

KEMPER

België - Belgique

P.B - P.P.

2220 Heist-op-den-berg 1

BC 7795



Foto van podium masters +M35 met Jurgen Huybrechts als winnaar. Op de veldloop van AVZK was het zijn 60^{ste} overwinning en daarmee komt hij op kop bij de zegestand van AVZK.



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



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



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



VLOEREN EN
WANDTEGELS
Jaarmarktstraat 2 A
2221 Booischot

Bakkerij CHRISTINE

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



Van Loock
Westmeerbeeksesteenweg 43
2221 Booischot



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

BEHANG - DECOR DE LENTE

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

De KOOPJES hoek

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



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



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



kopiëren
printen
faxen
scannen



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



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

**HET BESTUUR VAN DE KONINKLIJKE ATLETIEKVERENIGING ZUIDER-
KEMPEN EN DE REDACTIE VAN HET CLUBBLAD 'DE KEMPER' WENSEN
ALLE ATLETEN, SPONSORS, HELPERS, SUPPORTERS EN DE LEZERS VAN
DIT CLUBBLAD, HUN FAMILIE EN VRIENDEN HET ALLERBESTE TOE
VOOR HET NIEUWE JAAR**

2024

**HET BESTUUR HOOPT DAT IEDEREEN GEZOND EN WEL MAG BLIJVEN IN
2024 EN MOGEN AL JE WENSEN IN VERVULLING GAAN!**

PROSIT OP 2024!!!!

Beste atleten,

Het bestuur van AVZK nodigt jullie uit op haar nieuwjaarsreceptie. Deze gaat door in de cafetaria op woensdag 10 januari 2024. De receptie vangt aan om 19u00.

Agnes, Willy en Guido zorgen voor hapjes en drank.

Je dient je aanwezigheid te melden bij een bestuurslid.

De inschrijvingen worden afgesloten op zondag 6 januari 2024, om de mensen de kans te geven de bestellingen te doen.

Deze uitnodiging geldt als enige kennisgeving.

Namens het bestuur van AVZK

Bestuursleden van AVZK

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

Beste atleten, ouders en sympatisanten

Zoals jullie in het clubblad of op onze website hebben kunnen lezen, organiseren wij in de loop van januari en februari een nieuwe **wafel-, truffel-, gebakjes- en pralines-verkoop**.



Mogen we jullie vragen om al dit lekkers te verkopen thuis, bij familie, burens, vrienden en kennissen.

Wat bieden wij aan ;

*Schilfertruffels melk 200 gr	€ 6.00
*Schilfertruffels puur 200 gr	€ 6.00
*Chocolade zeevruchten 250 gr	€ 6.50
*Wafeltjes vanille 10 x 2 stuks (per 2 verpakt) 800 gr	€ 7.00
*Wafeltjes chocolade 10 x 2 stuks (per 2 verpakt) 800 gr	€ 7.00
*Kokosrotsjes 700 gr	€ 8.00
*Frangipanes 15 stuks individueel verpakt	€ 9.00
*Carré confituur 15 stuks individueel verpakt	€ 9.00

De bestellingen kunnen doorgegeven worden tot en met **Zaterdag 24 februari 2024**.

Bestellen kan door dit formulier volledig ingevuld te bezorgen aan 1 van de bestuursleden

Je kan ook online bestellen door

de QR code op dit formulier te scannen

of via onderstaande link:

<https://bit.ly/wafels2024>



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

De bestellingen kunnen afgehaald worden op **Dinsdag 5 maart 2024** vanaf 19u00 tot 20u30 in de inkomhal van de sporthal in Booischoot.

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

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

Het bestuur van AVZK dankt u bij voorbaat

Naam :

Adres :

.....

Telefoon of GSM

Bestelt hierbij :	Schilfertruffels melk :	dozen x € 6.00 =	euro
	Schilfertruffels puur :	dozen x € 6.00 =	euro
	Chocolade zeevruchten :	dozen x € 6.50=	euro
	Wafeltjes vanille :	dozen x € 7.00=	euro
	Wafeltjes chocolade :	dozen x € 7.00=	Euro
	Kokosrotsjes :	dozen x € 8.00=	Euro
	Frangipanes :	dozen x € 9.00=	euro
	Carré confituur :	dozen x € 9.00=	euro
	Totaal :			euro

Verjaardagen

AVZK wenst al de jarigen van harte gefeliciteerd

Thijssen Jade	1/01/2013
Yskout Léonore	1/01/2015
Swyngedauw Gino	2/01/1967
De Fyn Willy	4/01/1952
Vandille Anna	5/01/2013
Goris Finn	6/01/2011
Van den Wijngaert Maïte	7/01/2013
Van Heugten Chris	7/01/1970
Maertens Norah	8/01/2009
Goris Jo	9/01/1979
Devillé Sara	9/01/1978
Loubani Khaled	9/01/2012
Verbeeck Jens	9/01/2013
Janssens Karel	9/01/1955
D'Helft Finn	11/01/2014
Gysemans Leon	11/01/2018
Van Den Bruel Nathalie	11/01/1981
Spallier Jana	12/01/2000
Van Genechten Kor	13/01/2011
Van Genechten Vic	13/01/2011
Janssens Febe	14/01/2009
Coremans David	17/01/1974
Verbeke Pierre	18/01/2009
Van Roie Liesbet	20/01/1981
Loubani Lina	22/01/2014
Bellens Lili	23/01/2013
Oost Morgan	25/01/2002
Gullentops Aalex	26/01/2010

Verjaardagen

AVZK wenst al de jarigen van harte gefeliciteerd

Janssens Shifra	26/01/2008
Timmermans Lily	27/01/2014
Peeters Victor	27/01/2014
Gyselinx Elke	28/01/1991
Jacobs Jozefien	28/01/2013
Janssens Isai	28/01/2016
Van Look Axel	28/01/2011
Verhaegen Robert	30/01/1957
Schellekens Janne	30/01/2012
Vervloet Guido	1/02/1963
Busschodts René	2/02/1957
Ziraoui Imene	3/02/2010
Bosmans Aren	6/02/2015
Henderickx Lien	8/02/2008
Van Oosterwyck Lotte	9/02/1998
Coremans TiBo	11/02/2001
Waeyaert Brent	13/02/2008
Gysemans Anna	15/02/2016
Van Tricht Bern	16/02/2013
T'Syen Nore	18/02/2014
Van Puyenbroeck Lars	18/02/2016
Van Den Wijngaert Claudia	19/02/1967
Mondelaers Katrien	19/02/1975
Sleeckx Mona	20/02/2007
Valckx Stefan	21/02/1985
Valenne Brent	23/02/2007
Op De Beeck Fran	24/02/2015
Fleerackers Britt	26/02/2005

Nieuwe atleten

Kangoeroes

Meulders Lena
Janssens Joshua

Benjamins

Op de Beeck Fran

Pupillen

Goris Basil
Willepenninckx Julie
Peeters Luca
Andris Syang
Gysels Dries
Diedens Jaro

Scholieren

Janssens Shifra

Masters

Heinen Kim
Janssens Karel

Inschrijven voor een indoorpistemeeting en/of een veldloop

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

Hier kun je in 'kalender' al de indoorpistemeetings en veldlopen vinden.

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

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

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

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

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

Ook de veldlopen krijgen allemaal 1 punt.

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

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

Met dank bij voorbaat.

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)

Bonheiden 05.11.2023

Kangoeroes meisjes 2018-2017

- 03. Verschooten Fran
- 19. Laporte Aline
- 33. Verschooten Lili
- 34. Silova Ajlin-Beatfis
- 35. Beyens Lore

Benjamins meisjes 2016 - 2015

- 08. Van Beersel Ameline
- 21. Eggers Lize-Marie

Pupillen meisjes 2014

- 20. Knapen Julie

Pupillen meisjes 2013

- 14. Laenen Lize
- 26. Hoegaerts Emilya
- 29. Eggers Ella-Louise
- 30. Jacobs Jozefien
- 31. Van den Wyngaert Maïte
- 34. Thijssen Jade

Miniemen meisjes 2012

- 39. Van Beersel Elise

Miniemen meisjes 2011

- 12. Van der Sanden Emma

Cadetten meisjes 2010-2009

- 41. Huybrechts Sara
- 47. Knapen Amber

Scholieren meisjes 2008-2007

- 05. Huybrechts Anna

Seniors dames

- 09. Vermeulen Lauren
- 18. Van Aelst Linde

Masters dames + W35

- 10. Teniers Iris

G-loop

- 15. Habets Enrique

Kangoeroes jongens 2018-2017

- 11. Moris Lenn
- 20. Vervloesem Gust
- 25. Valckx Elias
- 30. Van der Sanden Thibau

Benjamins jongens 2016

- 06. Meylemans Cyriel
- 16. Vervloet Midas
- 21. Geeraerts Senne
- 40. Goris Mats

Benjamins jongens 2015

- 18. De Preter Warre
- 22. Vaes Alexander
- 33. Van den Wyngaert Tibe
- 38. Beyens Sander
- 39. De Preter Jesse

Pupillen jongens 2014

- 29. Van Oost Lukas
- 55. Claessen Tomas

Pupillen jongens 2013

- 23. Roelandt Alexander
- 26. Goossens Matz
- 28. Van Tricht Bern
- 29. Verbeeck Jens
- 39. Thielemans Lucas

Miniemen jongens 2011

- 27. Knapen Dries
- 28. Laporte Finn

Seniors mannen

- 21. Coremans Tibo
- 22. Verschoren Senne
- 24. Blomme Timothy

Masters mannen +M35

- 07. Huybrechts Jurgen
- 14. Valckx Stefan
- 22. Verschaeren Geert
- 25. Laporte Sten
- 39. Knapen Dennis

Masters mannen +M50

- 13. Van Aelst Dirk
- 21. Lemmens Steve
- 33. Van den Schoor Bart
- 41. Van den Acker Paul
- 45. Nevelsteen Staf
- 46. De Raet Jan

Mechelen (RAM) 11.11.2023

Kangoeroes meisjes 2018-2017

- 03. Verschooten Lili (Brons)
- 08. Verschooten Fran
- 13. Van de Put Lilou
- 32. Laporte Aline
- 41. Beyens Lore
- 45. Silova Ajlin-Beatris

Benjamins meisjes 2016

- 07. Bellekens Lili
- 08. Eggers Lize-Marie
- 10. Van Beersel Ameline
- 32. Van Horenbeeck Nore

Pupillen meisjes 2014

- 40. Knapen Julie

Pupillen meisjes 2013

- 09. Laenen Lise
- 21. Eggers Ella-Louise
- 29. Jacobs Jozefien
- 42. Van Den Wyngaert Maïte
- 46. Thijssen Jade
- 49. Vandille Anna

Miniemen meisjes 2012

- 52. Van Beersel Elise

Miniemen meisjes 2011

- 13. Van der Sanden Emma

Cadetten meisjes 2010-2009

- 41. Huybrechts Sara
- 65. Knapen Amber

Scholieren meisjes 2008-2007

- 07. Huybrechts Anna

Masters dames +W35

- 14. Teniers Iris

Kangoeroes jongens 2018-2017

- 14. Boexstaens Zeno
- 18. Moris Lenn
- 19. Van der Sanden Thibau
- 25. Valckx Elias

Benjamins jongens 2016

- 02. Meylemans Cyriel (zilver)
- 24. Vervloet Midas

Benjamins jongens 2015

- 01. Van de Put Sem (goud)
- 14. Bellekens Mil

Pupillen jongens 2014

- 39. Van Oost Lukas
- 57. Claessen Tomas
- 58. Van Horenbeeck Kobe

Pupillen jongens 2013

- 23. Verbeeck Jens
- 57. Verreth Alexander

Miniemen jongens 2012

- 51. Hermans Lou

Miniemen jongens 2011

- 29. Knapen Dries
- 43. Laporte Finn

Cadetten jongens 2010-2009

- 42. Buts Henok

Juniors mannen

- 07. Henderix Sander

Seniors mannen

- 10. Coremans Tibo
- 23. Blomme Timothy
- 27. Verschoren Senne

Seniors mannen korte cross

- 03. Van Den Schoor Senne (brons)
- 16. Naets Obry

Masters mannen +M35

- 05. Huybrechts Jurgen
- 10. Valckx Stefan
- 23. Sleenckx Gijbrecht
- 38. Knapen Dennis

Masters mannen +M50

- 17. Lemmens Steve
- 27. Van den Schoor Bart

31. Van den Acker Paul
34. Van Dyck Michel
41. Goovaerts Jef

Tessenderlo 12.11.2023

Pupillen meisjes 2013

18. Van den Wyngaert Maïte

Scholieren meisjes

03. Huybrechts Anna (brons)

Benjamins jongens 2015

04. Van den Wyngaert Tibe

Masters mannen + M50

10. Van Aelst Dirk

Masters mannen +M35

01. Huybrechts Jurgen (goud)

Hulshout 19.11.2023 Belgisch kampioenschap veldlopen

Kangoeroes meisjes 2017-2018 (geen rang- schikking)

