

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



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

Bakkerij CHRISTINE

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



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



Canon
Canon Authorised Center



Hoofdkantoor A. Van Looplein
51, 2235 Westmeerbeek Waas
land Stationsplein 29, 9100 Sint-
Niklaas

+32 16 68 99 40
info@michiels-office.be

Antwerpen-Kempen
Sint-Niklaas
Leuven
Hasselt

Operated by Michiels



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

binnenschrijnwerk: trappen, binnendeuren, kasten
en keukens. Industriepark 17 Zone B - 2220 Heist
o/d Berg - Tel.: 015/22 23 11

Van Look



Westmeerbeeksesteenweg 43
2221 Booischot

BEHANG - DECOR DE LENTE

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



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



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

Bk Marathon Eindhoven 2024

Zondag 13 oktober stonden Jasper, Iris, Lauren, Senne, Stefan en Geert vol spanning en motivatie aan de start, ieder met hun eigen ambities en voorbereidingen. Ondanks de verschillende uitdagingen onderweg, wisten ze allemaal indrukwekkende prestaties neer te zetten, gedreven door hun doorzettingsvermogen en de steun van hun omgeving.

Jasper begon vol vertrouwen aan zijn derde stadsmarathon. Dankzij een vlekkeloze voorbereiding en samen met zijn loopmaatje Tibo had hij het plan opgevat om onder de 2 uur en 30 minuten te lopen. Tibo, die zelfs nog iets ambitieuzer was, moest helaas afhaken door ziekte, wat een domper was, aangezien hij in topvorm verkeerde.

Toch besloot Jasper om zijn doelen te blijven nastreven. De marathon verliep vrijwel perfect, afgezien van zijn schoenenkeuze, die een halve maat te klein was, met als resultaat blaren en kapotte voeten. Vanaf het begin vond Jasper een goede groep om mee te lopen, met een haas die het tempo bepaalde voor Juliette Thomas. Hierdoor kon hij zich tot kilometer 30 verbergen voor de stevige wind en zich goed blijven focussen op zijn voeding en hydratatie. Toen de groep door een versnelling uit elkaar spatte, moest Jasper in zijn eigen tempo doorgaan. De laatste 10 kilometer waren zwaar, maar hij bleef in controle en was dan ook dolblij met zijn eindtijd van 2:28:27. Een geweldige prestatie!

Iris, die op een spontane avond had beloofd een marathon te lopen, stond voor de eerste keer aan de start van een uitdaging waarvan ze nooit had gedacht dat ze die zou aangaan en dit dan nog in eentijd van 3:30. Na drie maanden van bijna perfecte voorbereiding begon de combinatie van trainen, studeren en huishouden zwaar te wegen in de laatste weken. Toch gaf ze niet op, vastbesloten om haar belofte waar te maken. De race zelf verliep goed, al waren de eerste 5 kilometer lastig doordat de pacers een onregelmatig tempo aanhielden, en Iris er moeite mee had om hen te passeren. Een te strak vastzittende veter zorgde op kilometer 11 voor extra vertraging, waardoor ze opnieuw in het gedrang raakte. Door een versnelling vond ze haar eigen tempo terug. Verder verliep de marathon soepel, met de wind als grootste tegenstander. Op de laatste 4 kilometer kreeg ze nog te maken met wat krampen, maar ondanks dit alles haalde ze haar streeftijd. 3:26:11 had ze nodig en behaalde zo ook een bronzen medaille op het Belgisch Kampioenschap. Met tranen in haar ogen en dankbaar voor de steun van haar trainer Gille, haar gezin en trainingsmaatje Lauren, keek Iris met trots terug op haar prestatie.

Lauren had een lange weg afgelegd richting de marathon. Ze had er maanden van hard trainen, offers brengen en gedisciplineerd leven op zitten. Het doel was helder: onder de magische grens van 3 uur finishen. De voorbereiding verliep perfect, maar tijdens de race sloeg het noodlot toe. Na misschien een te snelle start en met de wind recht op kop begon het op km 32 zwaar te worden en viel haar tempo terug. Het was duidelijk dat haar doortijd van 2:59 er niet meer in zat. Toch vocht ze door en eindigde in 3:03:16, een enorme verbetering van 10 minuten ten opzichte van haar vorige persoonlijke record. Ondanks de teleurstelling over het mislopen van haar doel, was Lauren vastbesloten om deze ervaring om te zetten in trots en om sterker terug te komen in de toekomst. Haar dankbaarheid ging uit naar haar trainer Gille, die haar begeleid had tijdens de voorbereiding.

Senne, die trouw iedere dinsdag en donderdag trainde, werkte ook zijn lange duurlopen af met Geert en Stefan. Met hen maakte hij zelfs de straten van Lier onveilig tijdens de trainingen. Zijn zelfvertrouwen voor de marathon groeide, vooral na zijn sterke prestatie op de halve marathon in Nieuwpoort, waar hij een flinke mentale boost kreeg. De laatste weken voor de marathon waren intens, maar Senne bleef gefocust. Zelfs een stiekem bezoek aan McDonald's vlak voor de marathon hield hem niet tegen. Op zondag stond hij aan de start, klaar om alles te geven, en met succes: hij finishte in een indrukwekkende 2:41:12. Een resultaat waar hij met trots op terugkijkt.

Stefan begon zijn marathon met gezonde spanning. Hij was klaar voor de uitdaging, maar eenmaal buiten had hij een gemengd gevoel vanwege de stevige wind, al bleef het gelukkig droog. De eerste 10 kilometer verliepen volgens plan, op een tempo van 4 minuten per kilometer. Vanaf kilometer 27 werd de wind een flinke tegenstander en leek iedereen om hem heen stil te vallen. Stefan moest het vanaf dat moment alleen doen. Op kilometer 39 voelde hij plots een kramp opkomen in zijn linkerhamstring, maar hij bleef rustig en vertraagde zijn tempo iets, waardoor de kramp wegtrok. Net toen hij weer op tempo kwam, kreeg hij op kilometer 41 opnieuw kramp, ditmaal in zijn rechterhamstring. Toch bleef hij vastberaden en zag hij de finish in zicht. Hij versnelde opnieuw en haalde de eindstreep in 2:48:51, drie minuten sneller dan zijn vorige marathon. Hij was dolblij dat hij zonder serieuze krampen de volle 42,195 kilometer had kunnen uitlopen en zijn doel had gehaald.

Geert startte de Marathon met een dubbel gevoel. Hoewel zijn benen in topvorm waren, voelde zijn lichaam niet helemaal optimaal, en de wind speelde ook een rol in de race. Ondanks deze omstandigheden liep Geert een sterke race en verbeterde hij zijn persoonlijke record, met een eindtijd van 2:46:57. Drie weken eerder had hij nog een tegenslag gehad, maar hij heeft er het beste van gemaakt. Met een tevreden gevoel blikt hij terug op een marathon waarin hij goed naar zijn lichaam heeft geluisterd en alles goed had ingedeeld. Het weekend bood hem de kans om zijn hoofd leeg te maken en zijn focus weer scherp te stellen voor wat komen gaat.

Alle zes de lopers hebben hun eigen unieke verhaal, elk gevuld met persoonlijke overwinningen, uitdagingen en momenten van trots. Samen deelden ze de passie voor hardlopen, en ieder van hen liet zien dat doorzettingsvermogen en het juiste gezelschap de sleutel zijn tot succes, ongeacht de omstandigheden die je onderweg tegenkomt.



Jaarlijkse trainingsdag voor de jeugd en de G-atleten.

Wanneer : zaterdag 5 april 2025

Waar : sportcentrum De Lichten

Van 9u30 tot 16u00

Voorinschrijven via de trainers

Coördinatie : Peter Vervloet

De trainers rekenen op een flinke opkomst. Verdere info via de gewone kanalen.

Kampioenviering Heist-op-den-Berg 12.03.2025

Op woensdag 12 maart 2025 worden de Heistse kampioenen weer in de bloemetjes gezet in het cultureel Centrum Zwaneberg.

Je dient wel op voorhand in te schrijven.

Vergeet geen foto door te mailen naar sport en jeugd.

Individuele medaillewinnaars

*Lotte Van Lent, Ilse De Coninck, Elisabeth Dévière, Ilse De Veuster, Lize Laenen, Lieve Van Winckel, Sander Henderickx, Senne Van den Schoor, Jurgen Van Lent, Paul Van den Acker, Jan De Raet, Jef Goovaerts, Dirk Van Aelst, René Smets, Wim Verelst, Sem Van de Put, Geert Verschaeren en Staf Nevelsteen

*Voor de MOEV kampioenschappen : Brent Waeyaert, Kato Luyts, Lien Henderickx en Emma Van der Sanden

*Voor de G-atleten : Enrique Habets, Wesley Beullens, Juan Van Pelt en Nadine Peeters

Voor de aflossingsploegen :

*Miniemen jongens HHC 4 x 100 m : Axel Van Look , Aalex Gullentops, Finn Laporte en Giel Vanderghinste

*Miniemen meisjes HHC 4 x 100 m : Emma Van der Sande, Linde Heremans, Sara Huybrechts en Beau Biesemans

*Cadetten jongens Sint Lambertus 4 x 100 m : Arno De Preter, Brent Waeyaert, Wies Goris en Warre Coeckelbergh.

