

# KEMPER

België - Belgique

P.B - P.P.

2220 Heist-op-den-berg 1

BC 7795

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





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



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

Bakkerij CHRISTINE  
Schrieksesteenweg 74  
2221 Booischot  
(Pijpelheide)  
Tel. + Fax: 015/22 44 04

Openingsuren: Maandag  
t/m vrijdag: 8u tot 18u30.  
Zaterdag: 8u tot 18u.  
Zondag: 7u30 tot 17u.  
Woensdag gesloten.



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



Door de mooie donatie van Rotary voor onze G werking, nemen onze atleten onbezorgd deel aan de special olympics die doorgaan van 28/5 tot 31/5 te Kortrijk waarvoor onze Dank!!



HEYLEN NV  
Algemene Bouwonderne-  
ming  
Industriepark 17 zone B

Telefoon: 015/22 23 11  
Fax: 015/22 01 01  
Mail: info@heylen-bouw.be  
Website: www.heylen-bouw.be



Van Loock  
Westmeerbeeksesteenweg 43  
2221 Booischot

BEHANG - DECOR DE LENTE

Molenstraat 69  
2220 Heist-op-den-Berg

Tel.: 015/24 19 29



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



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



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



Het bestuur van de  
**KONINKLIJKE ATLETIEKVERENIGING  
ZUIDERKEMPEN**

en de redactie van het clubblad  
**DE KEMPER**

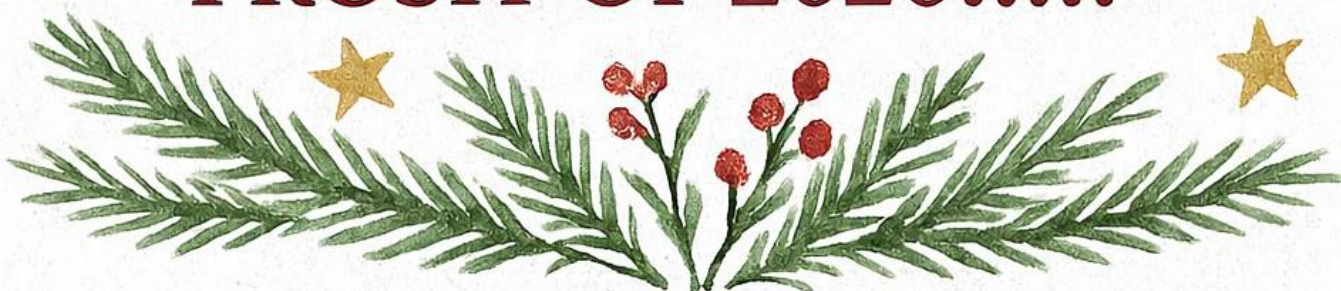
wensen alle atleten, sponsors, helpers,  
supporters en de lezers van dit clubblad,  
hun familie en vrienden

**HET ALLERBESTE TOE VOOR HET  
NIEUWE JAAR**

**2026**

Het bestuur hoopt dat iedereen gezond  
en wel mag blijven in 2026 en mogen  
al je wensen in vervulling gaan!

**PROSIT OP 2026!!!!**



**Beste atleten,**

**Het bestuur van AVZK nodigt jullie uit op haar nieuwjaarsreceptie. Deze gaat door in het cafetaria op woensdag 7 januari 2026. De receptie vangt aan om .**

**Agnes, Willy en Guido zorgen weer voor lekkere hapjes en drank.**

**Je dient wel verplicht in te schrijven bij een trainer of een bestuurslid. Of je kan je naam op de lijst schrijven die in de cafetaria op de toog ligt.**

**De inschrijvingen worden afgesloten op zondag 4 januari 2026, om de mensen de kans te geven om de bestellingen te doen. Deze uitnodiging geldt als enige kennisgeving.**

**Namens het bestuur van AVZK**

**Bestuursleden van AVZK**

<b>Henderickx Steven</b>	<a href="mailto:stevenhenderickx@icloud.com">stevenhenderickx@icloud.com</a>	<b>0475/92 42 37</b>
<b>Verbinnen Elien</b>	<a href="mailto:elien_verbinnen@hotmail.com">elien_verbinnen@hotmail.com</a>	<b>0474/56 83 27</b>
<b>Naets Monique</b>	<a href="mailto:gustaaf.nevelsteen@telenet.be">gustaaf.nevelsteen@telenet.be</a>	<b>0484/76 45 34</b>
<b>Lekens Hendrik</b>	<a href="mailto:lekens.andre@telenet.be">lekens.andre@telenet.be</a>	<b>0486/42 42 08</b>
<b>Van Roie Guido</b>	<a href="mailto:guido.van.roie@telenet.be">guido.van.roie@telenet.be</a>	<b>0498/25 68 80</b>
<b>Heremans Agnes</b>	<a href="mailto:agneshheremans@hotmail.com">agneshheremans@hotmail.com</a>	<b>0476/69 79 15</b>
<b>Busschodts René</b>	<a href="mailto:renebusschodts@gmail.com">renebusschodts@gmail.com</a>	<b>0479/91 60 63</b>
<b>Van Dyck Michel</b>	<a href="mailto:michel.vandyck1@gmail.com">michel.vandyck1@gmail.com</a>	<b>0479/46 17 73</b>
<b>Verelst Wim</b>	<a href="mailto:wimverelst5@gmail.com">wimverelst5@gmail.com</a>	<b>0496/56 47 89</b>
<b>Vervloet Guido</b>	<a href="mailto:guido.vervloet@outlook.com">guido.vervloet@outlook.com</a>	<b>0477/21 27 33</b>

**Volgende atleten komen in aanmerking voor de kampioenviering van Heist-op-den-Berg in maart 2026**

Ella-Louise Eggers  
Elisabeth Dévière  
Staf Nevelsteen  
Paul Van den Acker  
Jan De Raet  
Sem Van de Put  
Emma Van der Sanden  
Beyens Stefan  
Dirk Van Aelst  
Karen Van der Aa  
Ilse De Coninck  
Ilse De Veuster  
Lieve Van Winckel  
René Smets  
Jurgen Van Lent  
Léon Verelst

**G-atleten**

Wesley Beullens  
Nadine Peeters  
Enrique Habets  
Juan Vanpelt

**Voor de estafette ploegen**

**Belgische records**

Ilse De Coninck en Jan De raet  
Belgisch Record 4 x 400 m mixed masters +55  
Angélique Gillhaus, Dirk Van Aelst, Jan De Raet , Ilse De Coninck