- Van de Put Lilou
Gorris Mona
Laporte Aline
Bosmans Iza
Meulders Lena

Benjamins meisjes 2016 – 2015 (geen rang- schikking)

- Gorris Emma
Van Horenbeeck Nore
Gysemans Anna
Eggers lize-Marie
Bellekens Lili
Yskout Léonore
Gysemans Louise

Pupillen meisjes 2014

45. Peeters Luca
56. Van Hoof Minne
64. Geens Eefje
66. Timmermans Lily

Pupillen meisjes 2013

34. Laenen Lize
54. Eggers Ella-louise
65. Hoegaerts Emilya
66. van den Wyngaert Maïte
67. Thijssen Jade

Miniemen meisjes 2012

69. Bruyndonckx Noa

Miniemen meisjes 2011

41. Van der Sanden Emma

Cadetten meisjes 2010

50. Huybrechts Sara

Scholieren meisjes 2007

15. Huybrechts Anna

Kangoeroes jongens 2018-2017 (geen rang- schikking)

- Van der Sanden Thibau
Gysemans Leon
Boexstaens Zeno
Van Hoof Fenne
Vervloesem Gust

Benjamins jongens 2016/2015 (geen rang- schikking)

- Meylemans Cyriel
Vervloet Midas
Goris Mats
Geeraerts Senne
Bosmans Aren
Van den Wyngaert Tibe
Van de Put Sem
Bellekens Mil

Pupillen jongens 2014

67. Van Oost Lukas
73. Meulders Ferre
76. De Wever Pol
78. Van Horenbeeck Kobe

Pupillen jongens 2013

36. Roelandt Alexander
37. Goossens Matz
49. Van Tricht Bern
54. Verbeeck Bern

Miniemen jongens 2012

59. Hanssens Arn

Miniemen jongens 2011

65. Laporte Finn

Cadetten jongens 2010

73. Buts Henok

Seniors mannen lange cross

58. Mannaert Jasper
88. Huybrechts Jurgen

Seniors mannen korte cross

16. Van den Schoor Senne
54. Naets Obry

Vilvoorde 25.11.2023 (VAC)

Masters mannen +M50

27. Van Dyck Michel
29. Nevelsteen Staf

Masters mannen +M35

05. Huybrechts Jurgen

Seniors mannen

02. Mannaert Jasper (zilver)

Kessel 26.11.2023 (AVLL)

Van de benjamins en de kangoeroes worden
geen rangschikkingen gemaakt.

Kangoeroes meisjes 2017-2018

- Van de Put Lilou

Benjamins meisjes 2016 -2015

- Bellekens Lili

Kangoeroes jongens 2017-2018

- Van Hoof Fenne
Moris Lenn
Van der Sanden Thibau

Benjamins jongens 2016 - 2015

- Meylemans Cyriel
Vaes Alexander
Van den Wyngaert Tibau
De Preter Warre
De Preter Jesse
Van de Put Sem
Bellekens Mil

Masters mannen +M50

08. Van Aelst Dirk
10. Lemmens Steve
14. Van den Schoor Bart
21. Van Dyck Michel
24. Nevelsteen Staf
27. Goovaerts Jef

Masters mannen +M35

03. Huybrechts Jurgen (brons)
04. Valckx Stefan
11. Verschaeren Geert
14. Laporte Sten
19. Knapen Dennis

Seniors mannen korte cross

09. Naets Obry

Seniors mannen

09. verschoren Senne

Miniemen jongens 2011

10. Knapen Dries
17. Laporte Finn

Pupillen jongens 2013

12. Roelandt Alexander
26. Verreth Alexander
29. Thielemans Lucas

AMH mannen

13. Habets Enrique

Masters dames +W35

04. Teniers Iris

Scholieren meisjes 2008-2007

02. Huybrechts Anna

Cadetten meisjes 2009-2010

15. Huybrechts Sara
17. Knapen Amber

Miniemen meisjes 2011

04. Van der Sanden Emma

Pupillen meisjes 2013

17. Van den Wyngaert Maïte

Pupillen meisjes 2014

08. Peeters Luca

19. Knapen Julie

Arendonk (ARAC 02/12/2023)**Masters mannen +M50**

19. Nevelsteen Staf

Miniemen jongens 2011

17. Laporte Finn

Kangoeroes meisjes

Laporte Aline

Miniemen meisjes 2011

03. Van der Sanden Emma (brons)

Scholieren meisjes

04. Huybrechts Anna

Wespelaar (ROBA 03/12/2023)**Masters mannen +M50**

10. Van Aelst Dirk

16. Lemmens Steve

23. Van den Schoor Bart

29. Van den Acker Paul

30. Van Dyck Michel

37. Nevelsteen Staf

Masters mannen +M35

06. Valcks Stefan

22. Knapen Dennis

Seniors mannen

07. Mannaert Jasper

28. Blomme Timothy

Miniemen jongens 2011

09. Knapen Dries

Kangoeroes jongens 2018-2017

Gyseman Leon

Van Hoof Fenne

Valckx Elias

Moris Lenn

Benjamins jongens 2016-2015

Bosmans Aren

Cadetten meisjes 2010-2009

31. Knapen Amber

Pupillen meisjes 2013

08. Eggers Ella-Louise

21. Hoegaerts Emilya

30. Jacobs Jozefien

Pupillen meisjes 2014

21. Knapen Julie

26. Van Hoof Minne

Benjamins meisjes 2016-2015

Gyseman Louise

Yskout Eleonore

Eggers Lise-Marie

Kangoeroes meisjes 2018-2017

Verschooten Fran

Verschooten Lili

Silova Aljin-Beatfis

Uitslag AVZK Booischoot**10.12.2023****kangoeroes jongens 2018-2017**

Valckx Elias

Gyseman Leon

Moris Lenn

Boexstaens Zeno

Van Hoof Fenne

Vervloesem Gust

Benjamins jongens 2016-2015

Meylemans Cyriel

Van Puyenbroeck Lars

Vervloet Midas

Vervloet Ragnar

Goris Mats

Geeraerts Senne

Vaes Alexander

Beyens Sander

De Preter Warre

De Preter Jesse

Bellekens Mil

Kangoeroes meisjes 2017-2018

Beyens Lore

Verschooten Fran

Verschooten Lili

Engels Lizy

Meulenbergs Flo

Laporte Aline

Bosmans Iza

Silova Aljin-Beatris

Meulders Lena

Benjamins meisjes 2016-2015

Van Horenbeeck Nore

Gyseman Anna

Van den Bulck Lin

Van Beersel Ameline

Eggers Lize-Marie

Bellekens Lili

Yskout Leonore

Gyseman Louise

Masters mannen +M50

06. van Aelst Dirk

09. Lemmens Steve

21. Van den Acker Paul

23. Van Dyck Michel

26. Nevelsteen Staf

28. Goovaerts Jef

Masters mannen +M35

01. Huybrechts Jurgen

05. Valckx Stefan

08. Verschieren Geert

12. Laporte Sten

14. Sleenckx Gijbrecht

15. Knapen Dennis

Seniors mannen

04. Van den Schoor Senne

06. Mannaert Jasper

09. Coremans Tibo

19. Verschoren Senne

21. Naets Obry

24. Matthys Tom

Scholieren jongens 2008-2007

04. Verlinden Timo

05. Sleenckx Daniël

Cadetten jongens 2010-2009

10. Buts Henok

15. D'Helft Noah

Miniemen jongens 2011

09. Knapen Dries

12. Laporte Finn

15. Goris Cis

Miniemen jongens 2012

15. Hanssens Arn

18. Hermans Lou

Pupillen jongens 2013

09. Roelandt Alexander

11. Verbeeck Jens

15. Goossens Matz

16. Van Tricht Bern

19. Thielemans Lucas

22. Goris Basil

24. Verreth Alexander

Pupillen jongens 2014

12. Van Oost Lukas

15. De Langh Bence

16. D'Helft Finn

17. De Wever Pol

18. Van Horenbeeck Kobe

19. Meulders Ferre

20. Claessen Tomas

AMH-mannen

08. Blockx Tristan

10. Van Pelt Juan

15. Aertgeerts Siebe

16. Habets Enrique
19. Daelemans Niels
21. Beullens Wesley

Masters dames +W35

03. Teniers Iris (brons)

Scholieren meisjes 2008-2007

01. Huybrechts Anna (goud)

Cadetten meisjes 2010-2009

11. Huybrechts Sara
14. Knapen Amber

Miniemen meisjes 2011

02. Van der Sanden Emma (zilver)

Miniemen meisjes 2012

13. Bruyndonckx Noa
16. van Goolen Maud
17. Van Beersel Elise

Pupillen meisjes 2013

10. Eggers Ella-Louise
18. Vandille Anna
19. Hoegaerts Emilya

20. Van Den Wyngaert Maïte

21. Thijssen Jade

Pupillen meisjes 2014

19. Van Hoof Minne
20. Knapen Julie
21. Goris Sofie
23. Timmermans Lily

AMH-dames

05. Van den Broeck Sarah
12. Peeters Nadine

Uitslagen indoorwedstrijden 2023-2024

HAKI Hoboken 19.11.2023 Open meeting Met jeugd

Groep	Proef	Pl	Naam	prestatie
Pup j	60 m	22	D'Helft Finn	10.13
Pup j	Kogel	20	D'Helft Finn	5m17
Pup j	Hoog	23	D'Helft Finn	1m05
Min j	Kogel	1	Evendepoel Alec	8m76
Min j	Hoog	1	Evendepoel Alec	1m45
Cad j	60 m	20	D'Helft Noah	8m72
Cad j	Kogel	12	D'Helft Noah	7m1
Schol j	60 m	2	Verschaeren Tegge	7.84
Schol j	60 m	5	Van Calster Toon	8.12
Sen m	60 m	7	Verelst Wim	8.62
Sen d	60 m	8	De Coninck Ilse	11.31

AVT Heusden-Zolder 25/11/2023 Open meeting Met jeugd

Groep	Proef	Pl	Naam	prestatie
Cad j	Kogel	3	D'Helft Noah	8m08
Cad j	Kogel	9	Van Winckel Lander	5m53
Schol j	60 m	13	Waeyaert Brent	8m16
Schol j	Kogel	7	Waeyaert Brent	8m77
Schol j	Kogel	5	Swyngedauw Glenn	9m30
Pup m	60 m	1	Laenen Lize	9.2
Pup m	60 m	9	Vandille Anna	9.81
Pup m	60 m h	2	Vandille Anna	12.89
Mas d	60 m	1	De Coninck Ilse	11.09

Mas d Kogel 5 Van winckel Lieve 6m71

MOEV Gent 29/11/2023 KVV min/cad

Groep	Proef	Pl	Naam	prestatie
Cad j	60 m	8	Verschaeren Tegge	7.89
Cad j	60m fin	8	Verschaeren Tegge	7.87
Cad j	200 m	7	Verschaeren Tegge	25.19
Cad j	60 m	12	Waeyaert Brent	8.00
Cad j	Kogel	10	Waeyaert Brent	8m69
Cad j	Kogel	9	Goris Wies	8m74

HAKI Hoboken 03/12/2023 Open meeting Met jeugd

Categorie	Proef	Plaats	Naam	prestatie
Sen m	60 m	3	Lambrechts Maarten	7.56
Schol j	60 m	3	Swyngedauw Glenn	8.36
Schol j	Kogel	2	Swyngedauw Glenn	9m90
Cad j	60 m	7	D'Helft Noah	8.57
Cad j	60 m h	5	D'Helft Noah	10.61
Cad j	Ver	8	D'Helft Noah	4m48
Min j	60 m h	3	Everdepoel Alec	10.24
Min j	Kogel	1	Everdepoel Alec	9m47
Pup j	60 m	14	D'Helft Finn	10.37
Pup j	60 m h	5	D'Helft Finn	12.47
Pup j	Kogel	12	D'Helft Finn	5m48
Pup j	Ver	7	D'Helft Finn	3m31
Pup j	60 m	19	Meulders Ferre	10.76
Pup j	60 m h	13	Meulders Ferre	14.30
Pup j	Kogel	15	Meulders Ferre	4m77

Voorlopige AVZK kalender 2023 -2024

*januari en februari 2024 : jaarlijkse verkoop wafels, truffels, pralines en gebakjes.

*zaterdag 10 februari 2024 4^{de} Internationaal Highjumpgala Elmos, sporthal De Lichten

*zaterdag 30 maart 2024 : trainingsdag jeugd en G-atleten (onder voorbehoud)

*zondag 12 mei 2024 : Beker van Vlaanderen AC mannen en vrouwen (onder voorbehoud)

*vrijdag 31 mei 2024 : avondmeeting vanaf cadetten tot masters, ook proeven voor G atleten.

*zondag 9 juni 2024 ontbijtactie AVZK (vaderdag)

*zaterdag 22 juni 2024 : jeugdmeeting (Antwerps jeugd criterium) (onder voorbehoud)

*maandag 5 augustus 2024 stratenloop van Booischot-statie.

*zaterdag 5 oktober 2024 ledenfeest AVZK (onder voorbehoud)

*Vrijdag 25 oktober 2024 tot en met zondag 27 oktober 2024 trainingsweekend voor de jeugd en G atleten.