*Masters dames 4 x 100 m : Ilse De Veuster, Ilse De Coninck, Lieve Van Winckel en Elisabeth Dévière

*Belgisch en wereldrecord 4 x 400 m mixed : Wim Verelst, Remi Decker, Ilse De Coninck en Ilse De Veuster

Samenstelling bekertjes van Vlaanderen 2025

Bekertje van Vlaanderen pupillen en miniemen jongens en meisjes zaterdag 3 mei 2025

Match 5 : Inrichter ROBA (Betekom)

ROBA _ ARAC _ **AVZK** _ ACHL _ VAC _ SPVI _ TUAC _ ACKO _ DCLA

Bekertje van Vlaanderen cadetten en scholieren jongens en meisjes zondag 4 mei 2025

Landelijke 3 B : inrichter VAC (Vilvoorde)

VAC _ OLSE _ ATLE _ ARAC _ **AVZK** _ ESAK _ ACBR _ PEGA _ TUAC _ VMOL _ ACKO

Bekertje van Vlaanderen AC mannen en vrouwen zondag 18 mei 2025

Landelijke 2 B : inrichter VMOL (Mol)

VMOL _ **AVZK** _ RAM _ ACA _ GENK _ BRAB _ BVAC _ ACKO _ TUAC _ SPVI _ TACT _ ESAK

Bekertje van Vlaanderen masters mannen en vrouwen zondag 15 juni 2025

Afdeling 2 B ; inrichter ASVO (Oudenaarde)

ASVO _ ARAC _ OLSE _ AVLL _ **AVZK** _ RCT _ LOOI _ BRAB _ ABES _ RAM _ ESAK _ AVT

Verjaardagen

AVZK wenst al de jarigen van harte gefeliciteerd

Habets Enrique	1/03/2002
Meylemans Cyriel	1/03/2016
Van De Water Geert	2/03/1976
Goris Marijke	3/03/1977
Nevelsteen Staf	4/03/1955
Verelst Wim	5/03/1968
Vervloet Peter	6/03/1965
Van Horenbeek Kobe	7/03/2014
Beullens Wesley	10/03/1985
Van Peer Ingrid	10/03/1966
Andris Syang	10/03/2014
Van Beersel Ameline	11/03/2016
Sleekcx Godwin	12/03/2007
Gysels Dries	12/03/2013
Van Lent Seppe	13/03/2000
Knapen Julie	13/03/2014
Huybrechts Jurgen	18/03/1978
Van Dessel Marie	19/03/2008
Everdepoel Alec	19/03/2011
Christiaens Artuur	19/03/2018
Van Oost Lukas	23/03/2014
Van de Put Thomas	24/03/1989
Heremans Linde	25/03/2010
Rits Jonas	26/03/2007
Schellens Annemie	30/03/1978
Wijnhoven Liesbet	30/03/1981
D'Hooghe Zico	30/03/2001
Feremans Marina	31/03/1965
Verschoren Senne	31/03/1994
Verhaegen Sandra	31/03/1971
Joseph Bent	1/04/2010
Gorris Emma	1/04/2016
De Voeght Jitser	2/04/2006

Verjaardagen

AVZK wenst al de jarigen van harte gefeliciteerd

Boonen Mats	2/04/2017
Vanpelt Juan	3/04/1994
Meulenbergs Cas	3/04/2015
Vanderghinste Giel	4/04/2010
Van de Put Sem	5/04/2015
Buts Henok	5/04/2010
Heiremans Tijl	9/04/2010
Meulenbergs Flo	9/04/2017
Van Keer Michel	11/04/1954
Heremans Agnes	13/04/1956
Verbeke Tobias	14/04/1979
Vekemans Ellen	15/04/1981
Goris Cis	15/04/2011
Verschooten Fran	15/04/2017
Verschooten Lili	15/04/2017
Roelandt Alexander	17/04/2013
Boexstaens Zeno	17/04/2017
Blomme Timothy	17/04/1994
Van den Schoor Senne	19/04/2001
Verbeeck Jesse	20/04/2005
De Pelsmaeker Emelia	20/04/2019
Coremans Kobe	21/04/2014
Vercammen Lowie	21/04/2014
Schellekens Mark	22/04/1982
Meulders Ferre	22/04/2014
Gillhaus Angelique	23/04/1965
Brems Warre	24/04/2016
Huybrechts Anna	27/04/2007
Hoegaerts Emilya	27/04/2013
Straetmans Gilbert	28/04/1955
Verelst Tycho	28/04/2016
Sleekcx Gijsbrecht	29/04/1978
Claessen Tomas	29/04/2014

Nieuwe atleten

Kangoeroes

De Pelsmaeker Emelia

Masters dames

Daniëls Uschi

Recreanten

Lowet Ann

Voorlopige kalender van AVZK voor 2025

* zaterdag 5 april 2025 trainingsdag jeugd en G-atleten

*Vrijdag 16 mei 2025 avondmeeting vanaf cadetten en proeven g-atleten

*Zaterdag 21 juni 2025 jeugdmeeting Antwerps jeugd criterium

*zaterdag 4 oktober 2025 jaarlijks ledenfeest in zaal Magneet in Grootlo

*weekend vanaf Cadetten in Maasmechelen : 17-18 en 19 oktober 2025

*weekend jeugd en AMH-atleten 24-25-26 oktober 2025

*veldloop zondag 14 december 2025 (onder voorbehoud)

Voorpagina

Anna Huybrechts op de crosscup in Diest. (23/02/2025)

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)

Uitslagen veldlopen

Uitslag veldloop AVOS (De Lilse Bergen)

22.12.2024

Masters mannen +M50

- 08. Van Aelst Dirk
- 22. Van den Schoor Bart
- 31. Nevelsteen Staf
- 34. Van Dyck Michel
- 36. Naets Ivo
- 38. Straetmans Gilbert
- 40. Goovaerts Jef

Masters mannen +M35

- 13. sleeckx Gijsbrecht
- 25. Nevelsteen Kristof

Seniors mannen korte cross

- 04. Van den Schoor Senne
- 10. Naets Obry

Juniors mannen 2006-2007

- 09. Verlinden Timo
- 12. Rits Jonas

Cadetten jongens 2010-2011

- 16. Buts Henok
- 36. Laporte Finn

Pupillen jongens 2014

- 34. Claessen Tomas

Pupillen jongens 2015

- 01. Van de Put Sem (**gouden medaille**)

Kangoeroes jongens (2018-2019)

- Gysemans Leon

Veldloop AMH-atleten

- 10. Habets Enrique

Juniors dames 2006-2007

- 03. Huybrechts Anna (**bronzen medaille**)

Cadetten meisjes 2010-2011

- 27. Huybrechts Sara

Pupillen meisjes 2015

- 23. Gysemans Louise

Kangoeroes meisjes 2018-2019

- Van De Put Lilou

Uitslag veldloop AS Rieme 29.12.2024

Miniemen jongens 2015

- 29. Gysels Dries

Uitslagen provinciaal kampioenschap veldlopen Arendonk 04.01.2025

Benjamins jongens 2016

- Vervloet Midas

Masters mannen +M50

- 18. Van den Schoor Bart
- 26. Nevelsteen Staf (3^{de} plaats M65)

Masters mannen +M35

- 11. Valckx Stefan
- 20. Knapen Dennis

Seniors mannen

- 04. Mannaert Jasper

Juniors mannen 2006-2007

- 05. Sleeckx Godwin

Cadetten jongens 2011

- 11. Knapen Dries

Pupillen jongens 2015

- 01. Van de Put Sem (**gouden medaille**)

G-loop

- 10. Habets Enrique

Kangoeroes meisjes

- Van de Put Lilou

Juniors dames 2006-2007

- 05. Huybrechts Anna

Scholieren meisjes 2009

- 15. Knapen Amber

Cadetten meisjes 2010

- 12. Huybrechts Sara

Cadetten meisjes 2011

- 08. Van der Sanden Emma

Pupillen meisjes 2014

- 29. dhondt Paige
- 32. Knapen Julie

Uitslag veldloop ATLA (Lanaken) 12.01.2025

Masters mannen +M60

- 02. Van Aelst Dirk (**zilver**)

Uitslag veldloop ACA (Alken) 19.01.2025

Masters mannen +M60

- 01. Van Aelst Dirk (**goud**)

Uitslag veldloop ACHL (Herentals)

19.01.2025

Masters mannen +M50

- 16. Lemmens Steve
- 24. Van den Schoor Bart
- 37. Van den Acker Paul
- 38. Nevelsteen Staf
- 39. Van Dyck Michel
- 41. Naets Ivo
- 45. Straetmans Gilbert
- 48. Goovaerts Jef

Masters mannen +M35

- 09. Valckx Stefan
- 17. Sleeckx Gijsbrecht
- 25. Knapen Dennis

Seniors mannen

- 10. Mannaert Jasper

Juniors mannen

03. Verlinden Timo (brons)

- 05. Rits Jonas

Cadetten jongens 2011-2010

- 24. Knapen Dries
- 34. Laporte Finn

Pupillen jongens 2014

- 28. Van Doninck Tiele
- 37. Claessen Tomas
- 38. Meulders Ferre

Pupillen jongens 2015

- 11. Vaes Alexander
- 16. Van den Wyngaert Tibe
- 30. De Preter Jesse

G-recrea mannen

- 06. Habets Enrique

Kangoeroes jongens 2019-2018

- Gysemans Leon
- Valckx Elias
- Van der Sanden Thibau
- Goossens Rein
- Verelst Eliah

Benjamins jongens 2017

- Boexstaens Zéno
- Vervloesem Gust
- Wouters Robbe
- Van Hoof Fenne

Benjamins jongens 2016

- Meylemans Cyriel
- Vervloet Midas
- Op de Beeck Jasper

Juniors dames 2007-2006

- 01. Huybrechts Anna (**goud**)

Scholieren meisjes 2009-2008

- 10. Knapen Amber

Cadetten meisjes 2011-2010

- 12. Van der Sanden Emma

Miniemen meisjes 2013

- 14. Eggers Ella-Louise
- 18. Jacobs Jozefien

Pupillen meisjes 2014

- 17. Van Hoof Minne
- 32. Knapen Julie

Pupillen meisjes 2015

- 07. Yskout Léonore
- 14. Gysemans Louise

G-recrea meisjes

- 01. Aerts Geike (**goud**)

