en Vlaams kampioenschap wel door, terwijl alle voetbal en cyclocross afgelast werd wegens een storm op komst. Katinka Bassleer heeft altijd al een voorliefde gehad voor crossen in moeilijke omstandigheden. Zij werd knap Vlaams kampioen bij de beloften.



## BK en Vlaams meerkampkampioenschap indoor

Sander Henderickx is op BK meerkampen geëindigd op een mooie 8e plaats en 4e plaats van Vlaanderen op een 30 tal punten van de 3e. Hij was daar zeker tevreden mee, en zeer terecht met zoveel PR's. Met kogel was hij zelfs 2de en met polsstok 5de.

## Hoogspringwedstrijd: Lars Van Looy met knappe 2m15

hoogspringgala was een organisatie van Jens Laporte, onze voormalig hoogspringtrainer, maar nu woonachtig in Gent. Er was duidelijk veel werk van gemaakt: zaal was sfeervol verlicht (alle eer hier voor David Coremans), alle springers sprongen op hun geliefde muzieknummer, en er was een kwaliteitsvol veld hoogspringers aan de slag, al lag het niveau bij de mannen duidelijk hoger dan bij de vrouwen, waar we met enkele afzeggingen hadden te maken (ziekte) en een mooie prijzenpot, dankzij enkele gulle sponsors.

Bij de heren won de 20 jarige Lars Van Looy, met 2m15, zijn 2de beste sprong uit zijn nog jonge carrière. Op de 2de plaats landde Bram Ghuyts, veelvuldig Belgisch kampioen. Ook de 3de Sten Geenens was super tevreden met zijn nieuwe PR van 2m07. Clubgenoot Brett Jacobs haalde 1m98. Hij was niet top want ziek vorige week.

Bij de vrouwen won Serena Capponcelli met 1m78. Zij is Italiaanse maar actief in ons land. De Nederlandse Lianne Hagens op de 2de plaats staakte de strijd na een lichte blessure. Eerste Belgische was de Waalse Eline Nenin.

foto's [hier](#) en uitslag [hier](#)

### Vlaams indoor cadetten & scholieren

Mooie prestaties in Gent van onze youngsters. Sarie Milloen had weinig tegenstand op polsstok, haar beginhoogte was hoger dan de 2de, en zij won vlot met 3m40. Xana Gendarme werd 5de bij de scholieren op kogel, in een nieuw clubrecord van 12m06. Sander Henderickx was ook tevreden met zijn 60m, 9de in knap PR. Maarten Lambrechts deed nog beter met plek 6 en 5m96 op ver. Jitser De Voeght was 8ste bij kogel (als eerstejaars).

### PK cross te Essen

Bij de jeugd al direct een mooie 5de plaats bij de eerste wedstrijd van de dag in het verre Essen. Benjamin Linde Smekens werd 5de na lang op medaillekoers gehangen te hebben. Bij de jongens deed Finn Goris nog 1 plaatsje beter. Die wat ondankbare 4de plaats was ook weggelegd voor scholiere Emilie Nys, toch wel de verrassing van de dag. En ook Katinka Bassleer strandde bij de seniors op plek 4. Jurgen Huybrechts kon wel winnend finishen bij de M40.

### PK indoor te Gent

Een mooie delegatie atleten trok naar Gent voor hun provinciale kampioenschap indoor. Laatste aan de slag was Brett Jacobs, die kampioen werd bij de seniors met 2m04, een stevig nieuw clubrecord. Lotte Van Lent haalde een dubbelslag op 60 en 200m (ook clubrecord) bij de juniors. Sarie Milloen deed haar eerste wedstrijd sinds maanden en won in een evenaring van het clubrecord op de polsstok. Nadien probeerde ze een aanval op het Belgisch record, maar dat was voorlopig te hoog. Zilver was er voor junior Stef Coremans op de 60m in de snelste clubtijd sinds meer dan 10 jaar. Ook Sander Henderickx haalde die plaats maar dan op 200m en bij cadetten. Als toetje haalde hij nog brons op verspringen. Ook Jitser De Voeght debuteerde sterk bij de cadetten: al direct zilver op de kogel. Elisabeth Dévière haalde als master ei zo na het podium op de 60m van de seniors. Op de 200m verpulverde ze het clubrecord bij de W40 met meer dan 2 seconden. Er waren er nog die op een 4de plaats belandden: Xana Gendarme op kogel, Esra Creemers op polsstok, Maarten Lambrechts en Stef Coremans op 200m.

2019

Kerstmarkt

Ook in 2019 - dwz voor de 2de maal op rij - is **AVZK** aanwezig als uitbater van een eet-en drankstandje op de jaarlijkse Heistse kerstmarkt.

Deze editie werd er geopteerd voor een **blokhutje aan de toegang tot het Cultuurplein** (kant van aangrenzende Bergstraat), met als gevolg dat onze atletiekclub gedurende **4 (!) weekends** in de kijker loopt.