*zondag 15 december 2024 veldloop AVZK

Zondag 10 december 2023 : 66ste veldloop van AVZK

Zondag 10 december 2023 stond al lang aangestipt omdat dan de 66ste veldloop van AVZK in Boischot zou doorgaan. Reeds enkele weken van te voren werden de voorbereidingen opgestart. Helpers dienden te worden gezocht en bestellingen dienden te worden geplaatst en eventueel opgehaald. Vrijdag zorgden Guido dat de dranken werden aangevuld en samen met Agnes werden de prijzen naar boven gebracht. Dit jaar konden we de drie delen van het cafetaria gebruiken en konden we het secretariaat ook boven onderbrengen. Met dank aan volleybalclub Mendo.

Uiteindelijk schreven een 491 atleten in waaronder 112 van AVZK. Ook AC Herentals, AV-Lyra-Lierse, ROBA, Duffel, Bonheiden, Hulshout en Essen waren talrijk vertegenwoordigd. De zaterdag werd Monique nog overstelpt door een aantal inschrijvingen van atleten die in Brussel waren ingeschreven in de voorwedstrijden van het Europees kampioenschap maar die in laatste instantie werden afgelast. Ze zette daarom de inschrijvingen terug open tot zondag 9u00. De atleten waren haar er zeer dankbaar voor.

Zondagmorgen was het weer vroeg dag om alles tot in de puntjes klaar te maken. En we zagen weer veel helpers opdagen. Boven werden er duchtig broodjes klaargemaakt en in de tenten werden de pannenkoeken gebakken en de hamburgers en ajuin voorgebakken. Het secretariaat werd ook in orde gebracht. Het is toch altijd spannend en te hopen dat alles goed zou verlopen. En alles is prima verlopen op het secretariaat. Ondertussen was de speaker ook gearriveerd. Paul had ook nu weer zijn eigen installatie meegebracht en die voldeed ruimschoots. Hij kreeg tijdens de veldlopen assistentie van een paar atleten die hem de nummers doorgaven ergens op de omloop.

Aan de ingang stonden de helpers en parkeerwachters ook paraat om alles in goede banen te leiden. Ook de mensen kaartjes en de medailles tekenden present. Tegen dat de eerste start zou worden gegeven, namen ook de juryleden hun plaats in, want zonder hen zouden er geen wedstrijden zijn. Om half twaalf werden de G-atleten het veld ingestuurd. Ze waren met meer dan 30 ingeschreven. Dan was het de beurt aan de 5- en 6-jarige kangoeroes om hun rondje af te werken. Zij werden gevolgd door de benjamins meisjes en jongens die samen bijna met 100 waren. Van deze reeksen werden



geen klassementen gemaakt. Zij ontvingen allemaal een kaartje om hun naturaprijs te gaan afhalen in het cafetaria. De atleten van AVZK kregen nog een bonnetje voor een gratis pannenkoek. Wat smaakte die lekker.

Ondertussen was het aan de tent van AVZK gezellig druk om eten en drank te kopen. De helpers moesten flink de handen uit de mouwen steken. Dan was het de beurt aan de pupillen en minniemen. Zij liepen volgens geboortjaar. Het waren tamelijk goed bezette reeksen, alhoewel je wel merkte bij de minniemen dat het examens waren. Bij de tweedeaars minniemen mocht Emma Van der Sanden als tweede mee op het podium. Vorige week in Arendonk werd zij derde. Bij de scholieren meisjes behaalde Anna Huybrechts een mooie eerste plaats en zij mocht op het hoogste schavotje gaan staan. Bij de juniors, seniors en masters dames W35-40-45 mocht Iris Teniers als derde bij de masters dames +W35 mee op het podium. De dag

werd afgesloten met de juniors en de masters van M35-40-45. Hier behaalden Jurgen Huybrechts de overwinning bij de masters mannen +M35. Het was voor hem de 60^{ste} overwinning in zijn lopersbestaan. En dit is een nieuw clubrecord. Bij 59 overwinningen stond hij samen met Peter De vocht. Maar Jurgen zal het hier zeker niet bij laten.

Na afloop van de wedstrijden konden buiten de afbraakwerken van start gaan. Zowel zaterdag als zondag waren een paar helpers aanwezig die vroeger actief waren als loper maar al een aantal jaren de competitie loopschoenen aan de haak hebben gehangen maar er toch op staan om te komen helpen, wat wij enorm appreciëren. Na de grote opruim werden de helpers getrakteerd op koffiekoeken en broodjes. Achteraf hebben enkele mensen ook nog de cafetaria's proper gemaakt. Toen was het werk af en konden we terugblikken op een geslaagd evenement.

Noteer alvast zondag 15 december 2024 want dan gaat onze 67^{ste} veldloop door.



Alle foto's werden gemaakt door Sven Janssens en kan je terug vinden op zijn facebook-pagina

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100031031396853>













De werpers van AVZK kregen een initiatietraining hamerslingeren van Walter De Wyngaert, trainer van ROBA met een indrukwekkend palmares. Dat smaakt naar meer...



Sponsoring AVZK 2023

- *Running Store, Duffel
- *Gregoor Trucks Herentals
- * Open Analytics NV Berchem
- * DATA TEC Rumst
- *Transport Michiels, Hulshout
- *Audio Works, Aarschot
- *AMO sport
- *Boekhandel Verstraeten, Pijpelheide
- *Elektro Van Loock en Co, Booischot
- *Spar Imavo, Wuyts Mario, Booischot
- *Air Service Center , Aarschot
- *Apotheek Hendriks, Booischot
- *Jacobs ramen bvba, Booischot
- *Bouw De Roover en zoon BVBA, Pijpelheide
- *J. Peeters Transport NV, Booischot
- *Autohandel Baestaens, BVBA Pijpelheide
- *Banden Chris Van Woensel, Schriek
- *Bakkerij Ives, Pijpelheide
- *Heidi delicatessen, Pijpelheide
- *VH Aviation Consultancy BV, Booischot
- *Dr Jos Desmedt, Booischot
- *Dr Erik Bijdekerke, Pijpelheide
- *Johny Boexstaens, Heist-op-den-Berg
- *Bosmans slaapcomfort BVBA, Heist-Goor
- *Elektro Van Dessel, Schriek
- *Bouwonderneming Heylen nv, Heist-op-den-Berg
- *Juwelen Clem Vercammen, Heist-op-den-Berg
- *De Cock-Peeters en partners DCCP 2220 Heist-op-den-Berg
- *Beenhouwerij David Meys, Booischot
- *Bouwonderneming De Cock-Van Steen, Heist-Goor
- *Architectenbureau Heremans-Manshoven, Heist-Goor
- *De koopjeshoek, Laeremans Linda, Pijpelheide
- *Thiels tuincentrum, Pijpelheide
- *Voeding Christine, Pijpelheide
- *Firma Steenkens BV (voorheen Canoncenter Michiels), Westmeerbeek
- *Behang decor De Lente, Heist-op-den-Berg
- *Elektro Exellent Van Eyken BVBA, Booischot
- *Drs Bart en Marc Mariën, Pijpelheide
- *Apotheek Pijpelheide, Anouk Ritzen, Pijpelheide
- *Trofeeland Boutersem
- *BVBA Mineur, Delhaize, Heist-Goor
- *Dierenarts Vosters Roger, Pijpelheide
- *PDH groep, AXA Ivo Janssens/Dirk Hoefkens, Booischot
- *Apotheek Peeters, Booischot

Sponsors via DATA TEC 2023

- Bistro De Parlé, dorpstraat 36 Booischot
- Bistro Maginique, Kerkhofstraat 4 Heist-op-den-Berg 0470/414885
- Advocaten Karel Peeters, Lichtelei 12, Booischot
- De Fritbox, Schrieksesteenweg 74 A, Pijpelheide
- Venti construct Jeroen Dewit Peerdekerkhofstraat 31 2235 Hulshout 0484/807213
- Architectenbureau Van Dyck Jean-Paul, Pijpelstraat 37 2221 Booischot, 015/222098
- JECON, Perzikstraat 8, Heist o/d Berg 0497/664148
- Straalwerken Stroobants.BE 0494/443282
- Betonvloeren Chris Verstappen Wiekevorstdorp 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
- Garage Philip, Industriepark zone B/7, Heist-op-den-Berg 015/246153
- Autoglas Clinic, Mechelsesteenweg 1, Heist-op-den-Berg 015/242879
- Charlies Wild en gevogelte Pastoor Mellaertsstraat Heist-Goor 0477/312574
- Dierenarts Steven De Smedt Paul Van Roosbroecklaan 46 2220 Heist-op-den-Berg 015/762764
- KP Renovation, schilder- en behangwerken, Mechelbaan 69 2220 Heist-op-den-Berg 0473/429204
- Running Store, Duffel - Kontich
- Jasper Van Calster schrijnwerkerij en renovatie 0493/637063
- De Cock, Peeters en Partners
- Second Story, 2^{de} handsshop, Oude Mechelbaan 2 B Heist-op-den-Berg 0472/407206
- Café Baa de Sven, Wersterlosesteenweg 93 Heist-op-den-Berg
- GVL-technics airco, domotica enz. Kasteelstraat 2 D 2220 heist-op-den-Berg 015/257672
- Frituur Fille Brenda Goossens Dorpsstraat 68 2221 Booischot
- Asian Kitchen, Bergstraat 42, Heist o/d Berg 015/243484
- Peeters Pro-jects BV Baeske Broeckstraat 40 Booischot
- Gereedschappen Marco, Houtvennesteenweg 20 Ramsel Herselt 016/699201
- R&N Royal kebab pizza grill pasta Bergstraat 73 2220 Heist-op-den-Berg 015/411154
- J. Peeters transport nv Pleinstraat 18 2221 Booischot
- Dakwerken Van Loo, www.dakwerkenvanloo.be
- De Wolf-Durnez ramen en deuren 015/422805 www.dewolf-durnez.be
- Van Elsacker machines voor tuin, park, bos en landbouw Lossing 15 2260 Westerlo

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



VERSLAG TRAINERSVERGADERING 7 NOVEMBER

2023

Aanwezig: Guido Van Roie, Jitser De Voeght, Marie Van Des-sel, Lien Henderickx, Peter Vervloet (verslag)

TRAINING:

- Pupillen zijn grootste groep op training. Regelmatig rond de 40 kinderen. Peter geeft vaak alleen training aan deze groep, maar in de wintermaanden lukt dat wel, omdat er geen werp/springtechnieken aangeleerd worden.
- Marie en Lien zijn enthousiast over training geven. Zij geven om de 14 dagen samen training bij pupillen (meestal samen met Guido), op donderdag. Naargelang de noden, kan dat af en toe wel beetje verschoven worden (bv van 7 naar 12 dec)
- Britt kan nog ongeveer 1 training per week geven
- Ook Pieter (die afspraak had) is enthousiast en die kan praktisch elke training er zijn.
- Ook Pia Coremans (ook laatste middelbaar) zou misschien interesse hebben. Jitser vraagt nog eens na via zijn moeder (geeft les aan Pia).
- Schema is aangevuld tot 12 december. Wijzigingen graag ook in de trainersgroep zetten!
- Geen training 26 december

HOGESCHOLEN

- Prima verlopen
- Volgend jaar is het nu echt in andere gebouwen. Huidige wordt vernieuwd. Zelfs 3: P1 (G-atleten) en dan 2 aangesloten gebouwen (P-P4). G-atleten zullen in eigen gebouw ontbijten, maar voor de andere maaltijden wel naar de jeugd komen (eventueel moeten we daar in 2 shiften eten, want er gaan onvoldoende stoelen zijn). Groot deel van keukenteam kan blijven, behalve Geert (geen kinderen meer in doelgroep).