Benjamins meisjes 2017

- Verschooten Fran
- Verschooten Lili
- Silova Ajlin-Beatrix

Benjamins meisjes 2016

Eggers Lize-Marie

Uitslag crosscup Hannuit 26.01.2025**Juniors mannen 2006-2007**

50. Sleenckx Godwin

Uitslagen veldloop Geel 26.01.2025**Kangoeroes jongens 2018-2019**

Van der Sanden Thibau

Gysemans Léon

Benjamins jongens 2017

Van Hoof Fenne

Masters mannen +M50

14. Lemmens Steve

27. Van den Acker Paul

28. Nevelsteen Staf

29. Van Dyck Michel

33. Naets Ivo

Masters mannen +M35

03. Valckx Stefan (**brons**)

12. Knapen Dennis

Juniors mannen

04. Verlinden Timo

Cadetten jongens 2011-2010

25. Knapen Dries

30. Laporte Finn

Pupillen jongens 2014

29. Claessen Tomas

Pupillen jongens 2015

01. Van de Put Sem (**goud**)

Juniors dames en AC dames

01. Huybrechts Anna (**goud**)

Scholieren meisjes 2009-2008

12. Knapen Amber

Cadetten meisjes 2010-2011

11. Van der Sanden Emma

Pupillen meisjes 2014

16. Van Hoof Minne

24. Knapen Julie

25. Dhondt Paige

Pupillen meisjes 2015

15. Gysemans Louise

Uitslag veldloop Kortenberg 02.02.2025**Cadetten meisjes 2010-2011**

05. Van der Sanden Emma

Masters mannen +M35

20. Valckx Stefan

Uitslag veldloop Lommel 02.02.2025**Masters mannen +M60**

02. Van Aelst Dirk

Uitslag veldloop Duffel 02.02.2025**Kangoeroes meisjes 2018-2019**

Van de Put Lilou

Benjamins meisjes 2017

Rheinhard Scott

Verschooten Fran

Verschooten Lili

Silova Aljin-Beatris

Benjamins meisjes 2016

Eggers Lize-Marie

Pupillen meisjes 2014

17. van Hoof Minne

23. Knapen Julie

Juniors dames 2007-2006

03. Huybrechts Anna (brons)

Masters dames +W35

02. Daniëls Uschi (zilver)

Kangoeroes jongens 2018-2019

Gysemans Léon

Valckx Elias

Vetters Marcel

Brems Emile

Goossens Rein

Benjamins jongens 2017

Vervloesem Gust

Wouters Robbe

Van Hoof Fenne

Boonen Mats

Benjamins jongens 2016

Meylemans Cyriel

Vervloet Midas

Op de Beeck Jasper

Rappoort çois

Brems Louis

Pupillen jongens 2015

01. Van de Put Sem (goud)

12. Vaes Alexander

13. Van den Wyngaert Tibe

23. De Preter Jesse

Pupillen jongens 2014

16. Van Doninck Tiele

22. Van Oost Lukas

25. Meulders Ferre

Cadetten jongens 2011-2010

18. Knapen Dries

Juniors mannen 2007-2006

02. Heremans Mil (zilver)

04. Verlinden Timo

06. Rits Jonas

Seniors mannen

04. Coremans Tibo

Masters mannen +M35

11. Sleenckx Gijsbrecht

13. Van de Put Thomas

16. Knapen Dennis

Masters mannen +M50

06. Lemmens Steve

10. Van den Schoor Bart

14. Van den Acker Paul

15. Nevelsteen Staf

17. Van Dyck Michel

18. Naets Ivo

19. Straetmans Gilbert

20. Goovaerts Jef

G-loop recrea

15. Habets Enriquet

Uitslag veldloop in Balen (VMOL) 09.02.2025**Juniors dames 2006-2007**

01. Huybrechts Anna (**goud**)

Scholieren meisjes 2009-2008

11. Knapen Amber

Cadetten meisjes 2010-2011

09. Van der Sanden Emma

Pupillen meisjes 2014

23. Knapen Julie

Cadetten jongens 2011-2010

18. Knapen Dries

Juniors mannen 2006-2007

05. Heremans Mil

07. Sleenckx Godwin

Masters mannen +M50

17. Van den Acker Paul

21. Van Dyck Michel

23. Nevelsteen Staf

26. Naets Ivo

Masters mannen +M35

06. Sleenckx Gijsbrecht

11. Knapen Dennis

Uitslagen indoormeeting

AVT Heusden-Zolder 20/12/2024 Open meeting

Groep	Proef	PI	Naam	prestatie
Mas m	60 m	2	Decker Remi	8.17
Mas m	60 m	5	Verelst Wim	8.68
Schol j	60 m	6	Verelst Leon	7.44
Cad j	60 m	25	Evendepoel Alec	8.62
Cad j	60 m h	8	Evendepoel Alec	9.80
Cad j	60 m	39	Aerts Geike	10.11
Min m	60 m	1	Laenen Lise	8.72
Min m	Ver	4	Laenen Lise	4m20

AS RIEME Gent 21/12/2024 Open meeting met jeugd

Groep	Proef	PI	Naam	prestatie
Mas m	300 m	49	De Raet Jan	48.75
Pup j	60 m	46	Van den Wyngaert Tibe	10.08
Pup j	1000 m	33	Van den Wyngaert Tibe	3.54.15
Pup j	Ver	46	Van den wyngaert Tibe	2m99
Mas d	300 m	25	De Coninck Ilse	1.03.22
Min m	150 m	45	Van den Wyngaert Maïte	23.68
Min m	60 m h	38	Van den Wyngaert Maïte	12.49
Min m	Ver	26	Van den Wyngaert Maïte	3m53

KRC Gent 26/12/2024 Open meeting indoor

Groep	Proef	PI	Naam	prestatie
Schol j	60 m	5	Verelst Leon	7.30
Schol j	200 m	20	Verelst Leon	24.45
Sen m	3000 m	1	Van den Schoor Senne	8.38.40
Mas m	200 m	9	Verelst Wim	28.30

AVT Heusden-Zolder 27/12/2024 Open meeting

Groep	Proef	PI	Naam	prestatie
Mas m	Kogel	8	Smets René	8m33
Mas m	Kogel	1	Beyens Dries	11m5

VS Gent 11/01/2024 Open meeting indoor

Groep	Proef	PI	Naam	prestatie
Mas d	400 m	14	De Coninck Ilse	1.29.67
Mas m	400 m	29	De Raet Jan	1.07.11
Cad j	60 m	31	Evendepoel Alec	8.46
Cad j	200 m	31	Evendepoel Alec	27.77
Cad j	Ver	6	Evendepoel Alec	5m03

PCA Gent 11/01/2025 PK Vanaf cadetten

Groep	Proef	PI	Naam	prestatie
Sen m	Polshoog	3	Henderickx Sander	3m80 brons
Sen m	Ver	2	Henderickx Sander	5m85 zilver
Mas m	60 m	6	Verelst Wim	8.73
Mas m	400 m	6	De Raet Jan	1.05.63
Mas m	Kogel	2	Beyens Stefan	11m33
Jun m	800 m	2	Verlinden Timo	2.16.73 zilver
Jun m	800 m	3	Rits Jonas	2.19.24 brons
Schol j	60 m	1	Verelst Léon	7.40
Schol j	60 m f	1	Verelst Léon	7.33 goud
Cad j	400 m	3	Vanderghinste Giel	1.00.99 brons
Cad j	800 m	10	Laporte Finn	3.39.13
Cad j	Hoog	2	Everdepoel Alec	1m61 zilver
Mas d	200 m	1	De Coninck Ilse	38.76
Sen d	60 m	2	Van Lent Lotte	7.62
Sen d	60 m f	--	Van Lent Lotte	DNS
Schol m	60 m	9	Luyts Kato	8.42

Schol m	Kogel	5	Luyts Kato	9m60
Cad m	800 m	9	Van der Sanden Emma	2.43.19

HAKI Hoboken 12/01/2025 Open meeting met jeugd

Groep	Proef	PI	Naam	prestatie
Mas m	60 m	5	Verelst Wim	8.68
Sen m	60 m	2	Swyngedauw Glenn	8.75
Sen m	Ver	1	Swyngedauw Glenn	5m23
Cad j	Kogel	1	Everdepoel Alec	9m50
Min j	60 m	34	Thielemans Lucas	10.16
Pup j	60 m	13	De Langh Bence	9.63
Pup j	Hoog	18	De Langh Bence	1m15
Pup j	60 m	31	Van Horenbeeck Kobe	10.30
Mas d	60 m	1	De Veuster Ilse	9.51
Min m	60 m	1	Laenen Lize	8.73
Min m	Kogel	34	Laenen Lize	4m43
min m	ver	5	Laenen Lize	4m12
Min m	60 m	5	Eggers Ella-Louise	9.05
Min m	Kogel	15	Eggers Ella-Louise	6m71
Min m	ver	9	Eggers Ella-Louise	4m04
Pup m	60 m	23	Dhondt Paige	10.38
Pup m	Ver	24	Dhondt Paige	2m94
Pup m	60 m	31	Syang Andris	10.64
Pup m	Ver	30	Syang Andris	2m56

Atletiek Vlaanderen Gent 19/01/2025 KVV cad/schol

Groep	Proef	PI	Naam	prestatie
Cad j	60 m	18	Vanderghinste Giel	7.96
Cad j	60 m h	13	Everdepoel Alec	9.76
Cad j	Hoog	05	Everdepoel Alec	1m60

VITA Gent 18/01/2025 Open meeting met jeugd

Groep	Proef	PI	Naam	prestatie
Mas m	400 m	34	De Raet Jan	1.06.38
Pup j	60 m	27	D'Helft Finn	9.70
Pup j	60 m h	1	D'Helft Finn	10.89
Mas d	400 m	19	De Coninck Ilse	1.28.91
Min m	60 m	13	Laenen Lize	8.76
Min m	150 m	10	Laenen Lize	21.43

HAKI Hoboken 26/01/2025 Open meeting met jeugd

Groep	Proef	PI	Naam	prestatie
Mas m	60 m	9	Verelst Wim	8.74
Sen m	60 m	8	Swyngedauw Glenn	8.61
Sen m	Kogel	4	Swyngedauw Glenn	8m26
Schol j	60 m	1	Verelst Léon	7.46
Cad j	60 m h	5	Everdepoel Alec	10.16
Cad j	Ver	4	Everdepoel Alec	5m05
Pup j	60 m	17	D'Helft Finn	9.87
Pup j	60 m	21	Van Oost Lukas	10.02
Pup j	60 m	30	Meulders Ferre	10.42
Pup j	60 m h	6	D'Helft Finn	10.87
Pup j	60 m h	28	Meulders Ferre	13.98
Pup j	Kogel	8	D'Helft Finn	6m73
Pup j	Kogel	12	Van Oost Lukas	6m38
Pup j	Kogel	20	Meulders Ferre	5m85
Pup j	Ver	7	D'helft Finn	3m69
Pup j	Ver	18	Van Oost Lukas	3m28
Pup j	Ver	36	Meulders Ferre	2m78
Mas d	60 m	2	De Veuster Ilse	9.65
Min m	60 m	4	Eggers Ella-Louise	9.06

Min m Kogel	19	Eggers Ella-Louise	5m75
Min m Hoog	5	Eggers Ella-Louise	1m25

KVV AC Gent 26/01/2025 KVV

Groep	Proef	PI	Naam	prestatie
Sen m	1500 m2		Van den Schoor Senne	3.59.19 zilver

Groothertogdom Luxemburg (FLA) 25/01/2025

Groep	Proef	PI	Naam	prestatie
Cad j	Hoog		Everdepoel Alec	1m65

BK Gent 01/02/2025 BK aflossing 4 x 200 m

Groep	Proef	PI	Naam	prestatie
AC d	4x200m	26	AVZK masters dames	2.15.47
			De Veuster Ilse	
			De Coninck Ilse	
			Van Roie Liesbet	
			Dévière Elisabeth	