Aftrap tijdens de Kerstmarkt (één weekend op 14 en 15 dec) en afsluiter op de nieuwjaarsreceptie van de gemeente op zondag 05 januari 2020. Tussenin ook geopend op zaterdag en op (koop)zondagen.

Initiatiefnemers Guido en Jos ,met hulp van enkele bestuursleden /collega-masters ,leiden alles in goede banen. Blokhut wordt reeds half november in elkaar getimmerd, de voorbereidingen en afspraken worden gemaakt met een fraaie en verlichte blokhut als resultaat. Op de menukaart : **warme lekkere wafels (gratis voor de aangesloten AVZK-kids), warme chocomelk , koffie , Baileys , frisdrank en jeneverkes.**

Vrijwilligers (lees bereidwillige helpers) worden aangesproken om de boel draaiende te houden. Wie tijdens de cadeautjesjacht voor Kerst en Nieuwjaar even wil verpozen, kan halt houden aan onze sfeervolle blokhut voor een hapje en een drankje. Iedereen welkom om de gezellige kerstsfeer te beleven.

En of het openingsweekend een succes was... Valse start owv de koude regen-en winderige zaterdagmiddag, maar ruimschoots gecompenseerd op zondagmiddag met de talrijke opkomst van ouders , kids , familieleden , vrienden en zelfs collega-postbodes van enkele clubleden. Het beste beentje werd voorgezet....en de jeneverkes deden de rest...

Blijge gezichten, ambiance troef (voor en achter den toog)! Ook onze **huisfotograaf Walter Verheyden** was aanwezig om kwaliteitsvolle, kleurrijke, feeëriek plaatjes te schieten. Deze foto's als hulp - voor sommigen dan toch- om een (minder) aangename herinnering opnieuw aan te wakkeren. (voor de geïnteresseerden en nieuwsgierigen onder ons, verzameling van foto's te raadplegen op Facebook)

Hopelijk is de weerman ons nog gunstig gezinden kunnen we een succesvol vervolg breien aan ons kerstverhaal tijdens de op stapel staande weekends :

**zat 21- zo 22 december en zat 28-zo 29, telkens van 13:00 tot 18:00.  
zo 05 januari 2020 , vanaf 13:00 tot einde.**

Goed om weten: hoe meer zielen, hoe meer vreugd  
(en hoe meer eurokes in de clubkas, hoe meer mogelijkheden/groei!)

Tot dan!



#### PK indoor jeugd

Als allereerste kampioenschap van het nog jonge seizoen kwam AVZK met een mooi aantal medailles huiswaarts. Daarnaast nog sprintfinales, zelf een hordenfinale, zodat dit een zeer succesvolle dag was daar in Hoboken. Vorig jaar haalden we daar 0 medailles, zodat het verschil zelfs niet in procenten is uit te drukken. Maar ook het aantal deelnemers 15 was zeer verheugend. Top!

Met 2 medailles, zilver op ver en brons op hoog was benjamin Alec Everdepoel zeer succesvol. Onah Claes haalde knap goud bij de kogel van de benjamins. Maar ook op de sprint was er zilver, na een superspannende race van Leon Verelst. De 5de pupil was slechts tientallen centimeters later over de meet. Hier waren er nog 2 finalisten: Finn Goris (4de bij benj) en Kato Luyts (als eerstejaars minime zelfs). De hordenfinaleplaats werd behaald door Michiel De Heel. [PeterV]

#### cross Booischot

Met 678 deelnemers (zonder de kangoeroes) was het een goed bezette veldloop op het sportcentrum De Lichten. 109 daarvan waren AVZK'ers, ook een record van de laatste jaren geloof ik. Het weer was aanvankelijk nogal nat, maar in de loop van de namiddag werd het nog best goed.

Het begon met de G-atleten, waar Juan Vanpelt met een blitzstart de tegenstand verraste en zijn voorsprong kon behouden. Bij de jeugd nipt geen podium voor Helena Decaluwé. Meest verheugd waren we echter over het groot aantal jeugdathleten die zich soms voor de eerste keer aan zo'n lastige cross waagden. Allen werden beloond met een lekkere pannenkoek en een prijs achteraf in de zaal. Voor een volgende podiumplaats was het wachten tot de laatste wedstrijd. Jurgen Huybrechts liep er tegen een oude bekende van de club, Glen Laurens, ook master intussen. Jurgen ging snel van start in het spoor van enkele snelle juniors. Dit aanvangstempo kon Glen niet volgen, maar in de laatste ronde kreeg Jurgen het lastig om nog maar enkele tellen voorsprong te behouden aan de meet. uitslag [hier](#) en foto's [hier](#)

## Cross Mechelen

De zomerse spikes van het kunststof worden vervangen door de winterse voor het veld . Inderdaad , we praten begin november en de start van het veldloopseizoen staat voor de deur . Naar jaarlijkse traditie start onze blauw-groene armada met de cross rond de Berentode sportvelden te Bonheiden .

Met wel één grote wijziging in de agenda :

vanaf dit seizoen lopen de Masters +50 tezamen met de Scholieren Heren ( sic ) .