WEDSTRIJDEN

- Begeleiding wedstrijden. Lien en Marie gaan pupillen opwarmen bij Booischot cross (Guido en Peter zijn er niet).
- Crossen programma jeugd. Cross Lier/Kessel hebben we van ons programma geschrapt (anders hadden we 5 weken na elkaar cross)
- 22e Grote Prijs Stad Mechelen Veldlopen Gewone veldloop Zat 11.11.2023 RAM Mechelen
- BK Hulshout Veldlopen BK Zo 19.11.2023 HULS Hulshout
- 70e PLATINA veldloop ROBA Wespelaar Veldlopen Gewone veldloop Zo 03.12.2023 ROBA Haacht 66ste veldloop van AVZK Veldlopen Gewone veldloop Zo 10.12.2023 AVZK Booischot
- PK Veldlopen Antwerpen Veldlopen Provinciaal Kampioenschap Veldlopen Zo 14.01.2024 VMOL Balen 50ste Veldloop van ACHL Veldlopen Gewone veldloop Zo 21.01.2024 ACHL Herentals
- 70 ste Grote Prijzen van Duffel Veldlopen Gewone veldloop Zo 04.02.2024 DUFF Duffel
- Daarnaast nog PK indoor op zondag 17 december (Hoboken)

- Bedoeling zou ook zijn dat 1 van de jeugdtrainers (of jeugdouders) de enkele tent meeneemt naar de cross. 1 van de deelnemende masters of seniors zou dan instaan voor terugbrengen van de tent. In Bonheiden nam Peter ze mee en bracht Dennis ze terug. Voor BK Hulshout heeft Peter al parkeerkaart aangevraagd voor wie de tent meeneemt (mag dichtbij parkeren).
- Op elke cross zou idealerwijs minimum 3 trainers (of begeleiders) moeten aanwezig zijn voor opwarming. 1 voor kan/benj. 1 voor pupillen en 1 voor miniemen. Wat houdt dat in voor pup & min: parcours verkennen, warmlopen (deels op parcours), enkele oefeningen, zorgen dat ze op tijd hun spikes aanhebben en dat ze op tijd aan de start geraken. 1 categorie zijn meestal 4 aparte wedstrijden (per geboortjaar en apart jongens/meisjes)
- Gezocht 1 of 2 ouders die af en toe ook die rol kunnen we vullen! Dennis wil dit al doen.
- Een lange traditie is dat trainers de atleten die heel wat wedstrijden deden belonen en mee op uitstap nemen. Idee voor dit jaar is schaatsbaan op 27 december. Nog af te toetsen of het kan qua budget en voor de schaatsbaan zelf want er komen veel kinderen in aanmerking

VOLGENDE VERGADERING 2 JANUARI 2024

Verslag bestuursvergadering dinsdag 14/11/2023

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

Woord van de voorzitter.

De voorzitter heet iedereen welkom.

Afvaardiging G-atleten

*Agnes deelt mee dat er op vrijdag 17.11.2023 geen training zal zijn en vraagt om deze te annuleren bij dienst sport en jeugd.

*Het bestuur is het niet eens dat atleten in reguliere wedstrijden verplicht uit startblokken moeten starten tot 400 m.

Goedkeuring vorig verslag

Iedereen heeft het verslag van de bestuursvergadering van 10 oktober 2023 ontvangen. Er zijn geen opmerkingen binnengekomen.

Wat betreft de algemene vergadering van 10 oktober 2023 werd alles klaar gemaakt om het af te geven aan DCCP. Zij maken verder alles in orde voor de ondernemingsrechtbank en voor het Belgisch Staatsblad.

Het verslag en de rekeningen werden ook doorgestuurd naar de VAL.

Het verslag wordt goedgekeurd.

sportieve gedeelte + trainersverslag

*Voor de wedstrijden van de Beker van Vlaanderen zijn alle ploegen (pupillen en miniemen, cadetten en scholieren, alle

categorieën en masters) ingeschreven.

Voor de beker van Vlaanderen voor cadetten en scholieren heeft AVZK zich kandidaat gesteld voor de inrichting. Deze gaat door op zondag 28 april 2024. De trainers hebben al navraag gedaan bij hun atleten en die zien het wel zitten. Nu is het afwachten op de goedkeuring van de VAL.

*Op dit ogenblik zijn er een 242 startnummers en aanvragen voor recreant aangevraagd. We zitten nu op hetzelfde aantal als vorig seizoen in juni.

*In het vorige clubblad konden we lezen dat Lieve Van Wincel heeft deelgenomen aan de Europese kampioenschappen voor masters. Zij nam deel aan het kogelstoten en werd 9^{de}.

*Het veldloopseizoen 2023-2024 is van start gegaan.

*Voor de veldloop van Bonheiden op 05.11.2023 schreven 61 atleten van AVZK zich in. Vermits de aankomsten van de kangoeroes en benjamins ook gescand worden aan de aankomst kunnen we er ook een plaats op plakken. Er was bij de kangoeroes meisjes een derde plaats voor Fran Verschooten.

*Voor de veldloop van Mechelen op 11.11.2023 waren er ook 61 inschrijvingen van AVZK.

Hier werd Fran Verschooten opnieuw derde bij de kangoeroes meisjes. Cyriel Meylemans werd tweede bij de benjamins jongens van 2016 en Sem Van de Put werd eerste bij de benjamins jongens van 2015. Bij de seniors mannen werd Senne Van de Schoor derde in de korte cross.

*Voor de veldloop van Tessenderlo schreven 5 AVZK-atleten in. Anna Huybrechts werd bij de scholieren meisjes derde. Jurgen Huybrechts behaalde de overwinning bij de masters mannen +M35.

*Voor het Belgisch kampioenschap veldlopen dat dit jaar door gaat in Hulshout op 19 november 2023 zijn er 53 atleten van AVZK ingeschreven. De inschrijvingen zijn afgesloten van maandag 13 november om 10u00, die van de jeugd blijven nog een paar dagen open.

Elke atleet dient een startnummer af te halen op het plaatselijke secretariaat en deze nummer opspelden.

Alle atleten zijn hiervan via mail op de hoogte gebracht.

Opvallend is dat er redelijk wat nieuwe atleten zijn ingeschreven van AVZK die hun eerste cross gaan lopen. Er voor zorgen dat ze goed worden opgevangen.

*Er zouden nog betere afspraken dienen gemaakt te worden. Desnoods dienen er ouders aangesproken te worden om te helpen bij de voorbereiding van de wedstrijd ter plaatse.

*punten criterium AVZK 2023-2024

-kangoeroes en benjamins : 8 punten

-masters : 10 punten

-Vanaf pupillen tot seniors : 12 punten

-Er zijn twee punten te verdienen voor alle pistemeetings (indoor en outdoor) en veldloop van AVZK.

-Ook twee punten voor deelname aan bekertjes van Vlaanderen, ook voor de reserves als ze aanwezig zijn.

-Stratenloop van Booischot-Statie levert 1 punt op.

-Diegenen die deelnemen aan een buitenlandse wedstrijd of een wedstrijd in Wallonië dienen dit door te geven aan de secretaris met datum, plaats, proef en uitslag.

*Op 27.10.2023 is er een mail gekomen van de dienst sport en jeugd dat er op dinsdag 21 november 2023 een nieuwe vergadering doorgaat ivm het masterplan van sportcentrum De Lichten. Steven, Guido Vervloet en Staf zullen deze bijwonen. Zij hebben de uitnodiging gekregen.

*extra training hamerslingeren : 11.11.2023 en 18.11.2023 Dit is goed meegevallen.

*Bestelling polsstokmat : eerst huurcontract in orde maken.

*Stand van zaken overkapping hoogspringstand : momenteel is de overkapping naar een lakkerij. Dit schooljaar zal de overkapping van de andere hoogspringstand aan de beurt komen.

*Bestelling hoogspringlat : Guido Van Roie doet het nodige.

*Het verslag van de trainersvergadering wordt overlopen.

*Er wordt voorgesteld om de code van de sleutel om op de piste te komen, te veranderen want er zijn blijkbaar atleten die niet meer bij de club zijn maar die wel op de piste geraken. Eventueel een nieuw slot steken in het oude cafetaria.

Voorlopige kalender van AVZK voor 2023-2024

*de sint komt op bezoek bij AVZK op donderdag 30 november 2023. Het is op een donderdag gezet omdat dan de eerste jaars kangoeroes ook aanwezig zijn op de training.

*zondag 10 december 2023 dames- en herenveldloop Running Store van AVZK

*januari-februari 2024 : wafel-, gebakjes- en truffelverkoop.

*Highjumpgala 10.02.2024

*onder voorbehoud

-Beker Van Vlaanderen voor cadetten en scholieren jongens en meisjes op zondag 28.04.2023

-ontbijtactie zondag 9 juni 2024

-ledenfeest zaterdag 5 oktober 2024

-avondmeeting running store AVZK vrijdag 31 mei 2024

-jeugdmeeting running store AVZK zaterdag 22 juni 2024

-stratenloop van Booischot Statie maandag 5 augustus 2024

-veldloop running store AVZK zondag 15 december 2024

Evaluatie ledenfeest van zaterdag 28.10.2023

*Er waren 133 ingeschrevenen.

*De zaal De Magneet was wel in orde.

*In de voormiddag werd alles klaar gezet. Volgend jaar de hoge ronde tafels niet meer zetten want zij beslaan eigenlijk te veel plaats. De deelnemers kunnen best direct op hun plaats gaan zitten.

*Er werden een aantal jeugdigen aangesproken om de tap te verzorgen en we mogen zeggen dat dit in orde was. Er was niet zo veel betalend gedronken omdat bij het eten de frisdrank gratis was. Achteraf waren thee en koffie ook gratis bij de taart.

*Het eten was in orde. Er wordt gekozen om het volgend jaar opnieuw te doen.

Voorstel als we dit volgend jaar herhalen om de pasta met scampi's met en zonder room aan te bieden.

*Misschien ook stokbrood voorzien.

*Volgend jaar misschien ook borden en bestek van de zaal gebruiken want nu hebben we tweemaal bestek betaald.

Er waren nog heel wat dessertjes over. Misschien volgend jaar alleen ijs en taart voorzien als desserts.

*Voor volgend jaar de flessen vlugger van tafel afhalen en de koffie en thee ook betalend maken. Dan kunnen we de huidige vraagprijs behouden.

*Voor volgend jaar zouden we vroeger moeten vastleggen. Er werd gedacht aan zaterdag 5 oktober 2024 want de laatste zaterdag gaat niet want dan gaat het trainingsweekend van de jeugd en G-atleten door.

Steven en Monique doen het nodige om de zaal vast te leggen en het voorschot te voldoen.

*powerpoint werd opgemaakt door Sten. Hij zorgde ook voor de foto's.

*David Coremans werd gecontacteerd. De zoon van Wim kwam met de bestelwagen met het gerief en hielp bij de opstelling.

*Voor de muziek zorgden Lien, Sten, Britt en Jitser .

*Het opruimen is vlot verlopen.

*Alle helpers worden bedankt.

Vorbereiding veldloop van zondag 10 december 2023

*De omloop en uurschema zijn verschenen in het clubblad.

*Die dag gaat ook het Europees veldloopkampioenschap door in Brussel.

*De aanvraag aan het evenementenloket van de gemeente is ook gedaan en is ondertussen goedgekeurd.

*De nadar en de blustoestellen zijn ook aangevraagd evenals het rode kruis.

*We starten een kwartier vroeger. Het lukt niet meer om het hele programma binnen de vier uur klaar te krijgen.

*De vraag is gesteld aan Mendo om de drie cafetaria's te kunnen afhuren. Mendo heeft laten weten dat dit in orde is. Later op de avond hebben zij nog wel een wedstrijd gepland maar tegen dan zou bijna alles moeten zijn opgeruimd.

*Er is overeengekomen dat we aan iedere atleet een doos wafels gaan geven. Deze dienen tijdig te worden besteld zodat ze geleverd worden.

*We gaan werken met kaartjes tot en met miniemen. Zij kunnen hun prijs afhalen in het cafetaria. Vanaf cadetten met naamafroeping. Er worden ook kaartjes voorzien voor de atleten van AVZK tot en met miniemen voor een gratis pannenkoek.

*Er zullen ook een aantal geldprijzen voorzien worden.

*Aan de trainers zal ook gevraagd worden om mee helpers te zoeken.

*De werkgroep van de veldloop is al bijeen geweest.

*Binnenkort aan het werkschema beginnen.

*Er worden geen inkomkaarten voorzien.

*Paul Winnepenninckx doet de micro en brengt zijn installatie mee.

*de bestelling bij de bakker : Agnes

De beenhouwer en de brouwer :Guido

De wafels : Monique

Extra tent : Running Store vragen. Aan de aankomst twee tenten opzetten en een tent waar de gevers van de kaartjes kunnen onderstaan als het regent.

*Bij de kangoeroes voorlopers en achterlopers voorzien

*bij de benjamins achterlopers voorzien.

*Agnes deelt mee dat alle G-atleten een medaille zullen ontvangen.

*Jenever : Guido Vervloet gaat controleren wat er nog over is. Hij heeft dit intussen meegedeeld en Agnes denkt dat dit nog ok is.

*Wat om te eten ? pannenkoeken, hamburgers en soep

*Frigo's bestellen bij Corluy voor de pistemeetings : onder voorbehoud twee frigo's voor zondag 28 april 2024. Vrijdag 31 mei 2024 en zaterdag 22 juni 2024.

*Prijzen van drank :

€ 2.00 voor frisdranken, water, koffie, thee, lichte bieren en jenever

€ 3.00 voor soep, zware bieren

Wel even bekijken wat ze op andere veldlopen vragen.

*De juryleden zullen voor de wedstrijd soep en een broodje aangeboden krijgen. Na de wedstrijd zullen er broodjes en koffiekoeken zijn.

*Agnes zal ook voor een aantal broodjes voor de helpers zor-

gen.

*Monique bestelt 2 emmers en een halve emmer pannenkoekendeeg.

*Guido Van Roie gaat de gasflessen controleren en aanvullen.

*Er wordt voorgesteld om een rol blauwe PMD-zakken te kopen. Dit is al ok.

*Op zaterdag 9 december begint de opbouw van de omloop en eventueel het zetten van de tenten om 9u00.

*Maurice en Roger zullen gevraagd worden via de mail.

*Er zal gezorgd worden voor fluohesjes voor de helpers.