**Estafette BK 4 x 100 m masters dames**

Lieve Van Winckel, Elisabeth Dévière, Ilse De Veuster en Ilse De Coninck

## Verjaardagen

De jarigen worden van harte geluk gewenst met hun verjaardag en maak er een fijne dag van

Yskout Léonore	1/01/2015
Swyngedauw Gino	2/01/1967
Delcor Lara	2/01/2020
Van Hoof Mats	3/01/2020
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
El Mourabiti Kiyan	7/01/2018
Maertens Norah	8/01/2009
Verbeeck Jens	9/01/2013
Van Eycken Felien	10/01/2013
Sirjacobs Aliseé	10/01/2019
D'Helft Finn	11/01/2014
Gyseman Leon	11/01/2018
Spallier Jana	12/01/2000
Verhaegen Julie	13/01/2018
Gommers Jack	13/01/2020
Goossens Rein	15/01/2019
Verbeke Pierre	18/01/2009
Van Roie Liesbet	20/01/1981
Theys Emil	20/01/2019
Van Den Bergh Liz	23/01/2019
Peetermans Lilli	23/01/2012
Vervaeke Owen	23/01/2013
Oost Morgan	25/01/2002
Gullentops Aalex	26/01/2010
Peeters Victor	27/01/2014
Gyselinckx Elke	28/01/1991

## Verjaardagen

De jarigen worden van harte geluk gewenst met hun verjaardag en maak er een fijne dag van

Jacobs Jozefien	28/01/2013
Van Look Axel	28/01/2011
Verhaegen Robert	30/01/1957
Vervloet Guido	1/02/1963
Vets Feline	1/02/2019
Govers Lise	1/02/2016
Vervloesem Camilla	1/02/2019
Busschodts René	2/02/1957
Baeck Elliot	7/02/2019
Henderickx Lien	8/02/2008
Van Oosterwyck Lotte	9/02/1998
Coremans Tibo	11/02/2001
Claes Lena	11/02/2019
Jennes Lars	13/02/2020
Faes Charline	13/02/2017
Schouberechts Nowi	14/02/2017
Gyseman Anna	15/02/2016
Van Puyenbroeck Lars	18/02/2016
Van den Broeck Ferre	18/02/2019
Mondelaers Katrien	19/02/1975
Sleeckx Mona	20/02/2007
Valckx Stefan	21/02/1985
Vetters Emiel	21/02/2020
Valenne Brent	23/02/2007
Van den Bosch Vic	23/02/2015
Op de Beeck Fran	24/02/2015
Fleerackers Britt	26/02/2005
Lowet Ann	28/02/1971
Van Reet Vic	28/02/2017

## Nieuwe atleten

We heten alle nieuwe atleten welkom in onze club AVZK

### **Kangoeroes**

El Mourabiti Naélie  
Vervloesem Camilla

### **Benjamins**

Heremans Lena  
Van Reet Vic

### **Pupillen**

El Mourabiti Kiyan

### **Miniemen**

Van Moll Toots

## Voorpagina

Sem Van de Put werd tweede op het Belgisch kampioenschap in Hulshout op 30 november 2025.

## Toewijzing provinciale

### kampioenschappen 2026

Provinciale kampioenschappen vanaf cadetten dag 1 : SPBO (Bornem)

Provinciale kampioenschappen vanaf cadetten dag 2 : AVLL (Lier)

Provinciale kampioenschappen pupillen en miniemen RAM (Mechelen)

### Provinciale kampioenschappen estafetten vanaf pupillen : AVZK

#### (Booischoot) zaterdag 22 augustus 2026

Provinciaal kampioenschap steeple : DUFF (Duffel)

Provinciaal kampioenschap hamerslingeren VMOL (Mol)

Provinciaal kampioenschap 10000 m : ESAK (Essen)

Provinciaal kampioenschap halve marathon : AVLL (Lier)

#### Nog geen kandidaat gevonden :

Provinciaal kampioenschap meerkampen

Provinciaal kampioenschap meerkampen pupillen en miniemen (organiseren pinkstermaandag)

## Veldloop Booischoot

De foto's en uitslagen van de veldloop in Booischoot op 14 december zullen in het volgende clubblad verschijnen.

**Heb je een artikel, een foto, een interessant item voor ons clubblad dan kun je dit doormailen naar :**  
**[redactie.dekemper@gmail.com](mailto:redactie.dekemper@gmail.com)**

## **Gezocht: Web & Social Media vrijwilliger**

Onze atletiekclub zoekt een enthousiaste vrijwilliger om onze website te vernieuwen en sociale media up to date te houden.

Heb je feeling voor digitale media en interesse in sport en clubleven? Dan ben jij misschien wie we zoeken!

- ✓ Websitebeheer
- ✓ Posts en updates op sociale media
- ✓ Ruimte voor eigen ideeën

Interesse of meer info?

Contacteer Peter Vervloet / Steven Henderickx



**Samen maken we onze club ook online sterk!**



# Uitslagen veldlopen

## Uitslag veldloop Bonheiden

**02.11.2025**

### Kangoeroes jongens 2020-2019

Gommers Jack  
Meylemans Modest  
Vetters Emiel  
Goossens Rein  
Van Gestel Jasper  
Baeck Elliot  
Brems Emile

### Benjamins jongens 2018

Valckx Elias  
Christiaens Artuur  
Van der Sanden Thibau  
Mores Lenn  
Vetters Marcel

### Benjamins jongens 2017

Vervloesem Gust  
Peeters Noah  
Boexstaens Zeno  
Verhaegen Gust  
Boonen Mats  
Wouters Robbe  
Van Hoof Fenne

### Pupillen jongens 2016

07. Meylemans Cyriel  
08. Brems Louis  
21. Van Puyenbroeck Lars  
28. Vervloet Midas  
44. Van Gestel Ruben

### Pupillen jongens 2015

01. Van de Put Sem (goud)  
18. De Preter Jesse  
19. De Preter Warre  
24. Verhaegen Cas  
30. Vaes Alexander  
33. Van den Wyngaert Tibe

### Miniemen jongens 2014

31. De Wever Pol

### Miniemen jongens 2013

34. Vervaeke Owen

### Cadetten jongens 2012 – 2011

30. Knapen Dries

### Juniors mannen 2007-2008

33. Verlinden Timo  
38. Rits Jonas

### Seniors mannen

05. Coremans Tibo

### Korte cross mannen

17. Heremans Mil

24. Naets Obry

### Masters mannen +M35

24. Laporte Sten  
25. Sleenckx Gijbrecth  
32. Knapen Dennis

### Masters mannen +M50

08. Lemmens Steve  
28. Van den Schoor Bart  
32. Vervloet Guido  
38. Van den Acker Paul  
40. Nevelsteen Staf  
45. Straetmans Gilbert