Deze bekendmaking van begin oktober smeedt een bommeke in ons knusse AVZK nestje , trainer Bart zijn kornuiten leken eensklaps gemotiveerder dan ooit en liepen als jonge hengsten op de paardenpiste aan de Lichten ;

de conditie werd gefinetuned - ook door de Masters - tijdens de weekendstage te

Maasmechelen. Messen (spikes) werden geslepen en het verbaal over-en-weer gepook bleef niet

uit, een "battle " tussen de scholieren en M50+ werd met plezier aangekondigd en tegemoet gezien :- )

Enfin , naar mijn bescheiden mening een goeie zet van de VAL. Resultaat :

5 scholieren en 10 Masters 50+ van onze club aan de start ...en of we aanwezig waren en dan

ontbraken er nog enkele "'last seconds" zenuwpissers en gekwetste - maar aanwezige supports Staf / Michel - aan de kant .

Wat een kleurrijke bende !

Zondag 3 november, herfstweer , de individuele prestatie gaf dus ook al een idee van de persoonlijke conditie. Trainer Bart die zijn tenen moet uitkuisen om youngster Robin voor te blijven ; Simon die zijne papa verbaasde ; Ward met zijne "zevenmijlsaarzen"-spurt ; Matt en Kobe die hun stijgende vormcurve bevestigden .

Jawadde ... motivatie te koop bij die jonge knapen ! De toon is duidelijk gezet en de kaarten geschud . En anderen ...die figuurlijk ( en letterlijk ), waaronder ondergetekende , nog een tandje moeten bijsteken .

Op naar 11 november te Mechelen .... een volgende battle om de degens te kruisen ;

wél zonder wapens op de dag van Wapenstilstand hé .

PS: al onze atleten liepen immers in de kijker ... de éne wat sneller dan de andere ... met 3 eerste podiumplaatsen van het nieuwe seizoen :

Jurgen H ( reeds 2de zege ! ) , Senne VdS ( zilver Jun ) en Ann D ( M50+ Dames )

[Kris]

## Nationaal criterium jeugd te Nijvel

Jitser De Voeght had 2 mooie 5de plaatsen en 2 PRs op kogel en discus. In de clubrangschikking komt hij zelfs op plaats 2 en 3 aller tijden. Mil Heremans haalde een 8ste plaats bij het speerwerpen.

Hiermee is het zomerseizoen echt klaar. Dinsdag 1 oktober schuiven de oudste miniemen door naar de cadetten en ook de andere tweedejaars gaan een categorie hoger. Wedstrijden beginnen pas terug binnen een goeie maand, met de veldloop van Bonheiden op zondag 3 november. Maar 2 weken daarvoor gaat de jeugd nog op weekend naar de Hoge Rielen, waarvoor er trouwens nog plaatsen zijn.

## Vlaams en PK masters

Laatste kampioenschap van het huidige seizoen, op de jeugd na die volgende week nog in Nijvel aantreden. De masters gingen naar Deinze en hadden een zomerse dag.

Wim Verelst won brons op de 100m bij de M50. Chris Hoefkens won het PK op de 800m M50.

Elisabeth Dévière won dubbel Vlaams goud op 100 én 200m (W40), met als toemaatje CR op de 200m. Lieve Van Winckel won brons op Vlaams discus (W35).

## BK cadetten en scholieren

Slechts 2 AVZK-ers aan de slag: 1 cadet en 1 scholier. 1 jongen en 1 meisje.

Scholier Maarten Lambrechts deed de 400m en kon in totaal nog enkele atleten achter zich houden. Cadette Sarie Milloen kwam voor een medaille en haalde die ook. Wellicht had ze nog wat hoger gehoopt dan de 3m35 die goed was voor zilver.

## BK alle categorieën Brussel

Op zaterdag werd Vincent Laporte knap 4de in zijn 400m reeks tegen onder andere Kevin Borlée en dat in een nieuw clubrecord van 49"37. Lotte Van Lent liep in haar reeks van de 100m naar plaats 5. Op zondag mocht Sarie Milloen als eerste aan de (polsstok)bak. Als jongste deelneemster, eerstejaars cadet, ontgoochelde zij niet met een 8ste plaats (op 12). Ook Brett Jacobs behaalde die plaats, maar dan op hoog, met 2m04. Ook Vincent kwam opnieuw in actie, maar nu op hinkstapsprong. Hij werd mooi 6de Belg.

## PK aflossingen

Weinig deelnemers vanuit AVZK, al zat Heist Loopt daar ook wel voor iets tussen. Bij de jeugd een mooie 6de plaats voor de benjamins. De miniemen jongens, met overwegend eerstejaars, moesten het met plaats 10 stellen. Bij de groten liepen onze sprintsters bij de alle categorieën mee, ook al bestond het team uit een mix van cadetten, scholieren en juniors. Op de 4x100 haalden ze mooi brons en op de 4x200m een 5de plaats.

## BK cadetten en scholieren

Twee van onze cadetten blonken uit op het Belgisch kampioenschap dat doorging in Oordegem. Sarie Milloen haalde knap goud in het polsstokspringen en Xana Gendarme zilver in het kogelstoten.