IFAM meeting Gent 01/02/2025 Alle categorieën

Groep	Proef	PI	Naam	prestatie
Sen m	800 m	36	Van den Schoor Senne	1.56.58

AVT Heusden-Zolder 08/02/2025 Open meeting

Groep	Proef	PI	Naam	prestatie
Pup j	60 m	20	D'Helft Finn	9.81
Pup j	60 m h	1	D'Helft Finn	10.77
Pup j	Ver	8	D'Helft Finn	3m83
Cad j	60 m	3	Vanderghinste Giel	8.00
Cad j	60 m f	4	Vanderghinste Giel	8.01
Schol j	60 m	2	Verelst Léon	7.30
Schol j	60 m f	2	Verelst Léon	7.40
Mas m	Kogel	5	Smets René	7m92
Mas m	Kogel	2	Beyens Stefan	11m51
Sen d	60 m	1	Van Lent Lotte	7.60
Sen d	60 m f	1	Van Lent Lotte	7.62

VITA Gent 08/02/2025 Open meeting Met jeugd

Groep	Proef	PI	Naam	prestatie
Sen d	60 m	16	Laporte Morgan	8.36
Sen d	200 m	20	Laporte Morgan	27.22

VOLH Gent 09/02/2025 Jeugdmeeting Pup/min

Groep	Proef	PI	Naam	prestatie
Min m	60 m	4	Eggers Ella-Louise	9.04
Min m	Ver	4	Eggers Ella-Louise	4m06

Voorlopige tussenstand

criterium AVZK 2024-2025

Tussenstand AVZK criterium, bijgewerkt tot 9 februari 2025

V = Veldloop, I = Indoor, O = Outdoor

Kangoeroes jongens 2018 V I O

Van der Sanden Thibau	8
Valckx Elias	8
Gysemans Leon	10
Goris Thomas	5
Vetters Marcel	4
Verelst Eliah	4
Moris Lenn	2
Lambrechts Jonas	2
Verbruggen Oscar	2

benjamins jongens 2017 V I O

Van Hoof Fenne	10
Boexstaens Zeno	6
Vervloesem Gust	8
Peeters Noah	3
Savelkoels Fill	1
Boonen Mats	2
Wouters Robbe	5

benjamins jongens 2016 V I O

Geeraerts Senne	4
Vervloet Midas	9
Goris Mats	4
Meylemans Cyriel	7
Van Gestel Ruben	4
Rappoort çois	5
Op de Beeck Jasper	5
Brems Louis	5
Van den Bergh Leo	2
Van Puyenbroeck Lars	2

Blondé Lenn	2
<u>pupillen jongens 2015</u>	V I O
De Preter Jesse	8
De Preter Warre	3
Vaes Alexander	8
Van de Put Sem	9
Van den Wyngaert Tibe	8 3
Beyens Sander	4
Gysels Dries	1
<u>pupillen jongens 2014</u>	V I O
Van Oost Lukas	6 1
Claessen Tomas	8
D'helft Finn	6
Van Horenbeeck Kobe	3 3
Van Doninck Tiele	6
Vandekerckhove Willem	1
De Wever Pol	3
De Langh Bence	3 1
Meulders Ferre	4 1
Blondé Kor	2
<u>miniemen jongens 2013</u>	V I O
Verbeeck Jens	5
Thielemans Lucas	3 1
Wouters Rune	1
Aerts Wolf	2
<u>miniemen jongens 2012</u>	V I O
Hanssens Arn	2
Wauters Staf	2
Daelemans Niels	2
<u>cadetten jongens 2011</u>	V I O
Laporte Finn	8 1
Everdepoel Alec	10
Knapen Dries	11
Pauwels Kamiel	2

<u>cadetten jongens 2010</u>	V I O
Buts Henok	8
Vanderghinste Giel	4
Gullentops Aalex	1
<u>scholieren jongens 2009</u>	V I O
Verelst Léon	6
<u>scholieren jongens 2008</u>	V I O
--	
<u>juniors mannen 2007</u>	V I O
Verlinden Timo	9 1
Rits Jonas	8 1
Sleeckx Godwin	5
Swyngedauw Glenn	2
<u>juniors mannen 2006</u>	V I O
Heremans Mil	2
<u>Seniors mannen</u>	V I O
Van Den Schoor Senne	5 3
Mannaert Jasper	8
Naets Obry	7
Habets Enrique	9
De Preter Niels	1
Henderickx Sander	2
Coremans Tibo	3
Blockx Tristan	2
<u>Masters mannen</u>	V I O
Van Den Acker Paul	11
Lemmens Steve	9
Goovaerts Joseph	10
Van Dyck Michel	9
Nevelsteen Staf	13
Valckx Stefan	8
Verelst Wim	7
Van Aelst Dirk	10

Knapen Dennis	11	Eggers Lize-Marie	6	<u>scholieren meisjes 2008</u>	V I O
Van den Schoor Bart	10	Van Beersel Ameline	7	Henderickx Lien	
Straetmans Gilbert	10	<u>pupillen meisjes 2015</u>	V I O	Van Dessel Marie	
Sleecx Gijsbrecht	11	Yskout Léonore	6	Luyts Kato	1
Nevelsteen Kristof	4	Gysemans Louise	8	<u>juniors dames 2007</u>	V I O
Naets Ivo	8	Foesier Fenna	4	Huybrechts Anna	13
Van de Put Thomas	3	Lambrechts Elena	2	<u>juniors dames 2006</u>	V I O
Smets René	3	<u>pupillen meisjes 2014</u>	V I O	--	
Decker Remi	2	Van Hoof Minne	10	<u>Seniors dames</u>	V I O
Schellekens Marc	2	Knapen Julie	11	Bassleer Katinka	1
Beullens Wesley	2	Dhondt Paige	7 1	Vermeulen Lauren	1
Laporte Sten		Syang Andris	1	Van Aelst Linde	1
Huybrechts Jurgen		<u>miniemen meisjes 2013</u>	V I O	Oost Morgan	
Henderickx Steven		Laenen Lize	2 9	Spallier Jana	
Van Lent Jurgen		Jacobs Jozefien	2 2	Fleerackers Britt	
De Raet Jan	4	Van den Wijngaert Maïte	3 4	Van Lent Lotte	2
Beysens Stefan	3	Eggers Ella-Louise	3 7	Laporte Morgan	1
<u>kangoeroes meisjes 2019</u>	V I O	Van Eycken felien	5	<u>Masters Dames</u>	V I O
Van den Bergh Liz	2	<u>miniemen meisjes 2012</u>	V I O	Teniers Iris	2
Sirjacobs Alisée	2	--		De Coninck Ilse	7
<u>kangoeroes meisjes 2018</u>	V I O	<u>cadetten meisjes 2011</u>	V I O	De Veuster Ilse	4
Van de Put Lilou	8	Van der Sanden Emma	11 1	Peeters Nadine	2
Beysens Lore	3	<u>cadetten meisjes 2010</u>	V I O	Mondelaers Katrien	
<u>benjamins meisjes 2017</u>	V I O	Huybrechts Sara	8	Gillhaus Angelique	
Verschooten Fran	7	Aerts Geike	1 1	Van de Water Geert	
Verschooten Lili	7	<u>scholieren meisjes 2009</u>	V I O	Dévière Elisabeth	1
Silova Ajlin-Beatris	8	Knapen Amber	10	Van Roie Liesbet	1
Rheinard Scott	3	Hanssens Martha		Daniëls Uschi	1
<u>benjamins meisjes 2016</u>	V I O				
Van Horenbeek Nore	3				

Samenvatting van de reserveringen tussen 01.07.2024 en 30.06.2025

Volledige sporthal

Frequentie : elke week op dinsdag 19.00 tot 20.30

Periode : 05.11.2024 t/m 25.03.2025

Met uitzondering van :
24.12.2024/31.12.2024

Voetbalterrein Booischoot

Frequentie : elke week op dinsdag en donderdag 18.30 tot 20.00

Periode : 03.09.2024 t/m 26.06.2025

Met uitzondering van : 24.12.2024/
26.12.2024/ 01.05.2025

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 : 01.07.2024 t/m 30.06.2025

Met uitzondering van : 01.11.2024 /
11.11.2024 /24.12.2024 / 25.12.2024 /
26.12.2024 / 31.12.2024 / 01.01.2025 /
21.04.2025 / 01.05.2025 / 06.06.2025 /
09.06.2025

Kogelstand

Frequentie : elke week op zaterdag van 10.00 tot 12.00

Periode : 06.07.2024 t/m 28.06.2025

Met uitzondering van : 05.04.2025 /
24.05.2025 / 21.06.2025

Graspiste

Voorlopig is de aanvraag voor het gebruik van de graspiste geannuleerd we-

gens niet gebruikt en wegens slechte beloopbaarheid.

Enkelvoudige reserveringen (onder voorbehoud van datumwijzigingen)

Atletiekpiste

April 2025 trainingsdag voor de jeugd en G-atletiek onder voorbehoud
Vrijdag 06 juni 2025 pistemeeting : avondmeeting (onder voorbehoud)
Zaterdag 28 juni 2025 : pistemeeting jeugd (Antwerps jeugd criterium) (onder voorbehoud)

Graspiste – paardenpiste en voetbalterrein

Klaarzetten en veldloop : zaterdag 14.12.2024 en zondag 15.12.2024

Toewijzing Provinciale kampioenschappen in 2025

Provinciaal kampioenschap vanaf cadetten dag 1 met polsstok	VMOL	Mol
Provinciaal kampioenschap vanaf cadetten dag 2	DUFF	Duffel
Provinciaal kampioenschap pupillen/miniemen	ACHL	Herentals
Provinciaal kampioenschap meerkamp pupillen/miniemen	OLSE	Merksem
Provinciaal kampioenschap estafetten vanaf pupillen tot masters	SPBO	Bornem
Provinciaal kampioenschap steeple	OLSE	Merksem
Provinciaal kampioenschap 10000 m	ACHL	Herentals
Provinciaal kampioenschap halve marathon	AVLL	Lier
Provinciaal kampioenschap meerkampen	geen kandidaten	
Provinciaal kampioenschap hamerslingeren	geen kandidaten	
Provinciaal kampioenschap marathon	geen kandidaten.	