### Kangoeroes meisje 2020 – 2019

Delcor Lara  
Bosmans Liya  
Toussaint Estelle

### Benjamins meisjes 2018

Van de Put Lilou

### Benjamins meisjes 2017

Silova Ajlin-Beatrix  
Verschooten Fran  
Verschooten Lili

### Pupillen meisjes 2016

22. Eggers Lize-Marie  
28. Van Beersel Ameline  
47. Swinnen Emma

### Miniemen meisjes 2014

29. Dhondt Paige  
30. Van Hoof Minne  
33. Knapen Julie

### Miniemen meisjes 2013

14. van Eycken Felien  
25. Jacobs Jozefien  
29. Van den Wyngaert Maïte

### Cadetten meisjes 2012-2011

18. Van der Sanden Emma

### Scholieren meisjes 2010-2009

21. Huybrechts Sara  
25. Knapen Amber

### Juniors dames 2008-2007

06. Huybrechts Anna

### Seniors dames

01. Bassleer Katinka (goud)

## Uitslag veldloop SACN (Pelt)

**09/11/2025**

### Scholieren jongens.

12. Buts Henok

## Uitslag veldloop RAM Mechelen

**11.11.2025**

### Kangoeroes jongens 2019 -2020

Goossens Rein  
Sweeck Mathis  
Gommers Jack  
Meylemans Modest  
Brems Emile  
Van Gestel Jasper  
Vetters Emil  
Van Hoof Mats  
Cristael Fil

### Benjamins jongens 2018

Valckx Elias  
Van der Sanden Thibau  
Gysemans Leon  
Christiaens Artuur  
Vetters Marcel

### Benjamins jongens 2017

Van Rompaey Lowie  
Wouters Robbe  
Boonen Mats  
Van Rillaer Vic  
Vervloesem Gust  
Peeters Noah