## BK juniors & beloften

Bij de **juniors** meisjes was er Lotte Van Lent, die nog maar eens de finale behaalde. Het is echt een sterke lichting, waartussen ze 6de eindigde in de finale. Bij de jongens liep Senne Van den Schoor in de hitte naar plaats 7 op een door de hitte zeer zware 3000m steeple.

Bij de **beloften** was Vincent Laporte goed op dreef bij hinkstap. In de namiddaghitte sprong hij 3 keer zeer ver, clubrecord van 13m88 en goed voor **zilver**. Van zijn speer had hij allicht wat meer verwacht, nochtans boven de 50m maar slechts goed voor een 8ste plaats. [PeterV]

## Provinciale kampioenschappen jeugd

Een snikhete dag daar in Turnhout, tot 34 graden zelfs. Jitser Devoeght hield na 2 mislukte worpen met de discus toch het hoofd koel en wierp, met zijn linkerarm in het gips, een dik PR van 31m en een gouden plak. Een uur later deed hij er nog brons bovenop bij de kogel. Heel wat benjamins aanwezig, en ook hier weer bij werpen net geen podium voor Onah Claes bij hockey en ook Daniël Sleeckx belandde op die 4de plaats bij kogel. Noah D'Helft haalde finales van de 60m waar hij 5de werd en ook bij hockey kwam hij op plek 5 terecht.

foto's [hier](#)

## Jeugdmeeting Booischot

Heel wat deelnemers en desondanks kon het uurschema goed gevolgd worden. Giet er nog een mooie zomerdag bovenop, maar niet te warm, zodat het een goede meeting was. Ook het ongewone beginuur van 10u, ooit begonnen omwille van de Rode Duivels, is een blijver. In dit jeugdig geweld verbeterden heel wat atleetjes hun persoonlijk record, terwijl anderen voor het eerste een wedstrijd

meededen. Sommigen deden nog beter en haalden een podiumplek: Kato Luys was 3de bij de 60m en Daniël Sleenckx won het kogelstoten. Mil Heremans werd 2de bij het speerwerpen. Bedankt alle atleten, ouders, trainers en helpers. [PeterV]

[foto's](#)

BK masters

Op dag 1 enkel Humberto Jacobs, maar die ging wel aan de haal met goud op het hoogspringen bij de M60!

Humberto ging op zijn elan verder op zondag en deed er nog 2 keer goud bij: op ver en hinkstap. Sterk (spring)werk! Lieve deed discus en was daar 6de.

Avondmeeting: Belgisch record Sarie Milloen



Sarie Milloen verbeterde op onze avondmeeting zeer verrassend het Belgisch record polsstok bij de cadetten. En dat in winderige en niet al te warme omstandigheden. Het vorige record was bijna 12

jaar oud en stond op naam van Anouk Vercauteren. Vorig jaar was Sarie nog minieme en ook toen verbeterde ze al het Belgische record. Proficiat Sarie en uiteraard ook aan trainster [Liesbet](#).

Met een goede 200 deelnemers waren uiteraard ook nog andere atleten naar onze piste getrokken. Na een zwaar bewolkte start kwam rond 19 de zon er door en de wind bleef dus gans de avond van de partij. Zo was er geen enkele geldige sprintwedstrijd, met snelheden tot boven de 5m rugwind. Bij het hoog haalde Brett Jacobs 1m97 en miste nipt op 2m02. Xana Gendarme won kogel cadetten en Vincent Laporte was de beste discuswerper met 38m.

De meeting werd afgesloten met de provinciale kampioenschappen steeple. Bij de vrouwen won Jiska Pardaens en haalde scholierengoud. Jade Schelkens was 3de bij de cadetten. Bij de junioren mannen een AVZK podium: Senne Van den Schoor, voor Tibo Coremans en Yari Naets. Bij de seniors werd Tom Matthijs nog 3de



## BVV Masters

Onze masters mochten naar Merksem voor hun Beker van Vlaanderen en dat op de warmste dag van het jaar. Zij konden zich handhaven in 2de afdeling met een 8ste plaats (op 12 teams). Belangrijk aandeel daarbij was er voor Elisabeth Dévière, nieuw in de club, die 2 clubrecords verpulverde: 2de in het ver met 4m26 en 3de op 200m in 29"18. Als startloopster van een mooi aflossingsteam met verder nog Angelique Gillhaus, Liesbet Van Roie en Ilse De Veuster ging het naar een 2de plaats en een duik onder de minuut. Ilse haalde op de 100m ook nog een mooie 3de plaats. Op discus haalde trainster Lieve Van Winkel ook nog een 4de plaats. Angelique Gillhaus verpulverde het CR op de 1500m bij de M50. Bij de heren was het klasbak Jurgen Huybrechts die de enige dagwinst behaalde en dat op het langste loopnummer, de 5000m. Wim Verelst verbeterde op de 100m zijn clubrecord tot 13"05. Dat dit dan slechts een 7de plaats opleverde bewijst toch wel het hoge niveau in deze 2de afdeling. Ook Jurgen Van Lent verbeterde het clubrecord op kogel en bleef nipt onder de 10m. [PeterV]

## Vlaamse kampioenschappen

In Heusden was er onverwachte maar schitterende winst voor Brett Jacobs bij hoog. Met 2m04 sprong hij een nieuw clubrecord. De favoriet voor winst had 3 nullen bij zijn aanvangshoogte. Vincent Laporte moest in zeer winderige omstandigheden zijn 400m lopen. Hij werd in totaal 9de. Senne van den Schoor werd 8ste op de 1500m. Bij de vrouwen haalde Lotte Van Lent vlot de finale van de 100m en daarin werd ze 6de.