*Er zal ook een brief worden klaargemaakt voor de inwoners van de Kloosterveldstraat.

*De omlopen zijn al gekopieerd op A3 en A4.

*Er worden geen drankbonnetjes voorzien voor de helpers.

Vorbereiding bezoek van de Sint en zijn helpers

*Donderdag 30 november 2023. Op een donderdag omdat dan ook de eerstejaars kangoeroes ook komen trainen.

*De kledij van de sint is gevraagd aan Jurgen. Er zijn piete pakken voorhanden. Lien doet het nodige voor de pieten.

*Er zullen een 140-tal zakjes worden gemaakt. Aan Bart Van den Schoor een bestelling doorgeven. Er zijn momenteel met de G-atleten erbij een 130 aansluitingen, neem daar nog een 10-tal kindjes bij.

*Bart, Jurgen, Steven en Lien zullen de zakjes klaarmaken.

Vorbereiding nieuwjaarsreceptie

-Wanneer : voorstel woensdag 10 januari 2024

-Uitnodiging in clubblad, voor iedereen wel verplicht in te schrijven.

- Inschrijvingsdatum :zondag 7 januari 2024

- Agnes, Willy, Guido zorgen voor de organisatie.

-bestellingen via Agnes en Guido.

-Nakijken cava : deze zou op zijn. Er dient er dus terug aangekocht te worden.

-balpennen en lichtjes zijn uitgeput. Monique stelt voor om een handdoek aan te bieden.

-aanvangsuur : 19u00

-Aan Mendo nog toelating vragen om cafetaria te gebruiken.

Bij veel inschrijvingen het tweede deel van de cafetaria aanvragen.

Varia

*De volgende vergadering zal doorgaan op **dinsdag 12 december 2023** en vangt aan om 20u00 in het cafetaria.

*In januari en februari is er onze jaarlijkse wafel- , gebakjes- en pralinesverkoop.

In het clubblad een blad steken ivm deze actie.

Dit wordt ook samen met het clubblad doorgemaid.

*De prijzen worden overlopen en aangepast.

*De secretaris gaat dit op papier zetten en Steven gaat dit bundelen en het formulier van een QR-code voorzien.

*De atleten wiens trofee en/of naturoprijz van het criterium nog niet is afgehaald, wordt er nog eens per mail aan herinnerd.

-Guido Vervloet deelt mee dat wij niet aan de kerstmarkt zullen deelnemen.

*Guido Vervloet gaat afspreken met Thomas Van de Put om pasdagen te organiseren in de maand december 2023. Hij zal hiervoor het nodige doen.

*Aan Heist loopt zal niet in clubverband worden deelgenomen. Iedereen kan individueel deelnemen.

*De versterker van de geluidsinstallatie van de club is momenteel in reparatie. Er dient een stuk te worden besteld.

*De secretaris gaat de namen noteren van diegenen die op het aanvraagformulier voor een nieuwe startnummer hebben aangeduid dat zij wensen te helpen en/of in een werkgroep willen werken.

*Er is nog geen hoogspringtrainer gevonden. Indien je een kandidaat weet, gelieve de naam door te geven aan Steven.

*Er zijn nog geen nieuwe pinnen aangebracht in de boorden van de kunststofpiste.

*Het pad naast de sporthal richting piste ligt er heel slecht bij. Er staan ook veel plassen. Dit is aangekaart bij de gemeente maar die waren niet erg happig om hier iets aan te doen.

*Er zijn nieuwe singletjes besteld. Ze zijn wel verhoogd in prijs. De nieuwe zullen € 25.00 kosten.

*Steven gaat bekijken of er mits een wifi-versterker aan te kopen er een beter contact kan gemaakt worden met het secretariaat. Dit item is ook ter sprake gekomen in de maandelijkse vergadering van het PCA. Hij gaat contact opnemen met David.

Het zou kunnen geplaatst worden tijdens een meeting in het houten hokje aan de aankomst. Daar is ook een stopcontact.

*In 2024 bestaat de club 70 jaar. We willen dit niet ongemerkt laten voorbijgaan. Misschien een feestcomité in het leven roepen.

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

Lekens Hendrik,
verslaggever

Verslag bestuursvergadering dinsdag 12/12/2023

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

Woord van de voorzitter.

De voorzitter heet iedereen welkom.

Afvaardiging G-atleten

*Er is een mail toegekomen dat alle info voor de volgende Special Olympics al dient binnen te zijn ten laatste op 16 januari 2024.

*Er is ook een vraag bij Agnes toegekomen van OxacoB-BCvrienden om de G-werking te steunen. Zij vragen om info door te sturen omdat zij de G-werkingen van Heist-op-den-Berg financieel willen steunen. De info werd inmiddels doorgestuurd.

Goedkeuring vorig verslag

Iedereen heeft het verslag van de bestuursvergadering van 14 november 2023 ontvangen. Er zijn geen opmerkingen binnengekomen.

Het verslag wordt goedgekeurd.

sportieve gedeelte

Voor de beker van Vlaanderen voor cadetten en scholieren heeft AVZK de inrichting niet gekregen.

AVZK heeft zich wel kandidaat gesteld voor de bekervan Vlaanderen AC op zondag 12 mei 2024 in de groep, waar AVZK is ingedeeld, omdat niemand zich in die reeks kandidaat had

gesteld. Er is nog geen bericht van de VAL hieromtrent gekomen. Programma en uurschema worden opgelegd vanuit de VAL.

*Voor het zomerseizoen zijn twee meetings en een stratenloop doorgegeven aan de VAL.

*Geert Verschaeren werd tweede (zilver) op het Belgisch kampioenschap marathon bij de masters M45 met een tijd van 2u48.04. Deze wedstrijd ging door in Eindhoven (Nederland) op 10.08.2023.

*Er wordt gevraagd aan de atleten om deelname aan Waalse meetings en buitenlandse wedstrijden te melden aan de secretaris.

De pistemeetings zouden doorgaan op vrijdag 31 mei 2024 (open avondmeeting met proeven voor AMH-atleten) en zaterdag 22 juni 2024 (jeugdmeeting van het Antwerps jeugd criterium)

De stratenloop van Boischot-statie gaat door op maandag 5 augustus 2024.

*Voor de veldloop van Kessel (AVLL) (19/11/2023) waren 39 AVZK-atleten ingeschreven. Anna Huybrechts werd tweede bij de scholieren meisjes.

*Voor de veldloop van Arendonk (ARAC) (02/12/2023) waren 5 AVZK atleten ingeschreven. Hier behaalde Emma Van der Sanden een derde plaats bij de miniemen meisjes 2011.

*Voor de veldloop van Wespelaar (ROBA) (03/12/2023) schreven 39-AVZK atleten zich in.

*Voor onze veldloop van 10/12/2023 schreven 112 atleten van AVZK zich in. Jurgen Huybrechts (masters mannen +M35) en Anna Huybrechts, scholieren meisjes, behaalden beiden de overwinning. Emma Van der Sanden (miniemen meisjes 2011) werd tweede en Iris Teniers (masters +W35) werd derde.

*De volgende meetings zijn aangevraagd :

-jeugdmeeting Antwerps jeugd criterium zaterdag 22.06.2024
aanvang 10u00 voor kangoeroes, benjamins, pupillen en miniemen

-Open avondmeeting vrijdag 31 mei 2024
aanvang 18u30 met proeven voor AMH-atleten

-Stratenloop van Boischot-Statie op maandag 5 augustus 2024
aanvang 18u30

***proeven jeugdmeeting 22.06.2024**

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

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

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

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

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

proeven avondmeeting 31.05.2024

AMH-recrea : 100 m en hockeybal

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

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

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

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

Voorstel : uurloop en 2 mijl afwisselend inrichten de volgende jaren.

Bij discuss de dames in twee groepen splitsen cadetten/
scholieren en juniors/seniors/masters.

Voorlopige kalender van AVZK voor 2023-2024

- *januari-februari 2024 : wafel-, gebakjes- en truffelverkoop.
- *Highjumpgala 10.02.2024 (inrichting Jens Laporte)
- *Beker Van Vlaanderen AC mannen en vrouwen zondag 12.05.2024 (onder voorbehoud)
- *Open avondmeeting Running Store op vrijdag 31.05.2024 (onder voorbehoud)
- *ontbijtactie zondag 9 juni 2024
- *jeugdmeeting Running Store Antwerpsjeugd criterium 22.06.2024 (onder voorbehoud)
- *stratenloop van Booischot Statie maandag 5 augustus 2024 (onder voorbehoud)
- *ledenfeest zaterdag 5 oktober 2024
- *weekend vanaf Cadetten in Maasmechelen : 18-19 en 20 oktober 2024
- *weekend jeugd en AMH-atleten 25-26-27 oktober 2024
- *67^{ste} veldloop AVZK zondag 15 december 2024

Evaluatie veldloop van zondag 10 december 2023

-Vrijdag Guido, Agnes en Willy dranken aangevuld en bestellingen geleverd en wafels naar boven gedaan.
-Zaterdag voldoende helpers om omloop klaar te zetten en tenten te plaatsen. Secretariaat zoveel als mogelijk klaar gezet.
-zondagmorgen alles klaar maken buiten en binnen. De ploeg van de tent begon met het bakken van pannenkoeken en hamburgers.
*Volgend jaar de sleutel vragen van de deur tussen de keuken en het middelste cafetaria. Deze was gesloten en er was geen sleutel voorhanden.
Alles was tijdig klaar.
-We konden de drie cafetaria's gebruiken en daardoor konden we het secretariaat boven inrichten en ook de juryleden na afloop ontvangen.
-Er schreven uiteindelijk 491 atleten in dat zijn er 150 minder dan vorig jaar. Er kwamen er de laatste dag nog een 30-tal bij die ingeschreven waren voor de veldloop in Brussel (voorwedstrijden bij het EK veldlopen), maar deze wedstrijden werden in laatste instantie afgelast. Daarom heeft Monique in samenspraak met Steven beslist om de inschrijvingen open te zetten tot zondagmorgen 9 uur.
De atleten die hiervan gebruik maakten, waren de club daar zeer dankbaar voor. Op één na hebben ze allemaal hun deelname komen betalen.
Al de wedstrijden zijn vlot verlopen. Bij de jeugd waren er wel een aantal goed bezette reeksen. Bij de tweedejaars minniemen, 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.
*De prijsuitreiking is ook vlot verlopen. De kinderen tot en met minniemen kregen een kaartje bij aankomst.
Bij de jeugd kregen de AVZK-atleetjes ook een bonnetje voor een gratis pannenkoek.
*Op een bepaald moment was het zo druk in het cafetaria dat men enkele mensen die elders bezig waren, heeft gevraagd om tijdelijk bij te springen.
*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 2024 zal plaatsvinden op zondag 15 december 24.
Er is een mail gestuurd naar AVOS met de vraag wanneer dat zij inrichten in 2024 en zij hebben geantwoord dat zij naar 22.12.2024 gaan.
- *Er was geen blauw verkeersbord voorzien met verplichte rijrichting. Iemand die aan de inkom stond heeft het verkeer een tijdlang geregeld.
- *Volgend jaar 80 l soep bestellen, want er was redelijk wat over.
- *Staf en Monique gaan de omloop en de afstanden van sommige reeksen aanpassen zodat de middenronde wegvalt. Aan de splitsingen heeft men soms problemen welke richting moet open en welke dient te worden gesloten.
- *De juryleden bedankten AVZK voor de goede ontvangst.
- *Er wordt gevraagd om de pannenkoekenplaat een serieuze reinigingsbeurt te geven. Steven en Guido gaan hier het nodige voor doen.

Evaluatie bezoek van de Sint en zijn helpers

*Het bezoek was gepland op donderdag 30 november 2023. Omdat die dag ook de eerstejaars kangoeroes komen trainen.
*De sint en zijn pieten kwamen eerst een kijkje nemen bij de training. De pieten deden ook mee.
*Daarna trokken ze naar het cafetaria waar de kinderen allemaal een zakje kregen met snoep en fruit.
*AVZK dankt de mensen die de bestellingen deden en ook diegenen die geholpen hebben aan het klaarmaken van de zakjes. Er werden 140 zakjes klaargemaakt.
Ook een woord van dank voor Lien, de schminkster van dienst.

Vorbereiding nieuwjaarsreceptie

-Wanneer : woensdag 10 januari 2024 . De cafetaria is aangevraagd bij Mendo met optie op een tweede deel van het cafetaria bij teveel inschrijvingen.
-Uitnodiging in clubblad, voor iedereen wel verplicht in te schrijven.
-Er wordt voorgesteld om een extra mail naar de helpers te sturen. De anderen kunnen de uitnodiging vinden in het clubblad.
- Inschrijvingsdatum :zondag 7 januari 2024
- Agnes, Willy, Guido zorgen voor de organisatie.
-bestellingen via Agnes en Guido.
-Monique stelt voor om een handdoek aan te bieden.
-aanvangsuur : 19u00

Varia

*De volgende vergadering zal doorgaan op **dinsdag 9 januari 2024** en vangt aan om 20u00 in het cafetaria.
*Volgens Guido zijn de pasdagen goed verlopen. Men kan ten alle tijden kledij bestellen bij Running Store.
*Er is onlangs ook een reclamemail toegekomen ivm verkoop van pizza's. Voorlopig gaan we hier geen gebruik van maken. Misschien wel in de toekomst.
*Guido Van Roie deelt mee dat hij frigo's heeft gereserveerd bij drankenhandel Corluy voor de zomermeetings.
*Het jaarboek is uit en zal binnenkort in druk worden gegeven. Tot heden zijn er een 20-tal papieren versies besteld. Indien er geen meer bijkomen zullen er maximum 25 gedrukt worden.