### Pupillen jongens 2014

13. Meylemans Cyriel  
18. Brems Louis  
29. Vervloet Midas  
68. Van Gestel Ruben

### Pupillen jongens 2015

74. Van Roosendaal Mauro  
85. Van den Wyngaert Tibe

### Miniemen jongens 2014

54. Vandekerckhove Willem  
76. Van Doninck Tiele

### Miniemen jongens 2013

58. Verbeeck Jens

### Cadetten jongens 2011-2012

63. Knapen Dries

### Scholieren jongens 2009-2010

52. Buts Henok

### Juniors mannen 2007 – 2008

11. Verlinden Timo  
18. Rits Jonas

### Seniors mannen korte cross

03. Van den Schoor Senne (brons)  
30. Blomme Timothy

### Seniors mannen lange cross

11. Coremans Tibo

### Masters mannen +M50

15. Lemmens Steve  
37. Van den Schoor Bart  
42. Vervloet Guido  
50. Van den Acker Paul  
63. Straetmans Gilber

**Masters mannen +M35**

22. Verschaeren Geert

**Kangoeroes meisjes 2019-2020**

Verschoren Tille

**Benjamins meisjes 2017**

Verschooten Lili

Verschooten Fran

Silova Ajlin-Beatris

Van Roosendael Lio

**Pupillen meisjes 2016**

51. Eggers Lize-Marie

82. Van Beersel Ameline

86. Swinnen Emma

**Pupillen meisjes 2015**

56. Gysemans Louise

66. Yskout Leonore

**Miniemen meisjes 2014**

70. Dhondt Paige

77. Knapen Julie

**Miniemen meisjes 2013**

15. Witters Tamara

18. Van Eycken Felien

44. Van den Wyngaert Maïte

**Scholieren meisjes 2009-2010**

25. Huybrechts Sara

**Juniors dames 2007 – 2008**

08. Huybrechts Anna

**Seniors dames korte cross**

01. Bassleer Katinka (goud)

**Uitslag veldloop Kortenberg****16/11/2025****Benjamins jongens 2018**

Van der Sanden Thibau

**Seniors mannen**

01. Coremans Tibo (goud)

**Masters mannen +M50**

08. Lemmens Steve

35. Van den Acker Paul

**Cadetten meisjes 2011 - 2012**

03. Van der Sanden Emma (brons)

**Juniors dames 2007 - 2008**

02. Huybrechts Anna (zilver)

**Uitslag veldloop Genk (23.11.2025)****Korte cross mannen**

13. Blomme Timothy

**Uitslag veldloop Wespelaar (ROBA)****23.11.2025****G-atleten**

08. Habets Enrique

**Kangoeroes jongens 2019-2020**

Goossens Rein

Jennes Lars

Gommers Jack

**Benjamins jongens 2018 - 2017**

Gysemans Leon

Christiaens Artuur

Valckx Elias

Geens Ennes

Jennes Mats

Wouters Robbe

**Pupillen jongens 2016**

05. Meylemans Cyriel

**Pupillen jongens 2015**

01. Van de Put Sem (goud)

**Cadetten jongens 2011 – 2012**

20. Knapen Dries

**Scholieren jongens 2009 – 2010**

18. Buts Henok

**Juniors mannen**

07. Rits Jonas

**Seniors mannen**

21. Naets Obry

**Masters mannen +M50**

10. Lemmens Steve

24. Van den Schoor Bart

27. Vervloet Guido

36. Van den Acker Paul

39. Nevelsteen Staf

43. Straetmans Gilbert

**Masters mannen +M35**

18. Sleenckx Gijsbrecht

21. Verschaeren Geert

**Benjamins meisjes 2020 – 2019**

Van de Put Lilou

Jennes Amber

**Pupillen meisjes 2016**

17. Van Beersel Ameline

**Pupillen meisjes 2015**

23. Gysemans Louise

**Miniemen meisjes 2014**

27. Van Hoof Minne

28. Knapen Julie

**Miniemen meisjes 2013**

13. Van Eycken Felien

**Juniors dames 2007 – 2008**

04. Huybrechts Anna

**Uitslag Belgisch kampioenschap****veldlopen van 30.11.2025 te Huls-****hout****Kangoeroes meisjes 2020 – 2019**

Toussaint Estelle

Van de Vel Estelle

Verschoren Tille

**Benjamins meisjes 2017 – 2018**

De Caluwe Maxime

Van de Put Lilou

Van Roosendael Lio

Verhaegen Julie

Verschooten Lili

Silove Ajlin-Beatris

Verschooten Fran

**Pupillen meisjes 2014**

58. Van Beersel Ameline

**Pupillen meisjes 2015**

42. Yskout Léonore

64. Gysemans Louise

**Miniemen meisjes 2014**

69. Van Hoof Minne

**Miniemen meisjes 2013**

44. Witters Tamara

45. Van Eycken felien

?? Vermeulen Josefien

**Seniors dames korte cross**

11. Bassleer Katinka

**Kangoeroes jongens 2020 – 2019**

Baek Elliot

Borremans Lowie

Brems emile

Claes Sil

Gommers Jack

Goossens Rein

Janssens Jack

Sweeck Mathis

Van Gestel Jasper

Van Puyenbroeck Nils

Vetters Emiel

Meylemans Modest

**Benjamins jongens 2018-2017**

Boexstaens Zéno

Gysemans Leon

Moris Lenn

Savelkoels Fill

Van der Sanden Thibau

Van Hoof Fenne

Van Rillaer Vic

Van Rompaey Lowie

Vervloesem Gust

Vetters Marcel

Van de Vel Maxim

### Pupillen jongens 2016

23. Meylemans Cyriel  
26. Brems Louis  
50. Van Puyenbroeck Lars  
68. Vervloet Midas  
74. Van Gestel Ruben

### Pupillen jongens 2015

02. Van de Put Sem (zilver)  
44. Verhaegen Cas  
54. Van Roosendael Mauro

### Miniemen jongens 2014

63. Van Moll Toots  
68. Vandekerckhove Willem  
74. Van Doninck Tiele  
83. De Wever Pol

### Miniemen jongens 2013

52. Verbeeck Jens

### G-atleten

06. Habets Enriquet

### Scholieren jongens 2010

51. Buts Henok

### Mannen korte Cross

14. Van den Schoor Senne

### Seniors mannen

65. Mannaert Jasper

### Masters mannen +M50

13. Sleeckx Gijsbrecht  
37. Van den Schoor Bart  
38. Van den Acker Paul  
39. Vervloet Guido  
43. Straetmans Gilbert

## Voorlopige tussenstand

### criterium AVZK 2024-2025

Tussenstand AVZK criterium, bijgewerkt tot 30 november 2025

V = Veldloop, I = Indoor, O = Outdoor

#### kangoeroes meisjes 2020 V I O

Verschoren Tillie 2  
Delcor Lara 1  
Bosmans Liya 1  
Van de Vel Estelle 1

#### kangoeroes meisjes 2019 V I O

Van Den Bergh Liz  
Engels Elyze  
Claes Lena  
Toussaint Estelle 2

#### benjamins meisjes 2018 V I O

Van de Put Lilou 3  
Aharchi Safiya  
De Caluwe Maxime 1  
Beyens Lore  
De Pauw Martha  
Verhaegen Julie 1  
Brems Fran

#### benjamins meisjes 2017 V I O

Silova Ajlin-Beatris 3  
Van Den Broeck Ellie  
Meulenbergs Flo  
Verschooten Fran 3  
Verschooten Lili 3  
Van roosendael Lio 2  
Engels Lizzy  
Gorris Mona  
Jennes Amber 1  
Vangramberen Nell  
Faes Charline  
Schouberechts Nowi

#### pupillen meisjes 2016 V I O

Eggers Lize-Marie 2 2  
Swinnen Emma 2  
Gorris Emma  
Lens Astrid

Verbruggen Mona  
Govers Lise  
Van Beersel Ameline 4  
Van de Water Elise 1

#### pupillen meisjes 2015 V I O

Yskout Léonore 2  
Gysemans Louise 3  
Lambrechts Elena

#### miniemen meisjes 2014 V I O

Knapen Julie 3  
Andris Syang  
Dhondt Paige 2 1  
Van Hoof Minne 3  
Geens Eefje

#### miniemen meisjes 2013 V I O

Eggers Ella-Louise 2  
Van Eycken Felien 4  
Van den Wijngaert Maïte 2 2  
Laeveren Astrid  
Vermeylen Josefien 1  
Bosmans Loes  
Jacobs Jozefien 1 2  
Laenen Lize 2  
Witters Tamara 2

#### cadetten meisjes 2012 V I O

Peetermans Lilli  
cadetten meisjes 2011 V I O  
Van der Sanden Emma 3

#### scholieren meisjes 2010 V I O

Huybrechts Sara 2  
Schellekens Thalia

#### scholieren meisjes 2009 V I O

Knapen Amber 1  
De Ridder Hermelien  
Hanssens Martha

#### juniors meisjes 2008 V I O

Luyts Kato  
Henderickx Lien  
Van Dessel Marie

#### juniors dames 2007 V I O

Huybrechts Anna 4

#### seniors dames vanaf 2006 V I O

Bassleer Katinka 3  
Fleerackers Britt  
De Vries Annouck  
Van Lent Lotte  
Van Den Broeck Sarah

#### masters dames V I O

Verbinnen Elien  
De Vries Debby  
Mondelaers Katrien  
Van Winkel Lieve  
Van Der Aa Karen  
Van De Water Geert  
Peeters Nadine  
De Coninck Ilse 1  
Gillhaus Angelique  
De Veuster Ilse

#### Kangoeroes jongens 2020 V I O

Vetters Emiel 3  
Van den Broeck Kor  
Meylemans Modest 3  
Van Hoof Mats 1  
Gommers Jack 4  
Cristael Fil 1  
Borremans Lowie 1  
Claes Sil 1  
Jennes Lars 1  
Vluymans Flor  
Claes Ferre  
Janssens Jack 1

#### Kangoeroes jongens 2019 V I O

Brems Emile 3  
Jacops Gust  
Van gestel Jasper 3  
Sweeck Mathis 2  
Van Puyenbroeck Nils 1  
Goossens Rein 4  
Geuens Seth  
Baeck Elliot 2  
Van Haesendonck Lou-Billie  
Stoffels Jacob  
Faes Léon