## Scholenkampioenschap

Sander Henderickx en Maarten Lambrechts deden mee aan de Vlaamse finale van SVS (Moev) in Aalst. Beiden haalden de finale op de 100 meter.

Sander was 7e, Maarten stond op het podium met een 3e plaats!

Op het verspringen heeft Maarten goud behaald met 5m95 en Sander was bij het kogelstoten 3e.

Wat verder van huis in Kroatië mocht Lotte Van Lent het opnemen in scholieren van over de hele wereld. Zij liep de 100m, maar er waren daar geen finales. Zij werd 2de in haar reeks en over-all 4de. Ze miste brons met slechts enkele duizendsten.

## BVV alle categorieën: heren knap 2de

Dat het voor de **vrouwen in Aartselaar** moeilijk zou worden om in eerste landelijke afdeling te blijven wisten we, zeker als onze snelste spurtster er niet bij kon zijn. Lotte Van Lent was in Kroatië voor de internationale scholenkampioenschap waar ze trouwens 4de werd en brons miste met enkele duizendsten. Tel daar nog wat afzeggingen bij en de opdracht was moeilijk en de 2 Morgan-nen moesten daardoor een wel lastige dubbel op zich nemen. Maar de sfeer zat goed in de ploeg en elk deed zeer zijn best en enkelen verbeterden hun PR. Katinka Bassleer haalde een derde plaats op de 1500, ondanks een ziekteperiode een dikke weer eerder. Bij het discus haal Xana Gendarme plaats 4. In de eindafrekening kon het team de laatste plaats niet ontlopen.

De **heren in Kapellen** treden 1 afdeling lager aan en kwamen met ambitie aan de start. Zij traden vrijwel op zijn sterkst aan. Ouderdomsdeken Jurgen Huybrechts haalde een 4de plaats op het langste nr, de 5000m. Ook in de sprint was er een 4de plaats voor Sander Milloen op de 200m. Aanwinst Brett Jacobs haalde 2 keer podium, 2de bij discus en 3de bij speer. Vincent Laporte deed hetzelfde maar dan bij kogel en hinkstap. Dries Poppelmonde haalde een 2de plek bij het hoog. Ook de aflossing 4x100 met Maarten Lambrechts, Zico D'Hooghe, Jens Van Bael en Sander Milloen haalden een prima 3de plek, zodat al die punten goed aantikten. In de eindafrekening bracht hen dat op een knappe 2de plaats na een ongenaakbaar ABES.



## PK meerkamp

Een van de zwaarste disciplines van de atletiek is de meerkamp. In Herentals won Vincent Laporte bij de seniors de provinciale titel op de tienkamp. Een mooi parcours met heel wat mooie prestaties, een clubrecord op de 110m horden en geen enkele echt mindere prestatie: zo word je kampioen. Het totaal was ook een sterk clubrecord. Zico D'Hooghe werd 6 bij de juniors en Sander Henderickx 11de bij de cadetten.

## Belgische studentenkampioenschappen

Op 1 mei haalde Vincent Laporte een mooie gouden medaille met de discus, en een clubrecord op de 110m horden. Brett Jacobs haalde een tweede plaats bij het hoogspringen.

## Beker van Vlaanderen cadetten en scholieren

In een wel zeer winderig **Lommel**, want bijna steeds teveel rugwind in de sprint, deden onze **cadetten en scholieren meisjes** het prima. Vooral in sprint waren ze steeds vooraan te vinden. Xana Gendarme won de 100m cadetten en werd 2de op het hoog. Kaat Vanhove werd 2de op de 200m en bij de scholieren haalde Morgan Oost 2 keer die plek op 100m en 200m. Ook op de aflossing cadetten met nog Sarie Milloen en Robin Buts erbij werden ze knap 2de. Verder waren er nog wat 4de plaatsen: Kaat op ver, Lauren Schelkens op speer, Jiska Pardaens op 800m, Emilie Nys op 1500m. Alles samen bracht hen dat op plek 3. Met een hoop PRs konden de meisjes tevreden huiswaarts, al hadden sommigen wel spijt van de vele wind waardoor hun PR niet echt telt.