REGLEMENT CROSSTROFEE

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

Enkel atleten met een geldig VAL-nummer en aangesloten bij een Antwerpse club komen in aanmerking voor de crosstrofee. Voor dit criterium zijn er punten te verdienen op elke veldloop in de provincie Antwerpen die georganiseerd is door een VAL-club uit de provincie Antwerpen.

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

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

De punten worden als volgt toegekend:

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

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

De eerste atleet in de rangschikking ontvangt een crosstrofee.

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

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

Running Store

ADVIES & ANALYSE OP MAAT

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

UITGEBREID AANBOD

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

STEUNZOLEN OP MAAT IN EIGEN ATELIER

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

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

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

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

FOOTSCAN® ADVIES OP MAAT

Wanneer u op zoek bent naar de juiste sportschoenen is een gedetailleerde analyse van uw voet en looptechniek van groot belang. Laat daarom een Footscan en 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.



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

Sponsoring 2025

- *Data Tec
- *Gregoor trucks

Sponsors via DATA TEC 2025

- *S&E www.s-e-projects.be 0471/814681 2235 Hulshout info@s-e-projects.be
- *Advocaten Karel Peeters, Lichtelei 12, Booischot
- *WASABI Sushi fusion restaurant Binnenweg17 2220 Heist-op-den-Berg 0465/000083
- *Kim Bosmans, accountant en belastingsconsulent, Grote Baan 65 2235 Hulshout
- *Architectenbureau Van Dyck Jean-Paul, Pijpelstraat 37 2221 Booischot, 015/222098
- *'t Broodhuisje, Dorpsstraat 64 D 2221 Booischot 015/555606
- *Betonvloeren Chris Verstappen Wiekevorst 37 2222 Wiekevorst 0477/7000019
- *Karman nachtwinkel Wiekevorst
- *'T Knipsalon, Hof Van Riemenstraat 15 A Heist-op-den-Berg
- *De Cuyper carwash en wasboxen Liersesteenweg 259 2220 Heist-op-den-Berg 015/241137
- *B&M laswerken projecten op maat 0498/842290
- *Autoglas Clinic, Mechelsesteenweg 1, Heist-op-den-Berg 015/242879
- *Garage Philip, Industriepark zone B/7, Heist-op-den-Berg 015/246153
- *Running Store, Duffel - Kontich - Herentals
- *Straalwerken Stroobants.be 0494/443282
- *L'essentiel huidexpert en voedingscoach Broekmansstraat Heist-Goor www.lessentielheist.be
- *Thuisverpleging VOS Bv tom.vos@hotmail.com 0474/890739
- *Marjel boetiek Hoogzand 6 2235 Westmeerbeel
- *GVL-technics airco, domotica enz. Kasteelstraat 2 D 2220 heist-op-den-Berg 015/257672
- *Frituur Fille Brenda Goossens Dorpsstraat 68 2221 Booischot
- *Asian Kitchen, Bergstraat 42, Heist o/d Berg 015/243484
- *CASA Nostra Leopoldlei 14 2220 Heist-op-den-Berg
- *J. Peeters transport nv Pleinstraat 18 2221 Booischot
- *De Fritbox, Schrieksesteenweg 74 A, Pijpelheide
- *De Cock, Peeters en Partners
- *La Boté betaalbare mode voor iedereen Wittegracht 11 2223 Wiekevorst 014/307227
- *Lof store www.lofstore.be
- *Dakwerken Van Loo, www.dakwerkenvanloo.be
- *De Wolf-Durnez ramen en deuren 015/422805 www.dewolf-durnez.be
- *Vloeren- en tegelwerken Glenn Van Rompaey 0483/094255

Sponsoring AVZK 2024

- *Running Store Duffel, Kontich en Herentals
- *AMO sport
- *Boekhandel Verstraeten, Pijpelheide
- *Elektro Van Loock en Co, Booischot
- *Spar Imavo, Wuyts Mario, Booischot
- *Air Service Center , Aarschot
- *Jacobs ramen bvba, Booischot
- *Bouw De Roover en zoon BVBA, Pijpelheide
- *J. Peeters Transport NV, Booischot
- *Autohandel Baestaens, BVBA Pijpelheide
- *Bakkerij Ives, Pijpelheide
- *Heidi delicatessen, Pijpelheide
- *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
- *Architectenbureau Heremans-Manshoven, Heist-Goor
- *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
- *Apotheek Peeters, Booischot
- *Bouwonderneming De Cock-Van Steen, Heist-Goor
- *Trofeeland Boutersem
- *Apotheek Hendriks, Booischot
- *Banden Chris Van Woensel, Schriek
- *Audio Works, Aarschot
- *VH Aviation Consultancy BV, Booischot
- *BVBA Mineur, Delhaize, Heist-Goor
- *Kinesist Dany Lemmens

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

Het Antwerps Jeugd Criterium (AJC) 2025

Ook dit jaar neemt onze club deel aan het Antwerps Jeugd criterium Dit is een initiatief van 7 clubs dat 21 jaar geleden in het leven is geroepen met als bedoeling om atleten de kans te geven om aan pistemeetings mee te doen.

AVKA (Aartselaar nieuw van dit jaar), RAM (Mechelen nieuw van vorig jaar), OLSE (Merksem), AVLL (Lier), DUFF (Duffel), ABES (Edegem) en AVZK (Booischoot) gaan ook in het nieuwe seizoen een pistemeeting inrichten voor kangoeroes, benjamins, pupillen en miniemen jongens en meisjes.

Ieder jaar maken deze clubs ook een pot waarmee men prijzen aankoopt. Als je aan minstens 5 van de 7 meetings meedoet, dan krijg je op de laatste meeting een mooie naturaprijs als beloning.

Er is ook afgesproken dat de inkom € 5.00 zal bedragen. Als deelnemingsgeld is voorgesteld : € 5.00 voor de meerkamp bij benjamins en kangoeroes. Voor de pupillen en miniemen wordt € 3.00 per proef gevraagd.

Iedere kangoeroe en benjamin krijgt een medaille na afloop. Bij de pupillen en miniemen krijgen de eerste drie van elke proef een medaille alsook de eerste drie ploegen bij de aflossingen.

Inschrijvingen en betalingen gebeuren ook nu weer via atletiek.nu.

Het bestuur hoopt op een grote deelname van onze AVZK-jeugd.

Hierbij de programma's van de verschillende meetings. De uren en dergelijke hebben we nog niet in ons bezit.

AVKA (Aartselaar) 21 april 2025

Kangoeroes jongens en meisjes :	30 m – teamestafette – vortex – hoog
Benjamins jongens en meisjes :	40 m horden – teamestafette – stoten – ver
Pupillen jongens ;	60 m – 60 m horden – 3 x 600 m – vortex – hoog
Pupillen meisjes :	60 m – 60 m horden – 3 x 600 m – kogel – hoog
Miniemen jongens :	80 m – 150 m horden – 3 x 600 m – kogel – speer – ver
Miniemen meisjes :	80 m – 150 m horden – 3 x 600 m – kogel – speer – ver

DUFF (Duffel) 1 mei 2025

Kangoeroes jongens en meisjes :	30 m – 600 m – stoten – ver
Benjamins jongens en meisjes :	40 m – 800 m – vortex – hoog
Pupillen jongens :	60 m – 1000 m – 4 x 60 m – vortex – ver
Pupillen meisjes :	60 m – 1000 m – 4 x 60 m – vortex – ver
Miniemen jongens ;	80 m – 1000 m – 4 x 80 m – kogel – hoog
Miniemen meisjes :	80 m – 1000 m – 4 x 80 m – kogel – ver

RAM (Mechelen) 1 juni 2025

Kangoeroes jongens en meisjes :	30 m – teamestafette – vortex – hoog
Benjamins jongens en meisjes :	40 m horden – teamestafette – stoten – ver
Pupillen jongens :	60 m – 60 m horden – 3 x 600 m – vortex – ver
Pupillen meisjes :	60 m – 60 m horden – 3 x 600 m – vortex – ver
Miniemen jongens :	80 m – 150 m horden – 3 x 600 m – discus – hoog – polsstok
Miniemen meisjes :	80 m – 150 m horden - 3 x 600 m – discus – hoog – polsstok

ABES (Edegem) 7 juni 2025

Kangoeroes jongens en meisjes :	30 m – 600 m – stoten – ver
Benjamins jongens en meisjes :	40 m – 800 m – vortex – hoog
Pupillen jongens :	60 m – 1000 m – discus – hoog -ver
Pupillen meisjes :	60 m – 1000 m – kogel – hoog – ver
Miniemen jongens :	80 m – 1000 m – 150 m horden – kogel – hoog – ver
Miniemen meisjes :	80 m – 1000 m – 150 m horden – discus – kogel – ver

AVZK (Booischoot) 21 juni 2025 21^{ste} jeugdmeeting van AVZK Antwerps Jeugd Criterium – Running store

Kangoeroes jongens en meisjes :	30 m – 600 m – stoten – ver
Benjamins jongens en meisjes :	40 m – 800 m – vortex – ver
Pupillen jongens :	60 m – 60 m horden – 3 x 600 m - kogel – ver
Pupillen meisjes :	60 m – 60 m horden – 3 x 600 m – kogel – ver
Miniemen jongens :	150 m – 80 m horden – 3 x 600 m – speer – hoog
Miniemen meisjes :	150 m - 60 m horden – 3 x 600 m- speer – hoog

OLSE (Merksem) 6 september 2025

Kangoeroes jongens en meisjes :	30 m – 600 m – stoten – ver
Benjamins jongens en meisjes :	40 m – 800 – vortex – hoog
Pupillen jongens :	60 m – 1000 m – 60 m horden – 4 x 60 m – kogel – hoog
Pupillen meisjes :	60 m – 1000 m – 60 m horden – vortex – ver
Miniemen jongens ;	150 m – 1000 m – 80 m horden – 4 x 80 m – kogel -speer – hoog
Miniemen meisjes :	150 m – 1000 m – 60 m horden – 4 x 80 m – kogel – speer – ver

AVLL (Lier) 28 september 2025

Kangoeroes jongens en meisjes :	30 m – teamestafette – vortex – hoog
Benjamins jongens en meisjes :	40 m horden – teamestafette – stoten – ver
Pupillen jongens ;	60 m – 1000 m – 60 m horden – 4 x 60 m - discus – ver
Pupillen meisjes :	60 m – 1000 m – 60 m horden – discus – hoog – ver
Miniemen jongens :	80 m – 300 m – 80 m horden – 4 x 80 m – discus – hoog – ver
Miniemen meisjes :	80 m – 300 m - 60 m horden - 4 x 80 m – discus – hoog -ver

Verslag bestuursvergadering dinsdag

14/01/2025

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

Woord van de voorzitter.