<u>benjamins jongens 2018</u>	V	I	O	Vandekerckhove Willem	2	Straetmans Gilbert	4
Verelst Elich				De Wever Pol	2	Van Lent Jurgen	
Geens Ennes	1			Van Moll Toots	1	Nevelsteen Kristof	
Lambrechts Jonas				<u>miniemen jongens 2013</u>	V	I	O
Gijbels Kobe				Verbeeck Jens	2	Buellens Wesley	
Moris Lenn	2			Aerts Wolf		Valckx Stefan	
Gysemans Leon	3			Bergs Kune		Laporte Sten	1
Vetters Marcel	3			Thielemans Lucas		Huybrechts Jurgen	
Van der Sanden Thibau	4			Vervaeke Owen	1	Knapen Dennis	1
Christiaens Artuur	3			cadetten jongens 2012	V	I	O
Verbruggen Oscar				Wauters Staf		Van Den Schoor Bart	4
Jennes Mats	1			Daelemans Niels		Van Den Acker Paul	5
Vluymans Staf				Weckhuysen Mil		De Raet Jan	1
Valckx Elias	3			Hanssens Arn		Van Dyck Michel	
<u>benjamins jongens 2017</u>	V	I	O	<u>cadetten jongens 2011</u>	V	I	O
Savelkoels Fill	1			Goris Cis		Vervloet Guido	4
Vervloesem Gust	3			Aerts Ram		Busschodts René	
Verhaegen Gust	1			Knapen Dries	3	Decker Remi	
Van Rompaey Lowie	2			Laporte Finn		Sleeckx Gijsbrecht	3
Boonen Mats	2			Pauwels Kamiel		Verschaeren Geert	2
Wouters Robbe	3			<u>scholieren jongens 2010</u>	V	I	O
Van Rillaer Vic	2			Buts Henok	4	Smets René	
Boexstaens Zeno				Van Winckel Lander		Beyens Stefan	
Van de Vel Maxim	1			Vanderghinste Giel		Van Aelst Dirk	
Peeters Noah	2			Henderickx Dries		Verelst Willem	
Van Hoof Fenne	2			<u>scholieren jongens 2009</u>	V	I	O
<u>pupillen jongens 2016</u>	V	I	O	Verelst Léon			
Nagels Thomas				Da Costa Souza Silva Jonatan			
Meylemans Cyriel	4			<u>juniors mannen 2008</u>	V	I	O
Aharchi Ishaq				--			
Brems Louis	3			<u>juniors mannen 2007</u>	V	I	O
Vervloet Midas	3			Sleeckx Godwin			
Van Gestel Ruben	3			Rits Jonas	3		
Van den Bergh Leo				Verlinden Timo	2		
Van Puyenbroeck Lars	2			Swyngedauw Glenn			
Vervaeke Rhyas				<u>Seniors mannen vanaf 2005</u>	V	I	O
Brems Warre				Huybrechts Edward			
<u>pupillen jongens 2015</u>	V	I	O	Blomme Timothy	2		
Van den Wyngaert Tibe	2			Van Den Schoor Senne	2		
Van Roosendael Mauro	2			De Voeght Jitser			
Vaes Alexander	1			Coremans Tibo	3		
Verhaegen Cas	2	1		Lambrechts Maarten			
Meulenbergs Cas				Blockx Tristan			
Van de put Sem	3			Vanpelt Juan			
De Preter Jesse	1			Naets Obry	2	1	
De Preter Warre	1			Van Lent Seppe			
Van den Bosch Vic				Mannaert Jasper	1		
Beyens Sander				De Preter Niels			
<u>miniemen jongens 2014</u>	V	I	O	Habets Enrique	2		
Claessen Tomas				Henderickx Sander		1	
Van Doninck Tiele	2			Heremans Mil	1		
Meulders Ferre				D'Hooghe Zico			
Van Horenbeek Kobe	2			<u>Masters mannen</u>	V	I	O
D'helft Finn	1			Nevelsteen Staf	2		
Van Oost Lukas	2						
De Langh Bence							

## Gezocht: Web & Social Media

### vrijwilliger voor onze atletiek-club

Onze atletiekclub is op zoek naar een enthousiaste vrijwilliger die zin heeft om onze website te vernieuwen en onze sociale media up to date te houden.

Ben jij (of ken jij) iemand met feeling voor digitale media en communicatie? Dan zijn wij op zoek naar jou!

#### Wat houdt het in?

- Vernieuwen en onderhouden van onze club-website
- Regelmatig posten van nieuws, foto's en aankondigingen op sociale media
- Mee helpen om onze club online zichtbaar en aantrekkelijk te maken

#### Wat verwachten we?

- Basiskennis van websites en/of sociale media
- Interesse in sport en clubleven
- Creativiteit en zin om initiatief te nemen

#### Wat bieden wij?

- Een leuke en dankbare vrijwilligersrol binnen een warme club
  - Veel vrijheid en ruimte voor eigen ideeën
  - Waardering van bestuur, trainers en leden
  - Een mooie vermelding op je cv of portfolio
- Heb je interesse of wil je eerst wat meer info? Neem gerust contact op via [contactpersoon / e-mailadres].

Samen zorgen we ervoor dat onze club ook online blijft schitteren!

# Running Store

## ADVIES & ANALYSE OP MAAT

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

### UITGEBREID AANBOD

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

### STEUNZOLEN OP MAAT IN EIGEN ATELIER

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

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

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

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

### FOOTSCAN® ADVIES OP MAAT

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

### PERSOONLIJK ADVIES DOOR ONZE ADVISEURS

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

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



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

BEZOEK ONZE **RUNNING STORES**:

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

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

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

  @RUNNINGSTORE.BE

**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

## **Sponsors via DATA TEC 2025**

- \*S&E [www.s-e-projects.be](http://www.s-e-projects.be) 0471/814681 Hulshout info@s-e-projects.be
- \*Advocaten Karel Peeters, Lichtelei 12, Booischot
- \*WASABI Sushi fusion restaurant Binnenweg 17 Heist-op-den-Berg 0465/000083
- \*Kim Bosmans, accountant en belastingconsulent, Grote Baan 65 Hulshout
- \*Architectenbureau Van Dyck Jean-Paul, Pijpelstraat 37 Booischot, 015/222098
- \*'t Broodhuisje, Dorpsstraat 64 D Booischot 015/555606
- \*Betonvloeren Chris Verstappen Wiekevorst 37 Wiekevorst 0477/7000019
- \*Karman nachtwinkel Wiekevorst
- \*T Knipsalon, Hof Van Riemenstraat 15 A Heist-op-den-Berg
- \*De Cuyper carwash en wasboxen Liersesteenweg 259 Heist-op-den-Berg 015/241137
- \*B&M laswerken projecten op maat 0498/842290
- \*Autoglas Clinic, Mechelsesteenweg 1, Heist-op-den-Berg 015/242879
- \*Garage Philip, Industriepark zone B/7, Heist-op-den-Berg 015/246153
- \*Running Store, Duffel - Kontich - Herentals
- \*Straalwerken Stroobants.be 0494/443282
- \*L'essentiel huidexpert en voedingscoach Broekmansstraat Heist-Goor [www.lessentielheist.be](http://www.lessentielheist.be)
- \*Thuisverpleging VOS Bv [tom.vos@hotmail.com](mailto:tom.vos@hotmail.com) 0474/890739
- \*Marjel boetiek Hoogzand 6 Westmeerbeek
- \*GVL-technics airco, domotica enz. Kasteelstraat 2 D heist-op-den-Berg 015/257672
- \*Frituur Fille Brenda Goossens Dorpsstraat 68 Booischot
- \*Asian Kitchen, Bergstraat 42, Heist o/d Berg 015/243484
- \*CASA Nostra Leopoldlei 14 Heist-op-den-Berg
- \*J. Peeters transport nv Pleinstraat 18 Booischot
- \*De Fritbox, Schrieksesteenweg 74 A, Pijpelheide
- \*De Cock, Peeters en Partners
- \*La Boté betaalbare mode voor iedereen Wittegracht 11 Wiekevorst 014/307227
- \*Lof store [www.lofstore.be](http://www.lofstore.be)
- \*Dakwerken Van Loo, [www.dakwerkenvanloo.be](http://www.dakwerkenvanloo.be)
- \*De Wolf-Durnez ramen en deuren 015/422805 [www.dewolf-durnez.be](http://www.dewolf-durnez.be)
- \*Vloeren- en tegelwerken Glenn Van Rompaey 0483/094255