*In januari en februari is er onze jaarlijkse wafel-, gebakjes- en pralinesverkoop.

In het clubblad een blad steken ivm deze actie.

Dit wordt ook samen met het clubblad doorgemailed.

*Steven gaat dit bundelen zodat het op een A4 kan en het formulier ook van een QR-code voorzien.

*De versterker van de geluidsinstallatie van de club is momenteel nog in reparatie. Er dient een stuk te worden besteld.

*Er is nog geen hoogspringtrainer gevonden. Indien je een kandidaat weet, gelieve de naam door te geven aan Steven. Guido geeft in de zomer hoogspringtrainingen om de 14 dagen. Hier zijn ook cadetten en scholieren welkom.

*Er zijn nog steeds geen nieuwe pinnen aangebracht in de boorden van de kunststofpiste.

*De nieuwe singletjes zijn toegekomen. Ze zijn wel verhoogd in prijs. De nieuwe zullen € 25.00 kosten.

*Steven gaat bekijken of er mits een wifi-versterker aan te kopen er een beter contact kan gemaakt worden met het secretariaat. Hij gaat contact opnemen met David.

Het zou kunnen geplaatst worden tijdens een meeting in het

houten hokje aan de aankomst. Daar is ook een stopcontact.

*In 2024 bestaat de club 70 jaar. We willen dit niet ongemerkt laten voorbijgaan. Misschien een feestcomité in het leven roepen.

*Ilse De Veuster en Ilse De Coninck willen vanaf miniemen aan wedstrijdleten en dit vanaf augustus bijtraining geven op Beerzelberg of de Averegten. Zij zullen ondersteund worden door Jurgen en Sten.

*Er zal opnieuw een start to run georganiseerd worden vanaf 4 maart 2024 als er minstens 8 deelnemers inschrijven. De inschrijvingen gebeuren via sport en jeugd. Het heeft al op facebook gestaan.

*Guido gaat binnenkort een bestelling van materiaal plaatsen bij AMO sport : speren, vortexen, kogels, hamers van 4 kg, 2 hoogspringlatten en een polsstoklat.

*De aankoop van een nieuwe polsstokmat wordt nog wat uitgesteld.

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

Lekens Hendrik,

Ledenfeest 28 oktober 2023





REGLEMENT VELDLOPEN 2023-2024

Algemeen

Het veldloopseizoen loopt vanaf zaterdag 28 oktober 2023 tot en met zondag 17 maart 2024. De technische directie van de Vlaamse Atletiekliga kan in functie van selectiewedstrijden de toelating geven om van dit reglement af te wijken.

Afstanden

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

	<u>Jongens/mannen</u>	<u>meisjes/vrouwen</u>
CAD °09-10	2500 m – 3500 m	2500 m – 3500 m
SCH °07-08	3500 m – 4500 m	3500 m – 4500 m
JUN °05-06	4000 m – 6000 m	4000 m – 6000 m
MAS: de dag waarop hij/zij 35 jaar wordt	4000 m – 6000 m	4000 m – 6000 m
MAS 50+(vrijblijvend)	4000 m – 5000 m	4000 m – 5000 m
SEN °04 en vroeger	7500 m – 9500 m	7500 m – 9500 m
JUN-SEN-MAS		5000 m – 8000 m
Korte veldloop voor JUN-SEN-MAS	2000 m – 3000 m	2000 m – 3000 m

Aantal ronden

Meisjes, jongens, vrouwen en mannen: maximum 7 (eventuele kleine ronde inbegrepen).

De aanloop mag maximum 500 m bedragen; anders wordt hij beschouwd als een gewone ronde.

Minimum-afmeting startzone: 50m breed, 100m rechte lijn.

Categorieën

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

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

JUN-SEN-MAS vrouwen: samen over dezelfde afstand (indien SEN vrouwen afzonderlijk lopen moet de afstand tussen 7500m en 9500m liggen). Afzonderlijke rangschikking.

JUN-MAS mannen: steeds samen. Zie ook punt MAS mannen. Afzonderlijke rangschikking. SEN mannen: afzonderlijk. MAS: mogen steeds aan de veldloop van de SEN deelnemen.

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

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

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

Er dient een afzonderlijke rangschikking te worden gemaakt.

Opgelet: bij opsplitsing van de Masterscategorieën, dient een Master steeds uit te komen in zijn eigen leeftijdsgroep. Niet aangesloten deelnemers mogen worden toegelaten. Een atleet mag aan maximum 1 wedstrijd per dag deelnemen.

Volgorde

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

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

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

Aankomsttijden

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

Aanvangsuur

Aanvangsuur vrij te bepalen.

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

Er mag niet worden afgeweken van het tijdschema.

Inschrijvingsgeld veldlopen

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

Inschrijvingen

Voorinschrijvingen zijn verplicht voor alle categorieën.

Verplicht aanmelden op het secretariaat (vanaf JUN) is noodzakelijk ivm mogelijke dopingcontrole.

Enkel vooraf ingeschreven atleten kunnen deelnemen aan de veldloop.

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

Herinnering:

- alle atleten die niet in het bezit zijn van een startnummer kunnen enkel starten met een papieren startnummer. Aangesloten CAD-SCH-JUN-SEN-MAS zonder vergunning en niet aangesloten CAD-SCH-JUN-SEN-MAS betalen een dagvergunning van 10,00 euro (exclusief het eventuele inschrijvingsgeld).

- buitenlanders kunnen een gratis dagvergunning krijgen om te starten indien ze aangesloten zijn bij een buitenlandse federatie.

- buitenlanders, aangesloten bij de VAL, dienen steeds op te treden voor hun VAL-vereniging en niet voor hun buitenlandse vereniging

Provinciale Kampioenschappen:

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

AMH-velddlopen

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

Aanvraagprocedure

via Alabus:

1. Van vrijdag 19 mei tot en met woensdag 12 juli dient de organiserende vereniging naam, plaats en datum van haar veldloop op te geven via 'Event'.

2. Vanaf woensdag 19 juli tot en met woensdag 2 augustus dienen alle gegevens over de veldloop te worden ingevuld. (+ tijdschema én plan van omloop als bijlage toevoegen aan het event)

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

Prijsuitreiking

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

Plan van de omloop

De controle zal gebeuren door de hoofdscheidsrechter. .

Voorschriften dopingcontrole

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

Atleten van deze categorieën moeten zich dus vóór de wedstrijd aanmelden op het secretariaat. Atleten die niet aangesloten zijn bij één van beide federaties (niet aangeslotenen en buitenlanders) dienen ook hun gegevens (GSM-nr. en/of adres) voor de wedstrijd op een formulier te noteren.

Indien de dopingarts gegevens wenst te bekomen van atleten die aangesloten zijn bij de Vlaamse Atletiekliga of de Waalse atletiekliga kan de organisator terecht via info@atletiek.be.

Dopingcontrole

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

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

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

Veldlopen voor kids & co. 2023 - 2024

Specifieke reglementering voor jeugdwedstrijden

Afstanden

De organisator mag vrij kiezen tussen een minimum- en maximumafstand.

Deze afstanden gelden voor het hele veldloopseizoen (met een marge van 50m).

	<u>Jongens</u>	<u>meisjes</u>
KAN °17-18	500 m - 800 m	500 m - 800 m
BEN °15-16	700 m - 1000 m	700 m - 1000 m
PUP °13-14	1000 m – 1500 m	1000 m – 1500 m
MIN °11-12	1500 m – 2250 m	1500 m – 2250 m

Categorieën

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

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

Inschrijvingen

Voorinschrijvingen zijn verplicht voor alle categorieën.

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

Herinnering:

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

Provinciale Kampioenschappen:

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

Voorwaarden Kids-veldloop (KAN en BEN):

- De loop voor de Kangoeroes dient mét voorlopers én achterlopers te gebeuren. Er is geen startsignaal, de voorlopers vertrekken op een rustig looptempo. De atleten lopen de eerste 200m aan een rustig tempo, nadien drijven de voorlopers langzaam het tempo op. Ongeveer de helft van de atleten moet het tempo van de voorlopers kunnen volgen tot aan het punt waar de voorlopers de atleten vrij laten lopen. Dit laatste deel mogen de atleten vrij lopen tot aan de aankomst. Kangoeroes mogen 1/3de van de totale afstand vrij lopen. De achterlopers lopen de volledige afstand mee zodat ze de tragere lopertjes kunnen aanmoedigen en motiveren om vol te houden.
- De loop voor Benjamins dient enkel met achterlopers te gebeuren, deze lopen de volledige afstand mee zodat ze de tragere lopertjes kunnen aanmoedigen en motiveren om vol te houden.
- Het is aangewezen om de voor- en achterlopers met een fluohesje te laten lopen, zo zijn ze voldoende duidelijk zichtbaar.
- Het gebruik van linten is eerder gevaarlijk omdat atleten dit willen vastnemen. Voorlopers die de kinderen vriendelijk aanmoedigen om achter hen te blijven is de meest efficiënte oplossing.
- Géén podium/géén resultaten opmaken.
- Iedereen hetzelfde aandenken .

Prijzentafel

De prijzentafel of het uitreiken van een aandenken voor PUP en MIN dient te gebeuren volgens een vooraf vastgelegde procedure (bij voorkeur een identieke prijs voor de eerste tot de laatste). De prijsuitreiking dient uiterlijk 90 minuten na de aankomst afgehandeld te zijn.

REGLEMENT INDOORMEETINGS 2023-2024

Algemeen

Het indoorseizoen loopt vanaf zaterdag 28 oktober 2023 tot en met zondag 17 maart 2024.

2. Inschrijvingsgeld

o De organisator mag vrij zijn inschrijvingsgeld bepalen.

3. Toegangsgeld

o De organisator mag vrij zijn toegangsgeld bepalen, gratis t/m 13j.

o KVV Cad/Sch: €5,00 – KVV A.C.: €6,00.

4. Elektronische tijdopname verplicht voor alle meetings. Elektronisch startsignaal verplicht.

Aanbeveling om ook voor valse start elektronisch signaal te gebruiken.

5. Programma

o Bij elke aanvraag dient een tijdschema te worden bijgevoegd. Bij een OMJ dient er rekening mee gehouden te worden dat het jeugdgedeelte is afgewerkt alvorens te beginnen met de nummers vanaf scholier (uitgezonderd PSS). Nummers voor cadetten kunnen geïntegreerd worden tijdens het jeugdprogramma of Open meeting gedeelte.

o Organisatoren mogen de tijdsduur tussen de nummers aanpassen afhankelijk van het aantal inschrijvingen (na het afsluiten van de inschrijvingen). Zij moeten het aangepaste tijdschema ten laatste 48u voor de start van de meeting publiceren.

Rekenregels

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

- 3 minuten per reeks voor loopnummers in banen: vb. op een piste met 6 banen kunnen 60 atleten per half uur starten (10 reeksen van 6 deelnemers per reeks)

- 5 à 20 minuten per reeks voor loopnummers niet in banen afhankelijk van de geprogrammeerde afstand (800m - 5000m)

- 10 minuten per deelnemende atleet in hoogspringen: vb. op 2u kunnen 12 atleten deelnemen

- 15 minuten per deelnemende atleet in polsstokspringen: vb. op 2u kunnen 8 atleten deelnemen

- 6 minuten per deelnemende atleet in alle andere kampnummers: vb. op 1u kunnen 10 atleten deelnemen

o Geen hoogspringen voorzien tijdens de 60h wanneer de aanloopzone van het hoogspringen de banen voor de 60h overlapt.

o Wanneer in het tijdschema **twee of meer standen** vermeld staan, dienen deze ook **effectief gebruikt te worden** voor de verschillende nummers.

o De organisator heeft de mogelijkheid om bij alle kampnummers het nummer te splitsen bij veel deelnemers. De tweede groep mag pas starten met opwarmen nadat de wedstrijd van de eerste groep volledig is afgewerkt.

o Polsstok:

- Vanaf Cad t/m A.C. mogen jongens en meisjes samen springen.

- De organisator dient bij zijn aanvraag te vermelden welke categorie hij samenvoegt (min. tijdsduur van 2u voorzien per groep).

- De organisator dient bij zijn aanvraag te vermelden dat hij de wedstrijd opsplitst in twee of drie groepen, volgens hoogten.

- Nadat de eerste groep gedaan heeft, mag de tweede groep inspringen en aan haar wedstrijd beginnen.