De voorzitter heet iedereen welkom.

Afvaardiging G-atleten

Agnes deelt mee dat fase twee van de Special Olympics is doorge-maild. Het gaat hier over tijden of prestaties die de atleten in mei moeten kunnen halen. De doorgegeven tijden of prestaties mogen maar 20 % overschreden worden. Is het meer dan wordt de atleet uitgesloten. Begrijpe wie kan.

*Agnes vraagt om een factuur klaar te maken voor sponsoring van Gregoor Trucks.

Goedkeuring vorig verslag

Iedereen heeft het verslag van de bestuursvergadering van 10 december 2024 ontvangen. Er zijn geen opmerkingen binnengekomen. Het verslag wordt goedgekeurd.

sportieve gedeelte

Veldloop Booischot 15.12.2024

Masters mannen +M35 : 03. Valckx Stefan (brons)
Seniors mannen : 03. Van den Schoor Senne (brons)
Juniors mannen : 03. Sleenck Godwin (brons)
Pupillen jongens 2015 : 01. Van den Put Sem (goud)
Juniors dames : 02. Huybrechts Anna (zilver)

Provinciaal kampioenschap indoor jeugd Hoboken 15.12.2024

Miniemen meisjes : 02. Laenen Lize (zilver)

Veldloop AVOS 22.12.2024

Pupillen jongens 2015 : 01. Van de Put Sem (goud)
Juniors dames : 03. Huybrechts Anna

Provinciaal kampioenschap veldloop in Arendonk 04.01.2025

Pupillen jongens 2015 : 01. Van de Put Sem (goud)
Provinciaal kampioenschap indoor Gent 11.01.2025
Seniors mannen; 03. Henderickx Sander polsstokspringen (brons)
Seniors mannen : 02. Henderickx Sander verspringen (zilver)
Juniors mannen : 02. Verlinden Timo 800 m (zilver)
Juniors mannen : 03. Rits Jonas 800 m (brons)
Scholieren jongens : 01. Verelst Leon 60 m finale (goud)
Cadetten jongens : 03. Vanderghinste Giel 400 m (brons)
Cadetten jongens : 02. Evendepoel Alec hoogspringen (zilver)

Veldloop ATLA Lanaken 12.01.2025

Masters mannen +M60

02. Van Aelst Dirk (zilver)

De gebreken op het sportcentrum :

Steven heeft ondertussen een mail ontvangen van Wendy Mortelmans om eens samen te gaan zitten ivm de grieven van de atletiekclub.

Hij heeft een stevig lijstje klaar en zal binnenkort met het hoofd van sport en jeugd een paar momenten doorgeven wanneer voor hem het overleg kan plaatsvinden.

Wat staat er zoal op het lijstje ;

Het zand in de roosters van de verspringbak.

De houten ring bij de kogelstand is rot.

De vervanging van de polsstokmat en de palen.

De scheur in het zeil van de hoogspringmat

De platte banden van de beschermkap boven de hoogspringmat

De boorden die nog steeds niet terug op zijn plaats liggen.

De slechte wifi-verbinding

De putten op de weg langs de paardenpiste

De slechte staat van de gras piste

De slechte staat van de doorgang naast de sporthal naar de atletiekpiste.

De foutief opgestelde facturen

De put aan de garagebox

De bakken voor HinkStapSprong zijn ook vervanging toe. Ze liggen los.

Het mos op de piste wat ze zeer glad maakt.

Er was dringend een spot nodig die aanspringt aan de ijzeren trap. De onderste treden waren niet zichtbaar als het donker is (dit is onder-tussen gebeurd). Bedanking naar Sven Lambrechts toe is ook gebeurd

Kampioenviering Heist-op-den-Berg woensdag 12 maart 2025

Individuele medaillewinnaars

Lotte Van Lent, Ilse De Coninck, Elisabeth Dévière, Ilse De Veuster, Lize Laenen, Lieve Van Winckel, Sander Henderickx, Senne Van den Schoor, Jurgen Van Lent, Paul Van den Acker, Jan De Raet, Jef Goo-vaerts, Dirk Van Aelst, Smets René, Wim Verelst, Sem Van de Put, Geert Verschaeren, Staf Nevelsteen, Eggers Ella-Louise

Voor de MOEV kampioenschappen : Brent Waeyaert, Kato Luyts, Lien Henderickx, Emma Van der Sanden

Voor de G-atleten : Enrique Habets, Wesley Beullens, Juan Van Pelt en Nadine Peeters

Voor de aflossingsploegen :

Miniemen jongens HHC 4 x 100 m : Axel Van Look , Aalex Gullentops,

Finn Laporte en Giel Vanderghinste

Miniemen meisjes HHC 4 x 100 m : Emma Van der Sande, Linde Heremans, Sara Huybrechts en Beau Biesemans

Cadetten jongens Sint Lambertus 4 x 100 m : Arno De Preter, Brent Waeyaert, Wies Goris en Warre Coeckelbergh.

Masters dames 4 x 100 m : Ilse De Veuster, Ilse De Coninck, Lieve Van Winckel en Elisabeth Dévière

Belgisch en wereldrecord 4 x 400 m mixed : Wim Verelst, Remi Deccker, Ilse De Coninck en Ilse De Veuster

Kalender AVZK 2025

Proeven voor de pistemeetings 2025

Jeugdmeeting Antwerps jeugd criterium zaterdag 21 juni 2025 aanvang 10u00 (Running Store)

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

Benjamins jongens en meisjes : 40 m – hoog (2 standen) – vortexwerpen – 800 m

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

Miniemen meisjes : 150 m – 60 m horden – speer – hoog – 3 x 600 m

Miniemen jongens : 150 m – 80 m horden – speer – hoog – 3 x 600 m

Open avondmeeting van AVZK Running Store vrijdag 16 mei 2025 aanvang 18u30

AMH-atleten dames en heren : 100 m – hockey

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

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

Juniors dames en heren : 100 m – 200 m – 800 m -kogel – discus – hoog - ver - uurloop

Seniors dames en heren : 100 m – 200 m – 800 m -kogel – discus – hoog – ver - uurloop

Masters dames en heren : 100 m – 200 m – 800 m -kogel – discus – hoog – ver - uurloop

Het bestuur heeft gekozen voor een uurloop en ook dat de dames samen met de heren lopen. Er mogen dan ook maar zes dames meelopen.

Evaluatie veldloop 15.12.2024

*De voorbereidingen waren al langer gestart. Iedereen wist wat hij/zij diende te doen zodat alles vlot zou verlopen.

*Zaterdag 14.12.2024 werd de omloop klaar gemaakt en werden de tenten al gezet.

*De dag zelf waren we al van 's morgens in de weer om alles op tijd klaar te hebben.

*Er schreven 548 atleten in. Dat zijn er een 60-tal meer dan vorig jaar. Er waren voldoende prijzen voorzien.

*De prijzen kon men boven afhalen. De AMH-atleten, kangoeroes tot miniemen kregen aan de aankomst een kaartje waarmee ze hun prijs konden afhalen. De atleetjes van AVZK kregen ook nog een bonnetjes voor een gratis pannenkoek.

Vanaf cadetten gebeurde het afhalen van de prijzen via de uitslagen.

*Voor de juniors, seniors en masters waren er ook een aantal geldprijzen voor handen.

*We konden ook weer beschikken over de 3 cafetaria's zodat we het secretariaat ook boven konden installeren.

*De juryleden werden 's middags verwelkomt met soep en broodjes en na de wedstrijd kregen ze broodjes en koffiekoeken. Dit werd zeer gewaardeerd.

*In de tent was men al vroeg begonnen met het bakken van pannenkoeken. Twee keer heeft men deeg moeten bij bestellen. Volgend

jaar dus een emmer meer bestellen.

*De soep ging ook goed van de hand maar volgend jaar 10 liter minder dus 70 liter bestellen.

*de wedstrijden kenden een vlot verloop.

Bij de tweedejaars miniemen, cadetten en scholieren zag je dat de examens bezig waren. Bij de juniors, seniors en masters is de trend al langer bezig van minder deelnemers.

*Volgend jaar de benjamins splitsen volgens het geboortjaar. We hadden het dit jaar ook gevraagd aan de hoofdscheidsrechter maar zij wou er niet van weten.

*Volgend jaar ook een plaats voorzien waar de mensen langs kunnen zodat zij vlot van de start van de kangoeroes, benjamins en G-atleten naar de aankomst kunnen. Staf is er van op te hoogte.

*De overschot van de wafels zullen verdeeld worden na de trainingen.

*Het opruimen is ook vlot verlopen. Na het opruimen werden de helpers op koffiekoeken getrakteerd.

*Het bestuur wenst iedereen te bedanken voor de aanwezigheid en de geboden hulp.

*De veldloop in 2025 zal plaatsvinden op zondag 14 december 2025.

*De juryleden bedankten AVZK voor de goede ontvangst.

*Juniors, seniors en masters dienden zich opnieuw te registreren voor de mogelijke dopingcontrole.

*Er wordt gevraagd om meer nadar te plaatsen bij de tentzone.

*Paul Winnepenninckx deed de micro en brengt zijn eigen installatie mee.

*Er kon alleen cash of met payconicq betaald worden.

*De mensen van het Rode Kruis konden gebruik maken van het aankomstgebouw.

Voorlopige kalender van AVZK voor 2025

*januari -februari 2025 jaarlijkse verkoop van wafels, truffels, pralines en gebakjes

*zaterdag 08.02.2025 Internationaal Highjumpgala in Sporthal van Booischoot

*zaterdag 5 april 2025 trainingsdag voor de jeugd en de G-atleten (onder voorbehoud)

*Vrijdag 16 mei 2025 avondmeeting vanaf cadetten en proeven G-atleten .

*zondag 8 juni 2025 ontbijtactie AVZK

*Zaterdag 21 juni 2025 jeugdmeeting Antwerps jeugd criterium .

*zaterdag 4 oktober 2025 jaarlijks ledenfeest in zaal Magneet in Grootlo

*weekend vanaf Cadetten in Maasmechelen : 17-18 en 19 oktober 2025

*weekend jeugd en AMH-atleten 24-25-26 oktober 2025

*zondag 14 december 2025 68^{ste} veldloop AVZK (onder voorbehoud)

Evaluatie nieuwjaarsreceptie 2025

*woensdag 8 januari 2025 ging de receptie door in de cafetaria.