## **Sponsoring 2025**

- \*Data Tec
- \*Gregoor trucks
- \*Running Store Duffel, Kontich en Herentals
- \*Transport Michiels bv
- \*Air Service Center , Aarschot
- \*Beenhouwerij David Meys, Booischot
- \*Drs Bart en Marc Mariën, Pijpelheide
- \*Apotheek Pijpelheide, Anouk Ritzen, Pijpelheide
- \*Autohandel Baestaens, BVBA Pijpelheide
- \*Bakkerij Ives, Pijpelheide
- \*Boekhandel Verstraeten, Pijpelheide
- \*Johny Boexstaens, Heist-op-den-Berg
- \*BVBA Mineur, Delhaize, Heist-Goor
- \*Firma Steenkens BV (voorheen Canoncenter Michiels), Westmeerbeek
- \*Juwelen Clem Vercammen, Heist-op-den-Berg
- \*Behang decor De Lente, Heist-op-den-Berg
- \*Bouwmaterialen De Roover en zoon BVBA, Pijpelheide
- \*Dr Erik Bijdekerke, Pijpelheide
- \*Dr Jos Desmedt, Booischot
- \*Heidi delicatessen, Pijpelheide
- \*Bouwonderneming Heylen nv, Heist-op-den-Berg
- \*IJssalon en Brasserie 't Stationneke, Booischot
- \*Jacobs ramen bvba, Booischot
- \*J. Peeters Transport NV, Booischot
- \*Spar Imavo, Wuyts Mario, Booischot
- \*Thiels tuincentrum, Pijpelheide
- \*Elektro Van Loock en Co, Booischot
- \*VH Aviation Consultancy BV, Booischot
- \*Voeding Christine, Pijpelheide
- \*Architectenbureau Heremans-Manshoven, Heist-Goor

## **Sponsoring AVZK 2024**

- \*AMO sport
- \*Bosmans slaapcomfort BVBA, Heist-Goor
- \*Elektro Van Dessel, Schriek
- \*De Cock-Peeters en partners DCCP Heist-op-den-Berg
- \*Elektro Exellent Van Eyken BVBA, Booischot
- \*Apotheek Peeters, Booischot
- \*Bouwonderneming De Cock-Van Steen, Heist-Goor
- \*Trofeeland Boutersem
- \*Apotheek Hendriks, Booischot
- \*Banden Chris Van Woensel, Schriek
- \*Audio Works, Aarschot
- \*Kinesist Dany Lemmens

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

**Reserveringen van de atletiekpiste van 01.07.2025 tot en met 30.06.2026**

**Volledige sporthal Booischoot**

Frequentie : elke week op dinsdag van 19u00 tot 20u00  
 Periode van 04.11.2025 t/m 31.03.2026

**Volleybal 3 BO = 3 badmintondvelden**

Frequentie : elke week dinsdag van 18u30 tot 19u00  
 Periode van 04.11.2025 t/m 31.03.2026

**Voetbalterrein Booischoot**

Frequentie : elke week op dinsdag en donderdag van 18u30 tot 20u00  
 Periode van 01.07.2025 t/m 30.06.2026  
 Met uitzondering van : 14.05.2026

**Atletiekpiste**

Frequentie : Elke week op maandag 18u30 tot 20u00  
 Elke week op dinsdag 18u30 tot 20u00  
 Elke week op woensdag 18u30 tot 20u00  
 Elke week op donderdag 18u30 tot 20u00  
 Elke week op vrijdag 19u00 tot 20u00  
 Periode van 01.07.2025 t/m 30.06.2026  
 Met uitzondering van ; 31.12.2025 ; 01.01.2026 ; 06.04.2026 ; 01.05.2026 ; 14.05.2026 ; 25.05.2026 ; 29.05.2026

**Enkelvoudige reserveringen**

**Atletiekpiste**

\*Zondag 14 december 2025 van 8u00 tot 17u00 veldloop  
 \*zaterdag 4 april 2026 trainingsdag jeugd en AMH-atleten (onder voorbehoud)  
 \*vrijdag 29 mei 2026 avondmeeting (onder voorbehoud)  
 \*zaterdag 20 juni 2026 jeugdmeeting Antwerpen Jeugd criterium

**Graspiste**

Zaterdag 13 december 2025 klaarzetten veldloop van 9u00 tot 12u00  
 Zondag 14 december 2025 Veldloop van 8u00 tot 17u00

**Paardenpiste**

Zaterdag 13 december 2025 klaarzetten veldloop van 9u00 tot 12u00  
 Zondag 14 december 2025 Veldloop van 8u00 tot 17u00

**Voetbalterrein**

Zaterdag 13 december 2025 klaarzetten veldloop van 9u00 tot 12u00  
 Zondag 14 december 2025 Veldloop van 8u00 tot 17u00

**Sportzaal Sint-Lambertus**

Frequentie : elke maandag van 18u30 tot 20u00  
 Periode van november 2025 t/m maart 2026

**Uitslagen pistemeetings**

**TUAC Turnhout 28/09/2025 masters meeting**

Groep	Proef	Pl	Naam	prestatie
Mas 4x400m	1		AVZK masters +55	4.54.79 BR masters 55j.
			De Raet Jan	
			Gillhaus Angelique	
			Van Aelst Dirk	
			De Coninck Ilse	