Een dag later hadden de **jongens** ook een winderige dag in **Mol**. Met 12 ploegen was de tegenstand

voltallig. Uitbinker van de dag was scholier Vincent Ceulemans die zowel het speer als kogelstoten won. Sander Milloen liep een sterke 100m, onder de 12 met heel veel tegenwind en werd 3de, wat op de dubbele afstand Maarten Lambrechts ook presteerde. Deze 3 samen met Simon Derdin, liepen een sterke aflossing waar ze knap 2de werden. Bij de cadetten waren er 2 4de plaatsen voor Sander Henderickx, bij zijn debuut op de 300m horden en op hoog. Ook de atleten die voor hen ongewone proeven deden sprokkelden heel wat punten, zodat bij de afrekening de ploeg op een degelijke 5de plaats eindigde. [PeterV]

## Beker van Vlaanderen jeugd

De meisjes hebben het prima gedaan op het BVV in Lier! Met 8 meisjes waren ze veruit de kleinste groep en zeker bij de miniemen waren we daardoor sterk benadeeld. Als je dan clubs hebt met 50 deelnemers weet je wel dat het qua klassement een ongelijke strijd is. De pupillen werden 7de maar de miniemen konden met amper 3 meisjes de laatste plaats niet ontlopen. Ondanks dat dus, regen en wind hebben ze meer dan hun mannetje gestaan. Uitblinkers van de dag waren Kato, 4de bij hockey en ook de aflossingsploeg pupillen die mooi 4de werden (Lien, Anke, Marie, Kato). Marie deed ook een mooi debuut op de horden, 6de en toonde ook wel haar sprintsnelheid zonder horden door in haar reeks de tegenstand op vele meters te lopen. Bij de miniemen liep Anna nog een mooie 7de plaats op de 1000m. De hot-dog traktatie nadien smaakte heerlijk.

De jongens hadden in Huizingen een iets groter team en konden met wat puzzelwerk een volledige ploeg opstellen. Het weer hield redelijk stand tot aan de start van de 1000 toen het toch vrij hard begon te regenen en het wel echt fris werd. In de werpproeven stonden onze atleten best hun mannetje met een 2de plaats voor Godwin bij kogel en een 3de en 4de plaats voor Jitser in kogel en speer. Daniel had dan toch 2 heel verre worpen buiten de zone zodat hij met wat stress voor de laatste beurt maar 6de werd. Bij het hoog deed ook Lars het prima met plek 5 en ook de aflossing pupillen met Mil, Daniel, Michiel en Leon haalden die plek net zoals Michiel die debuteerde op de horden.

Ook vermelding voor nieuwkomer Pierre die als eerstejaarspupil zich aan het hoog waagde en zijn eerste spurtwedstrijd goed beëindigde. De pupillen haalden een 6de plaats en de miniemen met op 1 na allemaal eerstejaars een 8ste, wat ook samengeteld hun plek was.

## Provinciale kampioenschappen

Zelden of nooit zo warm geweest op dit vroege kampioenschap dat gespreid over 2 dagen doorgaat. Op dag 1 in Merksem was er al direct 2 keer goud: Brett Jacobs met 2m02 hoog en Morgan Laporte op hinkstap. Zilver was er opnieuw voor de driesprong, voor het eerst waagde Sarie Milloen zich daaraan en met succes dus. Verder ook nog zilver voor Linde Van Aelst op de 3000m en Xana Gendarme bij het speer. Enkelen misten bijzonder nipt een podiumplaats: Sander Henderickx bij de kogel, Sander Milloen op de 200m en Katinka Bassleer op de 1500m.

Op dag 2 op paasmaandag in Mol was het even warm.

De werpers deden het daar zeer goed: uitbinker Xana Gendarme won dubbelgoud op kogel (clubrecord) en discus (daarin ook Britt Fleerackers mooi 4de). Sander Milloen won bij speer scholieren. Zus Sarie won het polsstok bij de cadetten, waar Jade Schelkens 3de werd. Haar zus Lauren won bij de scholieren. Ook onze juniors deden het daar goed. Zico D'Hooghe haalde zilver bij ver en Morgan Laporte op 800m. Brons was er dan voor Senne Van den Schoor op 1500m en Lotte

Van Lent op de 100m die spijtig genoeg gekwetst raakte tijdens haar finale.

Ook hier weer wat 4de plaatsen: Brett Jacobs op speer en een verrassend sterke Maarten Lambrechts op de 400m.

## Uitreiking crosstrofee provincie

Proficiat aan (vlnr) *Vic, Alec, Mil, Beau, Onah*, die het hele veldloopseizoen hebben getrotseerd en super mooie prestaties neer zetten, en ook podium plaatsen!

Ze kregen hiervoor een mooie beloning waar ze allen super trots mogen op zijn! Al deze toppertjes staan in de top 10 van de Crosstrofee beker van de provincie Antwerpen! Hiervoor werden ze gehuldigd en kregen ze een mooie T-Shirt en een super Diploma cadeau waar ze allen fier op zijn!



## BK en PK indoor voor masters

Met dit kampioenschap is het winterseizoen quasi ten einde. Onze aanwinst Humberto Jacobs (papa van Brett) kwam met 2 Belgische titels terug uit Gent! Als M60 springt hij nog 1m40 hoog (CR) en won ook het lastige hinkstapspringen. Wim Verelst had ook een mooie dag met 2 clubrecords op 60m en verspringen en bij dit laatste was hij ook provinciaal kampioen. Op de 800m verbeterde Chris Hoefkens zijn eigen clubrecord van vorig jaar.