*De mensen lieten zich niet afschrikken van het slechte weer. Er viel die avond heel wat sneeuw.

*Guido, Willy en Agnes namen de organisatie op zich.

*Inschrijven was noodzakelijk om de bestellingen te kunnen doen.

*De uitnodiging werd via mail gedaan alsook via het clubblad.

*Er schreven een 35-tal personen in.

*Er werd gezorgd voor gezonde groentemix, warme hapjes, belegde broodjes, croques en chips. Als drank was er cava en fruitsap voorzien.

*Bij het naar huis gaan, kreeg iedereen nog een handdoek mee als aandenken.

*Het was een geslaagde avond.

Voorbereiding wafel-, truffels-, zeevruchtenpralines- en gebakjes verkoop.

We gaan voor dezelfde producten dan vorig jaar.

Meer reclame maken via sociale media, trainers enz...

De prijzen bleven behouden.

De formulieren werden ook in het clubblad bijgestoken.

Bestellingen ten laatste binnenbrengen op dinsdag 25 februari 2025

Uitdelen op donderdag 6 maart 2025.

Er zitten dus 9 dagen tussen bestelling en levering.

De formulieren werden ook via mail naar de atleten gestuurd. De eerste bestellingen zijn al binnen.

Er kan besteld worden via het formulier, via QR code of via overschrijving (bestelling goed noteren)

Varia

*De volgende vergadering zal doorgaan op **dinsdag 11 februari 2025** in het cafetaria met aanvang om 20u15.

*Op maandag 13 januari 2025 waren er geen kleedkamers voor onze club voorzien. Als dit nog eens gebeurd neem dan best eerst contact op met de verantwoordelijke. Die moeten dat probleem oplossen.

*Agnes deelde mee dat er niets van de G-atleten in het laatste clubblad stond. Dit zal in het volgende club staan.

*De twee llses die een aantal bijtrainingen gaven mogen hun trainingsuren doorgeven aan de penningmeester. Wim zal het nodige doen.

*Guido en Rita worden bedankt voor de taarten die zij aan het bestuur aangeboden hebben naar aanleiding van hun 50 jaar getrouwd. Zij krijgen de gelukwensen van het bestuur en worden nog veel gelukkige en gezonde jaren toegewenst.

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

Lekens Hendrik,
verslaggever

VERSLAG TRAINERSVERGADERING

6 FEBRUARI

Aanwezig: Elien Verbinnen, Jurgen Van Lent, Jitsier De Voeght, René Busschodts, Britt Flerackers, Katrien Mondelaers, Guido Van Roie, Peter Vervloer (verslag) vergadering van 19u50 tot 20u25

TRAINING:

- Jitsier kan ook de komende maanden meestal training geven, maar gaat wel 1 keer per 14 dagen zelf training volgen bij Jurgen. Ook Britt kan er wel vrij vaak zijn. Peter is grootste deel van paasvakantie weg.
- Arne Min (AVLL) gaf 5 stagelessen maar stopt nu. Deed dat prima.
- Trainingsdag kan doorgaan op zaterdag 5 april. Guido (hoog), Elien (benj), Katrien (benj), Britt, Jitsier, René en Agnes (G-atl), Jurgen (nm, sprint, horden) kunnen er bij zijn.

Peter zorgt voor inschrijvingen

Elk kind zal zijn eigen lunch en drinkbus moeten meebrengen.

Tussendoortjes kunnen de trainers wel uitdelen. Agnes wilde die wel aankopen.

- Extra training voor wedstrijdatleten pup&min vanaf 1 april. Kan in 1 groep wellicht. Beurtrol tussen Peter, Guido, Jitsier en Britt.

WEDSTRIJDEN

- BVV pup en min op zaterdag 3 mei. Peter, Elien, misschien wellicht ook Britt kunnen begeleiden. Zou in Betekom zijn (ROBA)
- Rest van zomerprogramma is tegen de volgende vergadering
- Winterprogramma: redelijk goede deelname van kangoeroes, benjamins en pupillen. Bij miniemen was het een pak minder.

MATERIAAL & INFRASTRUCTUUR

VOLGENDE VERGADERING DINSDAG 1 APRIL, 20u00

Verslag bestuursvergadering dinsdag

11/02/2025

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

Woord van de voorzitter.

De voorzitter heet iedereen welkom.

Afvaardiging G-atleten

*Agnes heeft geen punten te melden. De G-atleten zijn rustig aan het trainen.

*Tijdens de jeugdtrainingsdag is er ook een training voor de G-atleten.

Tijdens die dag is het best om het cafetaria af te huren van 11u00 tot 14u00 omdat de kinderen hun eigen boterhammen dienen mee te brengen.

Goedkeuring vorig verslag

Iedereen heeft het verslag van de bestuursvergadering van 14 januari 2025 ontvangen. Er zijn geen opmerkingen binnengekomen.

Het verslag wordt goedgekeurd.

sportieve gedeelte

Veldloop Herentals 19.01.2025

Juniors mannen : 03. Verlinden Timo (brons)

Juniors dames: 01. Huybrechts Anna (goud)

Veldloop Geel 26.01.2025

Jun/sen/masters dames : 01. Huybrechts Anna (goud)

Masters mannen +M35 : 03. Valckx Stefan (brons)

Pupillen jongens 2015 : 01. Van de Put Sem

Veldloop Lommel 02.02.2025

Masters mannen M60 : 02. Van Aelst Dirk (zilver)

Veldloop Duffel 02.02.2025

Juniors dames : 03. Huybrechts Anna (brons)

Masters dames +W35 : 02. Daniëls Uschi (zilver)

Pupillen jongens 2015 : 01. Van de Put Sem (goud)

Juniors mannen : 02. Heremans Mil (zilver)

Veldloop Balen (VMOL) 09.02.2025

Juniors dames : 01. Huybrechts Anna (goud)

*Guido kijkt na of er nog zaken voor de meetings moeten besteld worden.

*Wat de nieuwe speren van 700 gr betreft, die worden voorlopig niet besteld omdat niet alles duidelijk is. Er is een bericht verschenen van Atletiek Vlaanderen om een gezamenlijke bestelling te doen. Voorlopig gaan we daar niet op in.

*Steven heeft ondertussen alle mankementen en tekortkomingen op papier gezet en dit in een mail naar de schepen van sport gemaild. Hij heeft nog geen contact gehad met het hoofd van de sportdienst.

*Er wordt gevraagd om navraag te doen waar polsstokken van AVZK zich bevinden. Het bestuur zou hier graag het fijne van weten.

*Er wordt voorgesteld om tijdens de trainingsdag ook initiatie polsstok te voorzien.

*Het trainersverslag werd overlopen.

Kampioenviering Heist-op-den-Berg woensdag 12 maart 2025

Ondertussen hebben de individuele medaillewinnaars een uitnodiging ontvangen. Zij moeten wel doorgeven aan de sportdienst dat zij aanwezig zullen zijn.

De uitnodigingen voor de ploegen zijn toegekomen bij de secretaris die ze binnenkort zal verdelen.

*De mastersploegen hebben hun uitnodiging ontvangen. Steven bezorgt de uitnodiging aan de atleten van Sint Lambertus.

Voor de twee ploegen van het Heilig Hart College gaat de secretaris Sten en Debby contacteren.

Van sommige jongens en meisjes heb ik geen mailadres omdat zij niet aangesloten zijn bij AVZK.

*Er wordt nog gevraagd aan de winnaars om een individuele of groepsfoto door te mailen naar de sportdienst.

Individuele medaillewinnaars

Lotte Van Lent, Ilse De Coninck, Elisabeth Dévière, Ilse De Veuster,

Lize Laenen, Lieve Van Winckel, Sander Henderickx, Senne Van den

Schoor, Jurgen Van Lent, Paul Van den Acker, Jan De Raet, Jef Goo-

vaerts, Dirk Van Aelst, Smets René, Wim Verelst, Sem Van de Put,

Geert Verschaeren, Staf Nevelsteen, Eggers Ella-Louise

Voor de MOEV kampioenschappen : Brent Waeyaert, Kato Luyts,

Lien Henderickx, Emma Van der Sanden

Voor de G-atleten : Enrique Habets, Wesley Beullens, Juan Van Pelt en Nadine Peeters

Voor de aflossingsploegen :

Miniemen jongens HHC 4 x 100 m : Axel Van Look , Aalex Gullentops, Finn Laporte en Giel Vanderghinste

Miniemen meisjes HHC 4 x 100 m : Emma Van der Sande, Linde Heremans, Sara Huybrechts en Beau Biesemans

Cadetten jongens Sint Lambertus 4 x 100 m : Arno De Preter, Brent Waeyaert, Wies Goris en Warre Coeckelbergh.

Masters dames 4 x 100 m : Ilse De Veuster, Ilse De Coninck, Lieve Van Winckel en Elisabeth Dévière

Belgisch en wereldrecord 4 x 400 m mixed : Wim Verelst, Remi Deccker, Ilse De Coninck en Ilse De Veuster

Kalender AVZK 2025

Proeven voor de pistemeetings 2025

Jeugdmeeting Antwerps jeugd criterium zaterdag 21 juni 2025 aanvang 10u00 (Running Store)

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

Benjamins jongens en meisjes : 40 m – hoog (2 standen) – vortexwerpen – 800 m

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

Miniemen meisjes : 150 m – 60 m horden – speer – hoog (2 standen) – 3 x 600 m

Miniemen jongens : 150 m – 80 m horden – speer – hoog (2 standen) – 3 x 600 m

Open avondmeeting van AVZK Running Store vrijdag 16 mei 2025

aanvang 18u30

AMH-atleten dames en heren : 100 m – hockey

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

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

Juniors dames en heren : 100 m – 200 m – 800 m -kogel – discus – hoog - ver - uurloop

Seniors dames en heren : 100 m – 200 m – 800 m -kogel – discus – hoog – ver - uurloop

Masters dames en heren : 100 m – 200 m – 800 m -kogel – discus – hoog – ver - uurloop

Het bestuur heeft gekozen voor een uurloop en ook dat de dames samen met de heren lopen. Er mogen dan ook maar zes dames meelopen.

Vanaf 2026 zal er ook een club het provinciaal kampioenschap uurloop kunnen aanvragen.