- De laatst overgebleven atleet van elke groep mag zijn hoogte kiezen.

o Startdetectie: voor 60m/60h en 200m/400m, vanaf cadet.

o Aanvragen indoormeetings dienen te gebeuren via Alabus.

o Lunchpakket voorzien ('s middags) voor jury, hulpdiensten en medewerkers voor een volledige dag en 's avonds indien meeting later eindigt dan 18.00u.

6. Baanindeling Reeksen/Finale (alleen van toepassing bij kampioenschappen)

Tijd in reeks

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

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

7. Inschrijvingen

o Provinciale Kampioenschappen: ENKEL aangesloten atleten bij een vereniging van de eigen provincie mogen deelnemen, tenzij het een open Provinciaal Kampioenschap betreft.

o men mag aan maximum 2 individuele nummers deelnemen per PK, ook indien dit gespreid is over meerdere dagen.

o alle atleten die niet in het bezit zijn van een startnummer kunnen enkel starten met een papieren startnummer. Aangesloten CAD-SCH-JUN-SEN-MAS zonder vergunning en niet aangesloten CAD-SCH-JUN-SEN-MAS betalen een dagvergunning van 10,00 euro (exclusief het eventuele inschrijvingsgeld).

o buitenlanders kunnen een gratis dagvergunning krijgen om te starten indien ze aangesloten zijn bij een buitenlandse federatie.

o buitenlanders, aangesloten bij de VAL, dienen steeds op te treden voor hun VAL-vereniging en niet voor hun buitenlandse vereniging.

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

o verplichte aanmelding van atleten.

Proefspecificaties: WA-reglement vanaf art. 40

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

reglementen indoormeetings kids en Co 2023-2024

Specifieke reglementering voor jeugdwedstrijden (Kan/Ben)

1. inschrijvingsgeld

o De organisator mag vrij zijn inschrijvingsgeld bepalen.

2. Programma

o Het programma wordt steeds georganiseerd als meerkamp (specifieke bepalingen in het handboek op de website). De competitie wordt gemengd (jongens en meisjes samen) georganiseerd en er kunnen maximaal 3x25 kinderen per categorie inschrijven.

o De competitie voor kangoeroes en benjamins kan gelijktijdig of achtereenvolgend aangeboden worden.

o De totale duur van de wedstrijd mag max. 2u in beslag nemen. Indien KAN en BEN na elkaar worden ingericht is de maximale duur 4u.

o Kangoeroes-Benjamins meerkamp vrije keuze disciplines (1 per disciplinegroep):

- KAN: 30m sprint – hoogspringen of verspringen – stoten – 10x30m aflossing
- BEN: 40m of 40m hindernis – hoogspringen of verspringen – stoten – 10x40m aflossing

3. Inschrijvingen

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

o Aangesloten KAN-BEN zonder vergunning en niet aangesloten KAN-BEN betalen een dagvergunning van 5,00 euro (exclusief het eventuele inschrijvingsgeld).

4. Bescherming Jeugddag: geen wedstrijden op zaterdag 16 maart 2024.

Specifieke reglementering voor jeugdwedstrijden (Pup/Min)

Aanvangsuur

o Apart aanvangsuur voor jeugd (Pup/Min) en andere categorieën vermelden.

o Geen nummers voor jeugd (Pup/Min) tijdens avondmeetings (uitgezonderd tijdens vakantieperioden).

Inschrijvingsgeld

De organisator mag vrij zijn inschrijvingsgeld bepalen.

Programma

a. Bij een OMJ dient er rekening mee gehouden te worden dat het jeugdgedeelte is afgewerkt alvorens te beginnen met de nummers vanaf scholier (uitgezonderd PSS). Nummers voor cadetten kunnen geïntegreerd worden tijdens het jeugdprogramma of Open meeting gedeelte.

b. Organisatoren mogen de tijdsduur tussen de nummers aanpassen afhankelijk van het aantal inschrijvingen (na het afsluiten van de inschrijvingen). Zij moeten het aangepaste tijdschema ten laatste 48u voor de start van de meeting publiceren.

Rekenregels Jeugdwedstrijden (pup/min)

Voor loopwedstrijden:

Aan de hand van de voorziene tijd per loopnummer (verschil tussen startuur eerste wedstrijd en startuur volgende wedstrijd) kan je het maximaal aantal deelnemers berekenen:

o 2,5 minuten per reeks voor loopnummers in banen: vb. op een piste met 6 banen kunnen 72 atleten per half uur starten (10 reeksen van 6 deelnemers per reeks), op een piste met 8 banen kunnen 96 atleten per half uur starten (10 reeksen van 8 deelnemers per reeks)

o 6 minuten per reeks voor loopnummers niet in banen: indien je wedstrijden met 15 atleten per reeks laat lopen kunnen er 75 atleten per half uur starten (5 reeksen van 15 deelnemers per reeks)

Voor kampnummers:

Voor de bepaling van het aantal deelnemers dat kan worden toegelaten aan een kampnummer moet er rekening gehouden worden met 2 tijdsindicaties.

o Opwarmtijd: Bij kampnummers krijgen atleten enkele oefenpogingen voor aanvang van de wedstrijd. Om de wedstrijden tijdig te kunnen starten moet bij de opmaak van het uurschema rekening worden gehouden met de tijd nodig om te kunnen opwarmen. Houd hierbij rekening met volgende tijdindicatie:

- hoogspringen: 1 minuut/atleet

- polsstokspringen 2 minuten per atleet
 - andere kampnummers: 30 seconden per atleet.
- o Wedstrijdtijd: Om te bepalen hoe lang een wedstrijd zal duren bij x-aantal deelnemers of hoeveel deelnemers kunnen worden toegelaten bij x-aantal tijd gebruik je volgende rekenregels:
- 6 5 minuten per deelnemende atleet in hoogspringen: vb. op 2u kunnen 24 atleten deelnemen
 - 10 minuten per deelnemende atleet in polsstokspringen: vb. op 2u kunnen 12 atleten deelnemen
 - 2 minuten per deelnemende atleet in alle andere kampnummers: vb. op 1u kunnen 20 30 atleten deelnemen
- Voorbeeld: wedstrijd 14u verspringen: 20 deelnemers
- o Start opwarming (ten laatste): 13u50 -> 20 x 0,5 minuten = 10 minuten.
- o Einde wedstrijd: 14u40 -> 20 x 2 minuten = 40 minuten
- o Opwarming voor volgende wedstrijd kan (neem best altijd minstens 5 minuten marge) om 14u45 starten. Indien voor deze wedstrijd 30 deelnemers kunnen inschrijven dan hebben zij 15 minuten opwarmtijd nodig en kan de wedstrijd om 15u starten. Einde wedstrijd om 16u.
- c. De organisator is verplicht altijd 3 pogingen toe te kennen bij de kampnummers.
- d. De organisator heeft de mogelijkheid om bij alle kampnummers het nummer te
- De organisator mag dus de atleten in twee of meer groepen laten presteren waarbij voor hoogspringen en polsstokspringen bij voorkeur met 2 verschillende aanvangshoogtes wordt gewerkt. De tweede groep mag pas starten met opwarmen nadat de wedstrijd van de eerste groep volledig is afgewerkt.
- e. Polsstok: Miniemen jongens en meisjes mogen samen springen (min. tijdsduur van 2u voorzien).
- f. Indien er meer dan driemaal hoogspringen op het programma staat dient de organisator een tweede stand te voorzien.
- g. Bij een indoor-jeugdmeerkamp waar de accommodatie geen afstandsnummer toelaat, kan ter vervanging geopteerd worden voor een alternatieve discipline.
4. Begeleiding van jeugdathleten op het terrein
- a. Startgebeuren Pup & Min: de organisator voorziet twee personen die helpen met het plaatsen van de startblokken.
- b. De inrichtende vereniging voorziet minimum 2 eigen medewerkers per kampnummer. Om een vlot verloop van de wedstrijd te kunnen garanderen wordt voor aanvang van de kampnummers door de organisatie begeleiding voorzien zodat de opwarming is afgelopen tegen het startuur van de wedstrijd. Ook minimaal 1 jurylid per kampnummer is tijdig aanwezig. Te voorziene tijd opwarming: hoogspringen: 1 minuut/ atleet, polsstokspringen 2 minuten per atleet, andere kampnummers: 30 seconden per atleet. Zie ook bij punt 3.b. rekenregels jeugdwedstrijden.
5. Elektronisch startsignaal verplicht. Aanbeveling om ook voor valse start elektronisch signaal te gebruiken.
6. Inschrijvingen
- a. Voorinschrijvingen verplicht! Let wel: voorinschrijvingen worden verplicht, daarom niet per definitie betaalde voorinschrijvingen.
- b. Aangesloten PUP-MIN zonder vergunning en niet aangesloten PUP-MIN betalen een dagvergunning van 5,00 euro (exclusief het eventuele inschrijvingsgeld).
7. Bescherming Jeugddag: geen wedstrijden op zaterdag 16 maart 2024

<u>Samenvatting van de reserveringen tussen 01.07.2023 en 29.06.2024</u>	Periode : 03.07.2023 t/m 28.06.2024	<u>Enkelvoudige reserveringen (onder voorbehoud van datumwijzigingen)</u>
<u>*volledige sporthal Booischot</u>	Met uitzondering van : 01.01.2024 / 01.05.2024 / 09.05.2024 / 31.05.2024	<u>Atletiekpiste</u>
Frequentie : elke week op dinsdag van 18u30 tot 20u00	<u>Kogelstand</u>	Zaterdag 30 maart 2024 : trainingsdag jeugd en G-atleten (onder voorbehoud)
Periode : 07.11.2023 t/m 26.03.2024	Frequentie : elke week op zaterdag van 10.00 tot 12.00	Vrijdag 31 mei 2024 pistemeeting : avondmeeting (onder voorbehoud)
<u>Voetbalterrein Booischot</u>	Periode : 01.07.2023 t/m 29.06.2024	Zaterdag 22 juni 2024 : pistemeeting jeugd (Antwerps jeugd criterium)(onder voorbehoud)
Frequentie : elke week op dinsdag en donderdag 18.30 tot 20.00	Met uitzondering van : 30.03.2024 / 22.06.2024	<u>Volledige sporthal Booischot</u>
Periode : 01.08.2023 t/m 27.06.2023	<u>Graspiste</u>	Zaterdag 10 februari 2024 : klaarzetten highjump gala en meeting
Met uitzondering van : 09.05.2024	Frequentie : elke week op maandag, dinsdag en donderdag van 18.30 tot 20.00	<u>Volledige sporthal Sint-Lambertus</u>
<u>Atletiekpiste</u>	Periode : 03.07.2023 t/m 27.06.2024	Elke maandag van november 2023 tot en met maart 2024 van 18u30 tot 20u00.
Frequentie : elke week op maandag, dinsdag, woensdag, donderdag van 18.30 tot 20.00	Met uitzondering van : 01.01.2024 / 01.04.2024 / 09.05.2024 / 20.05.2024	
Elke week op vrijdag van 19.00 tot 20.00		



AMO SPORT

MAKES YOU MOVE

Spelaanstraat 1B,
9620 Zottegem

info@amosport.be
09 328 34 18

WE'RE MORE
THAN A ...
RUNNING STORE

LOOPSCHOENEN - WANDELSCHOENEN - STEUNZOLEN



LAAT JE ADVISEREN DOOR ONS
GEPASSIONEERD TEAM EN ONTVANG:

GRATIS*

LOOPANALYSE
ADVIES
SERVICE

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



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

BEZOEK ONZE **RUNNING STORES**:

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

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

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

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

OPENINGSUREN:

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

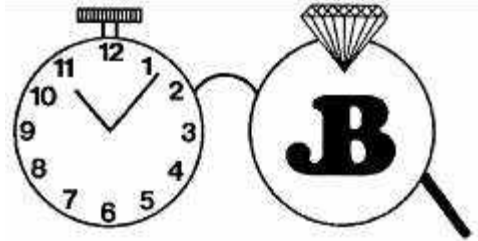
ZO- EN FEESTDAGEN
GESLOTEN

WWW.RUNNINGSTORE.BE





Elektro Van Dessel
elektrische apparaten -
zonnebanken
kachelbijverwarming -
inbouwtoestellen



OPTIEK - UURWERKEN - JUWELEN

Johny Boexstaens

Bergstraat 4-6



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



**WIJNEN VAN
GENECHTEN**

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

KWALITEITSWIJNEN

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



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



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



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



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

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



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

Indoor werptraining 6 november 2023



Werpers in Heusden Zolder 25/11/2023



BK veldlopen Hulshout 19 november 2023







BK marathon 10/08/2023

Op 8 augustus 2023 deed Geert Verschaeren mee aan het BK marathon. Het parcours liep helemaal door Eindhoven. Geert werd 2de van de 286 bij de categorie M45. Hij mocht dus een zilveren medaille mee naar huis nemen.

In totaal deden er 2888 atleten mee. Hij liep de marathon uit in 2 uur 48 minuten en 4 seconden.



REN veldloop 12/11/2023

Jurgen Huybrechts werd 1ste bij de masters mannen 45+.

Anna Huybrechts werd 3de bij de scholieren meisjes.