## BK cross masters

Na wat kleine lichamelijke ongemakken de voorbije weken was Jurgen Huybrechts niet top vandaag. Hij moest dit jaar tevreden zijn met een 6de plaats in Tessenderlo. [PeterV]

## BK indoor voor cadetten tot beloften

Op zaterdag kwamen de juniors en beloften aan de beurt. Broer en zus Laporte deden mee. Morgan werd 14de op de 400m en broer Vincent 7de bij ver. Lotte Van Lent haalde makkelijk de finale van de 60m bij de juniors, maar kwam daar een fractie tekort voor het podium, 4de dus in 7"69.

Op zondag was het de beurt aan de cadetten en scholieren. Al 's morgens vroeg moest Sarie Milloen aan de slag en ze deed dat knap door zilver te halen. Xana Gendarme haalde een 6de plaats bij de kogel en Vincent Ceulemans een 9de bij de 400m. [PeterV]

## BK cross

Een vroege lentedag, mooi maar o zo lastig parcours en best bezette veldloop van het jaar. Onze atleten hebben echter nog niet echt de weg naar het park van Laken ontdekt. 1 kangoeroe (Lars), 3 benjamins (Beau, knap 12de, Nick en Finn) en 1 miniem (Lore) deden dat wel en genoten ten volle. AVZK uitbinker van de dag was Katinka Bassleer. Zij is eerstejaars senior en liep naar een knappe 15de plaats over-all, en zelfs een knappe zilveren plak bij de beloften. In het eindklassement van de crosscup was Katinka knap derde. Lore's mama, Lies, waagde zich ook aan de 6 km lange vrouwencross. Bij de juniors liep ook Senne Van den Schoor een goeie koers en eindigde halfweg de grote groep.

PS Ook op het Vlaams kampioenschap te Rotselaar haalde Katinka de zilveren medaille! [PeterV]



## Vlaams indoor alle categorieën

Slechts 1 AVZK deelnemer op dit kampioenschap. Lotte Van Lent deed de 60m en behaalde mooi de finale, waarin ze 7de werd, exact dezelfde plaats als een jaar geleden.

## Vlaams indoor cadetten & scholieren

2 cadetten gingen op Vlaams kampioenschap met een medaille aan de haal. Sarie Milloen werd 2de met 3m00 op de polsstok. Voor Xana Gendarme was het iets lastiger. Ze stond wel 3de na 5 worpen, maar werd in de laatste beurt gepasseerd door 2 atletes. Voor haar laatste worp maakte ze zich eens goed kwaad en hopla clubrecord en terug plaats 3 met 12m07. Ook Vincent Ceulemans zorgde voor een knappe prestatie door niet in de reeks van de 6 snelsten te zitten en toch naar plaats 4 te lopen, in een mooie 53".

PK indoor vanaf cadetten brengt 11 medailles

mElf medailles is een zeer mooie oogst voor dit indoorkampioenschap in de topsporthal van Gent. Voor goud zorgden Xana Gendarme op kogel, Sarie Milloen met de polsstok en Brett Jacobs op hoog (met 1m98 ook clubrecord, CR afgekort). Niet minder dan 6 keer mocht een atleet het zilver in ontvangst nemen. 2 daarvan waren voor juniore Lotte Van Lent die 2 keer het onderspit moest delven tegen dezelfde tegenstandster, op 60m en 200m en telkens in een nieuw juniorenrecord, maar nog geen PR. En ook op de 400m ging in die categorie het zilver naar AVZK, want Morgan Laporte zorgde daarvoor. Dan waren er nog 4 zilveren scholieren: Zico D'Hooghe op ver, Tibo Coremans op de 800m en Vincent Ceulemans op de 400m. Hij deed er nog brons bij van de kogel en het laatste brons was voor Jade Schellekens op de polsstok. Geen medaille voor Wim Verelst, maar wel 2 clubrecords op ver en 200m.

Knap gedaan allemaal!

[foto's](#) en [uitslag](#)

Cross Boischot: Jurgen wervelt weer

Wat een mooie groep benjamins op onze cross. De regen had er net de brui aan gegeven toen zij mochten starten, al zouden anderen in de namiddag wel in de soms hevige regen "mogen" lopen. Maar ook de concurrentie van het EK cross in Tilburg, waar heel wat buurclubs een clubgenoot aan de start hadden, zorgden voor iets minder deelnemers (toch nog meer dan 500, waarvan meer dan 100 AVZK'ers) maar vooral minder toeschouwers. Maar laat ons beginnen bij het begin: op de lange G-loop zorgde Juan Van Pelt al voor een podiumplaats, zilver. Er was ook nog een korte G-loop met enkel AVZK'ers die uiteraard het podium innamen.