**DCLA Kessel-Lo 08/11/25 Jeugdmeeting Pup/min**

Groep	Proef	Pl	Naam	prestatie
Min m ver	5		Van den Wyngaert Maïte	3m93

**AV'56 Goes (Ned) 08/11/25 Werpdrickamp**

Groep	Proef	Pl	Naam	prestatie
Sen m 3-kamp	1		Henderickx Sander	1439 p
Sen m Discus	1		Henderickx Sander	31m85
Sen m Kogel	1		Henderickx Sander	9m99
Sen m Speer	1		Henderickx Sander	40m74

**HAKI Hoboken 16/11/25 Open meeting Met pup/min**

Groep	Proef	Pl	Naam	prestatie
Min j	60 m	24	D'Helft Finn	9.50
Min j	60 m	29	Van Oost Lukas	9.64
Min j	60 m	33	Van Horenbeeck Kobe	10.03
Min j	Kogel	12	Van Oost Lukas	6m43
Min j	Kogel	13	D'Helft Finn	6m43
Min j	Hoog	8	D'helft Finn	1m30
Pup j	60 m	9	Verhaegen Cas	9.64
Min m	60 m	1	Laenen Lize	8.48
Min m	60 m	5	Eggers Ella-Louise	8.72
Min m	60 m	19	Jacobs Jozefien	9.29
Min m	Kogel	9	Eggers Ella-Louise	7m45
Min m	Ver	1	Eggers Ella-Louise	4m58
Pup m	60 m	11	Eggers lize-Marie	9.96

Pup m	60 m	31	Van de Water Elise	11.18
Pup m	Ver	20	Eggers Lize-Marie	2m93
Pup m	Ver	27	Van de Water Elise	2m14

**HAKI Hoboken 30/11/25 Open meeting Met pup/min**

Groep	Proef	Pl	Naam	prestatie
Min j	60 m	22	Van Oost Lukas	9.58
Min j	60 m	32	Van Horenbeeck Kobe	10.09
Min j	Kogel	17	Van Oost Lukas	6m20
Min j	Ver	18	Van Horenbeeck Kobe	3m64
Min m	60 m	02	Laenen Lize	8.46
Min m	60 m	23	Jacobs Jozefien	9.35
Min m	60 m	31	Van den Wyngaert Maïte	9.59
Min m	60 m	38	Dhondt Paige	10.04
Min m	60 m h	22	Van den Wyngaert Maïte	11.52
Min m	60 m h	30	Dhondt Paige	12.90
Min m	Kogel	12	Eggers Ella-Louise	7m53
Min m	Hoog	02	Van den wyngaert Maïte	1m35
Min m	Hoog	08	Jacobs Jozefien	1m30
Pup m	60 m	21	Eggers Lize-Marie	10.22
Pup m	Hoog	24	Eggers Lize-Marie	0m95

**TUAC Turnhout 29-30/11/25 Open meeting**

Groep	Proef	Pl	Naam	prestatie
Mas m	150 m	9	De Raet Jan	23.69
Mas m	300 m	4	De Raet Jan	49.67
Sen m	1 myl	1	Naets Obry	4.45.40
Mas d	150 m	3	De Coninck Ilse	27.83

# AFSLUITEN Antwerps Jeugd Criterium ZOMER 2025

## Ronde tafel: evaluatie van eigen meeting:

Iedereen is tevreden over de eigen meeting qua organisatie en deelnemersaantallen.

De website AJC was in het begin niet volledig geüpdate naar het AJC-reglement, maar stond na melding door Sally snel op punt.

Ook de voorinschrijfperiode tot 2 weken voor de meeting stond bij de 1ste 2 meetings niet op punt. Algemeen vinden we dit een belangrijke regel, zeker met de vernieuwde reglementen. We behouden deze regel!

## Eindrangschikking AJC 2025

Aantal atleten per club die in aanmerking kwamen voor een deelnamegeschenk in 2025 (5 op 7 wedstrijden)

<b>KAN+BEN</b>	<b>AVKA</b>	<b>DUFF</b>	<b>RAM</b>	<b>ABES</b>	<b>AVZK</b>	<b>OLSE</b>	<b>AVLL</b>
<b>2025 - #47</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>
(>4 op 7)#69	18	17	6	1	9	8	11
2024 - #56	-	16	4	9	5	9	13
2023 - #61	-	19	-	13	8	9	12

<b>PUP+MIN</b>	<b>AVKA</b>	<b>DUFF</b>	<b>RAM</b>	<b>ABES</b>	<b>AVZK</b>	<b>OLSE</b>	<b>AVLL</b>
<b>2025 - #96</b>	<b>21</b>	<b>17</b>	<b>5</b>	<b>20</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>8</b>
(>4 op 7)#129	24	28	8	27	14	16	12
2024 - #104	-	31	15	15	11	16	16
2023 - #115	-	24	-	30	16	29	16

	2025 (5 op 7 wedstrijden)	2024 (4 op 6 wedstrijden)	2023 (4 op 5 wedstrijden)
Totaal prijzen	143	176	172

## Boekhouding AJC :

er was een overdracht uit 2024 van 514,93€. 6 clubs brachten allen 300€ in, nieuwkomer AVKA 380€ wat totaal op 2.694,93€ brengt. De factuur voor de prijzen (medaille + appel-box + inkomticket Klimkaffee of Schaatsbaan) bedraagt 1.603,45€ (11,21€/atleet). Er is maw een overschot van 1.091,48€.

## Aantal deelnemers per club per wedstrijd

<b>KAN+BEN</b>	<b>AVKA</b>	<b>DUFF</b>	<b>RAM</b>	<b>ABES</b>	<b>AVZK</b>	<b>OLSE</b>	<b>AVLL</b>	<b>ander</b>	<b>totaal</b>
<b>AVKA 21/5</b>	12+27	5+6	5+8	5+12	1+7	1+4	4+8	38	143
<b>DUFF 1/5</b>	9+16	7+19	6+5	3+7	8+8	2+7	13+7	42	171
<b>RAM 1/6</b>	6+11	5+8	16+21	2+3	8+6	1+7	5+7	54	160
<b>ABES 7/6</b>	4+13	4+12	3+1	8+19	3+1	2+8	5+8	25	116
<b>AVZK 21/6</b>	3+4	2+6	4+4	0+2	12+19	0+7	2+8	50	123
<b>OLSE 7/9</b>	5+10	2+11	3+5	0+1	1+7	5+14	6+5	6	81
<b>AVLL 28/9</b>	6+10	3+12	2+5	2+3	3+9	3+6	28+23	9	124