PK 2/12/2023

Op 2 december werd Alec Everdepoel provinciaal kampioen polsstokspringen met 3m01.



Veldloop Bonheiden 5/11/2023

Onze atleten waren talrijk aanwezig op de veldloop in Bonheiden. Ze hebben allemaal het beste van zichzelf gegeven.



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 verregerende 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.

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

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

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

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



Veldloop Arendonk 2/12/2023

Emma Van Der Sanden werd 3de bij de veldloop in Arendonk.



Alle atleetjes van AVZK zijn dit jaar braaf geweest en daarom kwam Sinterklaas met zijn hulppieten eens een kijkje nemen bij AVZK. De pieten hebben ook eens het beste van zichzelf laten zien en hebben daarbij opgemerkt dat onze atleten allemaal in top conditie zijn. Ze werden hier dan ook voor beloond.

Vergadering Antwerps jeugd criterium 4/12/2023

Ronde tafel : evaluatie van eigen meeting :

AVZK meldt dat ze de kan-ben wedstrijd in hetzelfde tijdsblok als pup/min hebben afgewerkt. Dit verliep zeer vlot met als voordeel dat ouders en kinderen minder lang aanwezig moeten zijn. Nadeel, de vrijwilligers die je voor kan/ben inzet zijn niet inzetbaar voor pup/min. Er werd gekozen voor set 2 met uithouding, deze werd gelopen na de korte loopnummers van pupillen en miniemen. De aflossingen voor pup en miniemen 3x600 werden na de uithouding van KAN/BEN gelopen.

OLSE merkt op dat ze wel veel aangesloten jeugd atleten hebben maar dat weinig ouders motiveerbaar zijn om op verplaatsing aan wedstrijden deel te nemen. Geen opmerkingen omtrent eigen organisatie.

AVLL en DUFF hebben de indruk dat na een moeizame post covid periode wat betreft deelname aan wedstrijden er nu terug wat meer ouders betrokken zijn. Geen opmerkingen over eigen organisatie. Beide clubs hebben het maximale aantal kan/ben licht overschreden maar hier heeft de organisatie geen hinder van ondervonden

Aantal deelnemers per club per wedstrijd

	ABES	AVZK	DUFF	OLSE	AVLL	totaal
DUFF 1/5	15/33	7/17	31/49	14/22	17/27	232
AVZK 24/6	7/21	33/30	8/18	14/17	9/20	178
OLSE 3/9	6/17	8/9	13/18	21/24	5/14	135
ABES 9/9	40/52	2/12	15/18	7/13	8/11	178
AVLL 30/9	14/29	6/15	21/29	10/12	49/38	223

Vraag naar instap in het AJC door RAM : geen bezwaren vanwege de reeds aangesloten clubs

Data zomer 2024

AVLL zondag 8 september (let op, op de vergadering was 7/9 als vermoedelijke datum gezegd)

DUFF 1/5

AVZK 22/6

ABES 8/6

OLSE 14/9

RAM zondag 19/5

Organisatie finale Duffel : Duffel zorgt voor de administratie, bijhouden van aantal deelnames, doorsturen van tussenstanden na elke wedstrijd, aankoop van prijzen, uitdelen van de prijzen tijdens de finale wedstrijd aan de clubverantwoordelijken

De finale wedstrijd zal georganiseerd worden door OLSE

Prijs : de prijzen zoals in 2023 blijven behouden

Per meerkamp (KAN-BEN) 5 euro

Per proef 3 euro

Inkom 5 euro

Medailles voor Kan en ben bij deelname

Podia met medaille per proef + aflossingen vanaf pupil

Deelnameprijs bij 4 van 6 wedstrijden

Aantal atleten die in aanmerking kwamen voor een deelnameprijs in 2023

61 Kan-ben

ABES 13 AVZK 8 DUFF 19 OLSE 9 AVLL 12

115 Pup-min

ABES 30 AVZK 16 DUFF 24 OLSE 16 AVLL 29

Totaal 172 prijzen

ABES 43 AVZK 24 DUFF 43 OLSE 25 AVLL 41

Bedrag per club

was 200 euro, best verhogen?

Dit jaar was er 200 euro per club gestort, dus 1000 euro in totaal. Vermits er zeer veel atleten (172) in aanmerking kwamen voor een prijs heeft AVLL nog 400 euro van het overgedragen budget van voordien moeten aanspreken. Prijs per kind ongeveer 8 euro. Er resteert nog 54,93 euro die aan DUFF zal gestort worden.

Er werd de voorbije jaren steeds gekeken naar een prijs van ongeveer 10 euro per kind. Rekening houdend met het feit dat er een aantal kinderen bijkomen van RAM die in aanmerking komen voor een prijs (totaal van 225 kinderen werd gegokt) hebben we mogelijk een budget nodig van 2250 euro.

Er werd besloten om het bedrag per club te verhogen naar 360 euro. Dit bedrag wordt zo snel mogelijk gestort aan DUFF op rekeningnummer BE 38 4097 5669 0172

Als dit toch te veel zou blijken wordt de rest overgedragen naar 2025 en het te storten bedrag kan dan volgend jaar herbekeken worden.

Elke club stuurt zijn programma door aan de organisator van de finale

DUFF zal nakijken of alle disciplines aan bod komen en de verschillende sets voor kan/ben.

Zo niet in evenwicht zal contact opgenomen worden met betrokken clubs om een aanpassing van disciplines te doen.

In atletiek.nu , catering vermelden bij extra info

Overzichtskaart maken voor alle wedstrijden van het AJC? (zoals voorbeeld kempisch jeugd criterium)

De aanwezige clubs vinden dit een goed idee. Jan Heyninck van RAM heeft ervaring met het maken van een webpagina. Hierin zou alle info komen van het AJC. Alle wedstrijden, de data, adressen, de disciplines per groep per wedstrijd. Ook een afdrukbaar overzicht zal gemaakt worden om in de cafetaria te hangen. Deze info kan elke club digitaal doorsturen naar haar leden, Dit kan ook naar alle andere clubs gestuurd worden.

Eveneens kan dit als link toegevoegd worden bij onze wedstrijden in atletiek .nu naast een link naar de eigen clubwedstrijd.

Belangrijk is wel dat elke club zo snel mogelijk zijn uurschema doorstuurt naar DUFF zodat alle info naar Jan kan verstuurd worden en hij nog ruim tijd heeft om iets te ontwerpen.

criterium AVZK 2023 - 2024

Het criterium valt nu samen met het atletiekseizoen

voor de kangoeroes en benjamins: zij moeten 8 punten bijeenprokkelen om het criterium te behalen
de masters 10 punten

vanaf pupillen tot seniors 12 punten

2 punten zijn te behalen op:

veldloop AVZK en alle pistemeetings van AVZK

De bekercups van Vlaanderen (ook voor de reserves als ze aanwezig zijn).

alle andere veldlopen, kampioenschappen, pistemeetings indoor en outdoor leveren 1 punt op

Ook stratenloop van Boischot-statie is goed voor 1 punt

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



Anna Huybrechts werd tweede bij de scholieren meisjes in de veldloop van AVLL in Kessel op 26.11.2023

Reglement crosstrofee

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

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

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

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

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

De punten worden als volgt toegekend:

1ste atleet van VAL-club provincie Antwerpen 15 punten

2de atleet van VAL-club provincie Antwerpen 14 punten

3de atleet van VAL-club provincie Antwerpen 13 punten

...

15de atleet van VAL-club provincie Antwerpen 1 punt

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

De eerste atleet in de rangschikking ontvangt een crosstrofee.

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

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

De voorlopige tussenrangschikking kan je na iedere veldloop van de provincie raadplegen op de web-side van het PCA, Provincie[1]aal Comité Antwerpen

http://pcantwerpen.be/documenten/?drawer=Uitslagen*crosstrofee



Stand crosstrofee 2023—2024 na veldloop AVZK (10/12/2023)

volgende wedstrijden komen nog in aanmerking: 17/12/2023 AVOS, 14/01/2024 MOL (PK) 21/01/2024 ACHL en SPBO, 28/01/2024 GEEL, 04/02/2024 DUFF en 25/02/2024 ESAK

pupillen jongens 2014

plaats

Lukas Van Oost	33
Bence De Langh	36
Finn Dhelft	38
Pol De Wever	40
Kobe Van Horenbeeck	43
Ferre Meulders	46
Tomas Claessen	47

pupillen meisjes 2014

plaats

Luca Peeters	18
Julie Knapen	38
Minne Van Hoof	38
Eefje Geens	38
Lily Timmermans	38
Sofie Goris	38

pupillen jongens 2013

plaats

Alexander Roelandt	14
Matz Goossens	32
Jens Verbeeck	33
Bern Van Tricht	46
Lucas Thielemans	47
Alexander Verreth	47
Basil Goris	47

pupillen meisjes 2013

plaats

Lize Laenen	8
Ella-Louise Eggers	17
Jozefien Jacobs	35
Emilya Hoegaerts	38
Maïte Van den Wyngaert	38
Jade Thijssen	38
Anna Vandille	38

miniemen jongens 2012

plaats

Arn Hanssens	30
Lou Hermans	37

miniemen meisjes 2012

plaats

Noa Bruyndonckx	36
Elise Van Beersel	42
Maud Van Goolen	42

miniemen jongens 2011

plaats

Dries Knapen	18
Finn Laporte	32
Cis Goris	35

miniemen meisjes 2011

plaats

Emma Van der Sanden	2
---------------------	---

Werpers



Veldloop Mechelen 11/11/2023 Foto's gemaakt door Sven Janssens





Senne Verschoren werd 3de op de veldloop in Lille op 17 december 2023.

Anna Huybrechts werd 2de in Lille.

Proficiat allebei!

Atletiekvereniging Zuiderkempen

Redactie:

Lien Henderickx

't Kapmes 1

2221 Booischot

Tel. 0475/ 92 42 37

Email : redactie.dekemper@gmail.com

Hendrik Lekens

Broekmansstraat 121

2221 Booischot

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

E-mail: lekens.andre@telenet.be

www.avzk.be

Voorzitter

Steven Henderickx (0475/924237)

Ondervoorzitter

Guido Vervloet

Secretaris

Hendrik Lekens (015/34.87.86 en 0486/42.42.08)

Penningmeester

Monique Naets (015/22.44.12 en 0484/76.45.34)

Vertrouwenspersonen AVZK

Katrien Mondelaers

Bestuursleden

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

Materiaalmeester

Guido Van Roie

Clubtrainers

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

Ere-jurylid

André Reniers, Vic Florenty, Monique Pelgrims

Juryleden

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

Kidsjuryleden

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

Clubjuryleden

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

Verantwoordelijke G-atletiek

René Busschodts, Agnes Heremans

Trainers G-atletiek

Agnes Heremans, René Busschodts

E-mail redactie

lekens.andre@telenet.be

Lidgeld

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



De Cock - Van Steen
Algemene bouwwerken

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

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



Open Analytics

Jupiterstraat 20

2600 Berchem

www.openanalytics.eu

TROFEEEN TROFEEEN



TROFEEELAND
BOUTERSEM

TROFEEËN
BEKERS
MEDAILLES

T-SHIRTS
TIN & KRISTAL BADGES & PINS

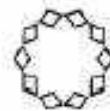


COMPUTERGRAVURE ZANDSTRALEN FOTODRUK

WWW.TROFEEELAND.BE

Trofeeland
Leuvensesteenweg, 81 3570 BOUTERSEM
Tel.: 016/75.50.88 e-mail: info@trofeeland.be
Zaterdag, Zondag en Maandag gesloten

TROFEEEN TROFEEEN



AIR SERVICE
Center

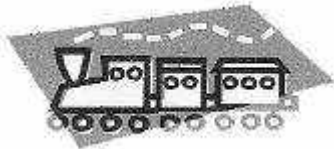


TRANSPORT MICHIELS

Zuidgoordijkstraat 1
Tel. +32 15 22 25 54

B-2235 Hulshout
Fax +32 15 22 54 66





BVBA 't STATIONNEKE

Brasserie - Ijssalon - Feestzaal - Traiteur - Catering

Kleine Steenweg 153 - 2221 Booischot
Tel.: 015/22 25 45

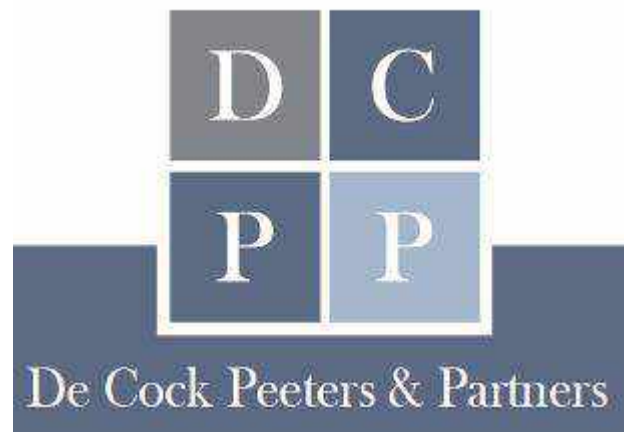


Groenbedrijf Baeck bvba

Liesdonk 15
2440 GEEL



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



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