En dan die benjamins: massaal waren ze er en ze deden het allen zeer goed, met als uitsmijters enkele podiumplaatsen: Helena Decaluwé en Onah Claes op 2 en 3 bij de eerstejaars. Tweelingbroer Vic Claes deed exact hetzelfde als zijn zus. Daarna was het wachten tot de scholieren jongens voor een podiumplaats, die door Simon Derdin behaald werd. De junioren meisjes zijn meestal met niet zovelen, maar het zal Linde Van Aelst worst wezen, want zij haalde ook al haar 4de overwinning van het seizoen. Nieuwkomer Mira Wyns mocht hier mee op het podium. Speciale vermelding voor Katinka Bassleer, die graag in Tilburg had gelopen op het EK, want slechts enkele seconden na de top 2 op de selectiecross. Als eerstejaarsseniore had ze wel zware tegenstand met oa een olympisch atlete, Renée Eykens, die vlot won, zodat ze met plek 4 moest tevreden zijn. Het zwarte beest van Jurgen Huybrechts was niet van de partij, zodat Jurgen kon soleren naar een 6de crosswinst van het nog vrij jonge seizoen.

Proficiat voor de talrijke deelnemers en bedankt voor helpers en toeschouwers die het grillige weer trotseerden.

foto's [hier](#)



#### Kort crossnieuws

Op de selectiewedstrijd voor de Europese kampioenschappen te Roeselare haalde Katinka Bassleer een knappe derde plaats, op slechts enkele seconden na de winnares. Ook al is Katinka nu eerstejaars seniore, ze mag nog enkele weken bij de junioren meedoen, hopelijk ook in Tilburg waar dat EK doorgaat. Spijtig genoeg valt het wel samen met onze eigen cross, anders een mooie kans om de Belgen te gaan aanmoedigen.

In Vilvoorde haalde Jurgen Huybrechts al zijn 4de crossoverwinning van dit seizoen.

#### Cross Bonheiden: seizoen startte nu echt

Op zondag 28 oktober zakte een zeer talrijke delegatie van 62 AVZK-atleten, trainers en hun supporters af naar Bonheiden. Onder een herfstzonnetje, maar met een ijskoude noorderwind werd het een mooie cross, met knappe prestaties van al onze atleten.

Bij de G-atleten konden we naast Sarah ook onze 2 nieuwkomers Siebe en Maïte aan het werk zien. Daarna mochten Lars en Menno bij de kangoeroes al eens proeven van het echte

veldloopwerk. Om 12u werd er van start gegaan bij de benjamins. Deze groep was talrijk vertegenwoordigd door 12 atleten (Onah, Emma, Beau, Linde, Lore, Sara, Marthe, Vic, Alec, Nick, Finn en Dries)

Bij de meisjes waren er 2 zilveren medailles voor Onah Claes en Beau Biesemans. Broer Vic Claes werd bij de jongens mooi 4e, en ook een knappe 6e plaats voor Alec Everdepoel. Daarna waren de pupillen aan de beurt. Bij de meisjes liepen Lien en Anke bijna heel de wedstrijd samen. Bij de jongens ging het er iets strijdlustiger aan toe, met een 10e plaats voor Michiel en een 22e plaats voor Leon. Bij de 2e jaars pupillen kwam Daniel Sleenckx als 7e over de finish. Tot slot waren de miniemen aan de beurt, ook hier een mooie delegatie van 7 atleten (Anna, Pia, Jasper, Mathias, Godwin, Brent en Mil) met heel wat top 10 plaatsen waarbij Jasper Sanders net naast het podium viel met een knappe 4e plaats.

Elke atleet werd na het lopen nog getrakteerd op een lekkere wafel.

Hopelijk mogen we bij de volgende wedstrijden terug een mooie AVZK delegatie verwachten ! Trainer Bart stuurde: Een topdag voor AVZK in Bonheiden ! zij die erbij waren beleefden waar AVZK op z'n sterkst is , samen haalden we zeer sterke resultaten , samen supporteren we , voor onze clubgenoten...m'n verwachtingen waren hoog na wat jullie lieten zien op de training , wel , jullie hebben mijn verwachtingen volkomen ingelost , met een paar mooie verrassingen er bovenop ! 2 uitschieters wil ik hier nog even vermelden , beiden bij de junioren .... een eerste plaats voor Linde , en een 4de plaats voor Senne ( en dit op z'n eerste juniorieswedstrijd ! ) al ben ik als trainer vooral zo trots als een gieter over de collectieve prestaties , dit wordt nog een super winter , zij die er nog niet bij waren , weten wat gedaan, see you all in Mechelen !!

De volgende begeleide cross is dus op zondag 11 november in Mechelen.

Crosscup aflossingen

Een talentvolle ploeg junioren meisjes trok naar Gent voor de aflossingen, de openingsmanche van de cross-cup. Morgan Laporte beet de spits af voor 1000m, gevolgd door Linde Van Aelst die er 1500 moest lopen. De langste afstand, 3000m, was voor Katinka Bassleer die nog enkele plaatsen kon inwinnen om zo samen op een schitterende 3de plaats te eindigen (op 26 ploegen)! Knap gedaan!  
[PeterV]