Voorlopige kalender van AVZK voor 2025

*januari -februari 2025 jaarlijkse verkoop van wafels, truffels, pralines en gebakjes

*zaterdag 5 april 2025 trainingsdag voor de jeugd en de G-atleten

*Vrijdag 16 mei 2025 avondmeeting vanaf cadetten en proeven G-atleten .

*zondag 8 juni 2025 ontbijtactie AVZK

*Zaterdag 21 juni 2025 jeugdmeeting Antwerps jeugd criterium .

*zaterdag 4 oktober 2025 jaarlijks ledenfeest in zaal Magneet in Grootlo

*weekend vanaf Cadetten in Maasmechelen : 17-18 en 19 oktober 2025

*weekend jeugd en AMH-atleten 24-25-26 oktober 2025

*zondag 14 december 2025 68^{ste} veldloop AVZK

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

*Er is een herinneringsmail gestuurd naar de atleten met een bestelformulier en een noteerblad..

Meer reclame maken via sociale media, trainers enz is nog steeds nuttig.

De formulieren werden in het clubblad van januari-februari bijgestoken.

Bestellingen ten laatste binnenbrengen op dinsdag 25 februari 2025 Utdelen op donderdag 6 maart 2025.

Er zitten dus 9 dagen tussen bestelling en levering.

De eerste bestellingen zijn al binnen.

Er kan besteld worden via het formulier, via QR code of via overschrijving (bestelling goed noteren)

Varia

*De volgende vergadering zal doorgaan op **dinsdag 11 maart 2025** in het кафeteria met aanvang om 20u15.

*Voor het ledenfeest gaan we opnieuw dezelfde traiteur nemen.

Michel gaat er contact mee opnemen en een paar opmerkingen doorgeven zoals :

-vroeger aanwezig zijn

-best een man of vrouw meer inzetten.

-de pasta zou warmer mogen zijn.

*Wim vraagt om een tussenstand van ons criterium in het volgende clubblad te zetten.

*Er is een vraag gekomen om de G-recrea atleten te laten starten met een fluitsignaal ipv met een pistool.

*De tablets en de scanners die het PCA had aangekocht zijn niet meer hun eigendom. Dit gerief is nu eigendom van Atletiek Vlaanderen.

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

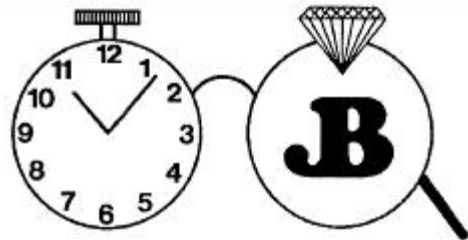
Lekens Hendrik,
verslaggever



Senne Van Den Schoor werd op 26 januari 2de op het kampioenschap van Vlaanderen in Gent op de 1500 meter. Hij liep dit in een sterke tijd van 3 minuten 59 seconden en 19 honderdsten.



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

BVBA IMAVO

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

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



BVBA Clem Vercammen

Bergstraat 151
B-2220 Heist op den Berg

HEREMANS MANSHOVEN
ARCHITECTEN

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

www.hmarchitecten.be

info@hmarchitecten.be



VH AVIATION CONSULTANCY BV

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



Leden van
AVZK krijgen
10% korting
bij een
aankoop.



PK indoor vanaf cadetten

Sinds enkele maanden terug bezig bij de club na enkele jaren onderbreking en Leon Verelst toont dat hij nog steeds snel is. Als scholier werd hij zelfs provinciaal kampioen op de 60m (zie foto). Nog maar net cadet geworden is Alec Everdepoel en hij sprong al direct naar een tweede plaats met 1m61. Bij de seniors 2 medailles voor Sander Henderickx, senior geworden. 2de bij ver en 3de bij polsstok.

Ilse de Coninck liep een clubrecord 200m bij de W55. Geen medaille voor haar (en Stefan Beyens want geen apart PK voor masters). Lotte Van Lent was gekwetst de voorbije periode en deed haar eerste wedstrijd. Ze gaf forfait voor de finale na een tweede tijd in de reeksen. Op de 800m juniors werden Timo Verlinden en Jonas Rits 2 en 3. Giel Vanderghinste tenslotte werd 3de op de 400m ca-



5de editie High Jump Gala Elmos

Het was een enorm succes met meer dan 500 toeschouwers die langsgeweest zijn en met klap op de vuurpijl ook nog een limiet voor het Europees kampioenschap, welke gesprongen werd door Olympiër Thomas Carmoy!

Hij verbeterde ook een Meeting record van 2m23 naar 2m24! Bij de dames werd het meeting record eveneens verbeterd van 1m84 naar 1m85! Ondertussen is er ook al wat media aandacht geschonken aan het event.

De grootste zaken heb ik hieronder even vermeld:

- Reportage van RTV: [Sensatie op hoogspringgala in Booischot | RTV](#)
- Kort verslag op Sporza: [PR, BR én de EK-limiet: Lisa Rooms en Ruben Verheyden kleuren recorddag, ook Carmoy sprint richting Apeldoorn | sporza](#)

- Op onderstaande link kan je de foto's vinden van het event:

<https://www.facebook.com/media/set/?set=a.10231961261646224&type=3>

- Op volgende link kan je de aftermovie vinden, waar er van iedereen geslaagde pogingen te zien zijn: [Verslag 5 de High Jump Gala Booischot](#)

Jaarlijkse nieuwjaarsloop masters



BK en PK masters indoor 22 februari 2025



Dirk Van Aelst werd 3de op de veldloop in Alken (19.01.2025)

In de schaduw van brouwerij Maes was het een spannende wedstrijd bij de 50+. Met Nico Vanrusselt (kersvers provinciaal veldloopkampioen Limburg M50+) en de Waalse topper Dominique Noel (in 2017 nog goed voor de Belgische titel 10 km bij de masters 45+ in een tijd van minder dan 34 minuten) werd de wedstrijd (voor de tweede plaats) pas beslist in de laatste 300 meter. De hindernissen die zowel in het veldrijden als de paardensport, nu ook in het Limburgse Alken tweemaal per ronde moesten overschreden worden, waren niet alleen het zand, maar ook de balken. Niet voor elke week, maar als ze een derde plaats opleveren, mag het wel. Met dank aan Gwenda Gielen voor de foto's.



ZATERDAG 29 MAART 2025

1° KERMISJOGGING

HALFVASTENKERMIS
HEIST-GOOR



14U00 START KINDERJOGGINGS

100 M - 250 M - 500 M - 850 M - 2,5 KM

15U30 START 5 & 10 KM

VOORINSCHRIJVINGEN TOT 23 MAART 2025 OP WWW.IKLOOPMEE.BE/KERMISJOGGINGHEISTGOOR
DAGINSCHRIJVINGEN VANAF 13U00 IN VBS 'T GOOR, PASTOOR MELLAERTSSTRAAT 32

DEELNAMEPRIJS: KINDERJOGGINGS € 2 / 5 & 10 KM € 6 (VOORINSCHRIJVING € 5)

RUIME PARKING VOORZIEN IN MISWEG (BEREIKBAAR VIA HOLLANDSTRAAT)

INFO  FJOSTOPTGOOR@GMAIL.COM

Anna Huybrechts werd eerste bij de juniors dames bij de veldloop van VMOL in Balen (09.02.2025).



Het podium van de masters +M35 van de veldloop in Geel (26.01.2025) waarin Stefan Valckx derde werd.



Het podium van juniors dames van de veldloop in Herentals (19.01.2025) met Anna Huybrechts als eerste.



Het podium van de juniors mannen bij de veldloop in Herentals (19.01.2025) waar Timo verlinden derde werd bij de juniors mannen.

Anna Huybrechts won de veldloop bij de seniors, juniors en masters +W35 in Geel.



Sem Van De Put won de veldloop in Geel bij de pupillen jongens op 26 januari 2025



Carnaval op AVZK!

Wat een feestelijke training bij AVZK! Politieagenten, krokodillen, Mario's, Pikachu's, oude omaatjes maar toch opvallend veel loperijtjes. Er was van alles te zien op onze carnavalstraining. Tussen het sporten door was er volop plezier, gekke kostuums en natuurlijk de nodige carnavalsmuziek!



De g-atleten in de Hoge Rielen

Op vrijdag 25-10-2024 kwam de bijna volledige G-groep aan op de Hoge Rielen. Het sportkamp kon beginnen. Het avondspel was een dierspel. De dieren werden op een kordate maar snelle tijd ontdekt. Zelfs de gevaarlijke hond werd het zwijgen opgelegd.

De hapjes erna waren spek voor hun bek. Na een zeer goede nachtrust werd de zaterdag aangevangen. De atletiekproeven werden één voor één onder de loep genomen. Er was er eentje bij die verdacht veel op polsstokspringen leek.

De maaltijden waren ook een geslaagd nummer. Van waar kennen we dat onderdeel.

In de namiddag ging de complete groep de atletiek proeven tot in de puntjes uitwerken. Na een wasje en hapjes ging het freepodium door met een geslaagd optreden van onze zangduo's.

Op zondag gingen de drupkes wat roet in de planning gooien. Met verendigde krachten werden die snel verdreven door onze gasten. Die waren er niet mee opgezet dat die langs kwamen.

De finale van onze stage was zeker te zien. Tekeningen verschenen op de trage wegen. De ouders die toe kwamen om een veldloop te zien zagen een wedstrijd. Nooit gezien hoorden we. Gelijk de echte spelen gingen vele duimen de hoogte in.

Wat een inzet van onze gasten. Zelden gezien.

Gelijk steeds staan de Specials en de Hoge rielen nu al genoteerd in 2025



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 Winckel, Peter Vervloet, Seppe Van Lent, Sten Laporte, Guido Van Roie, Britt Fleerackers, Katrien Mondelaers, Agnes Heremans, Jitser De Voeght, Zico D'Hooghe, Jana Spallier, Pieter Verstraeten, Lien Henderickx, Marie Van Dessel en Elien Verbinnen

Ere-jurylid

Vic Florenty, Monique Pelgrims, Willy De Fyn

Juryleden

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

Kidsjuryleden

Guido Van Roie, Agnes Heremans

Clubjuryleden

Guido Vervloet, Ann Dermaux, Debbie De Vries, Annemie Schelens, 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 2019	€ 70
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.TROFEELAND.BE

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

TROFEEEN TROFEEEN



air service

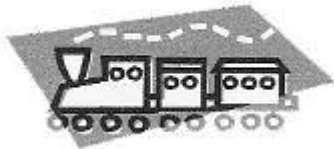


TRANSPORT MICHIELS

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