<b>PUP+MIN</b>	<b>AVKA</b>	<b>DUFF</b>	<b>RAM</b>	<b>ABES</b>	<b>AVZK</b>	<b>OLSE</b>	<b>AVLL</b>	<b>ander</b>	<b>Totaal</b>
<b>AVKA 21/5</b>	15+20	12+11	8+9	18+17	6+4	11+4	8+11	71	225
<b>DUFF 1/5</b>	11+12	26+22	2+2	12+18	12+6	12+6	5+4	42	192
<b>RAM 1/6</b>	7+10	9+8	25+13	5+11	7+3	5+4	7+0	93	207
<b>ABES 7/6</b>	13+10	10+9	0+3	28+32	3+1	9+3	8+4	36	170
<b>AVZK 21/6</b>	5+8	7+6	9+8	4+10	19+9	9+2	7+7	67	196
<b>OLSE 7/9</b>	9+8	14+16	5+7	11+15	6+3	17+10	6+2	9	138
<b>AVLL 28/9</b>	13+13	14+13	3+6	12+13	12+6	11+8	19+20	38	201

## OPSTART AJC ZOMER 2026

### Ronde tafel

#### **5 wedstrijden op 7**

Er is een club bijgekomen in 2025, de regel 5 wedstrijden op 7 leidde tot een daling van de beloningen (143 atleten). Bij de oude regel zouden dat er 198 zijn geweest. Meerderheid is voor 5 op 7.

#### **Richtprijs beloning 12,5€**

Vorstel op richtprijs van 10 naar 12,5€ op te trekken per beloning. Ruim begrotend op 200 beloningen x 12,5€=2.500€, dient de huidige kas van 1091,48€ aangevuld te worden met 1408,50€. We vullen de kas aan met 7x200€=1400€ tot 2.491,48€ en gaan akkoord met 12,5€ als richtbedrag.

### **Nieuwe reglementen**

Avka, RAM en Abes dienen hun 150mHorden te vervangen, niet meer toegelaten.

Duffel overweegt de 2000m in programma op te nemen.

Het wordt voor enkele programma's puzzelen met wellicht verschillende startgroepen. Dat atleten zelf de startgroep kiest, lijkt onze voorkeur te hebben. Gezien de grootte van onze wedstrijden houden we liefst meisjes en jongens in aparte groepen. Deze nieuwigheid mag eerst op kleinere meetings proefdraaien.

### **Organisatie finale:**

AVZK wordt gevraagd om komend jaar de coördinatie over te nemen (wedstrijdprogramma's opragen en verdeling disciplines bewaken, overzicht aan webbeheerder (RAM) bezorgen, kas te beheren en beloningen te verzorgen.

Volgorde voor komende jaren wordt dan AVZK-AVKA- OLSE - AVLL -

ABES - DUFF - RAM

De prijsuitreiking zal doorgaan in Merksem.

### **Kalender: (voorstellen in afwachting kalenderoverleg)**

AVKA: zondag 19 april

DUFF: woensdag 1 mei

RAM: zondag 31 mei

ABES: zondag 7 juni

AVZK: zaterdag 20 juni

AVLL: zaterdag 29 augustus

OLSE: zaterdag 5 september

### **Prijs: geen wijzigingen**

KAN/BEN per meerkamp 5€

PUP/MIN : per proef 3€ - estafette gratis

Inkom 5€

Medailles voor Kan en ben bij deelname, Podia met medaille per proef + aflossingen vanaf pupil

AJC-atleten hebben een voorrang tot inschrijven tot 14 dagen voor de wedstrijd dag.

Vroeg inschrijven zorgt al eens voor vraag tot terugbetaling, wat we willen toestaan bij medisch attest en met terugbetaling van inschrijfgeld - 1€ aftrek.

### **Deelnamegeschenk AJC**

5 op 7 deelnames, richtbedrag 12,5€/beloning.

## **Veldlopen en indoormeetings 2025-2026**

Op 2 november 2025 ging het nieuwe atletiekseizoen van start met veldlopen en indoormeetings. De start werd gegeven in Bonheiden waar meerdere atleten van AVZK hebben aan deelgenomen.

Hierbij volgen nog een aantal veldlopen uit de buurt.

Inschrijven en betalen via Atletiek.nu is verplicht. Hou zeker de uiterste inschrijvingsdatum in het oog want elk jaar zijn er atleten die bellen met de verantwoordelijke om nog te kunnen inschrijven. Hou ook het aanvangsuur in het oog want dit verschilt voor iedere wedstrijd.

### **\*Zondag 11 januari 2026      Provinciaal kampioenschap veldlopen AVLL in Kessel-Nijlen eerste start om 10u30**

- \*Zondag 18 januari 2026      Veldloop van ACHL (Herentals)
- \*Zondag 18 januari 2026      veldloop van SPBO (Bornem) eerste start om 11u50
- \*Zondag 25 januari 2026      veldloop van Geel
- \*Zondag 1 februari 2026      veldloop van VABXO Mol in Balen
- \*zondag 8 februari 2026      veldloop van Duffel eerste start om 12u00
- \*zondag 1 maart 2026 veldloop van Essen
- \*zondag 1 maart 2026 veldloop van Tessenderlo

Intussen zijn er ook indoormeetings in onder andere Hoboken, Heusden-Zolder, Gent en Louvain-La-Neuve. Altijd vooraf inschrijven via atletiek.nu

Diegene die aan wedstrijden deelnemen in het buitenland of in Wallonië melden dit aan de secretaris met eventueel de uitslag, de plaats en de datum door te geven.

Het bestuur wenst jullie alle succes toe.

## **Collega's bestuurders en leden van de Antwerpse atletiekclubs,**

**Op zondag 11-01-2026** staat het Provinciaal Kampioenschap veldlopen Antwerpen gepland en zal georganiseerd worden door AV Lyra-Lierse in het prachtige **domein van het Fort van Kessel.**

We zijn al volop bezig met de voorbereidingen en nu reeds kunnen we een tipje van de sluier oplichten en enkele 'nieuwigheden' en organisatorische aanpassingen aankondigen:

### **Parking:**

- Op het terrein van het Fort van Kessel voorzien we parking, bereikbaar via de Fortbaan en in de Fortbaan zelf.
- Er wordt na overleg met de gemeente Kessel toegelaten om in 1 richting (links in de rijrichting) te parkeren op de Grote Puttingbaan
- Ter hoogte van de sporthal 'De Putting' zal de parking zoals steeds volledig opengesteld worden

Bijkomende extra-parking zal beschikbaar zijn op de terreinen van tennisclub Oase, Grote Puttingbaan 4 te Kessel.

### **Aandenkens/prijzen**

- Naast de klassieke **medailles voor de Provinciale titels en schildjes** voor de verschillende categorieën vanaf pupil voorzien een **extra originele natura-prijs voor alle atleten vanaf kangoeroes tem masters (incl. AMH)**

Om het niveau van het deelnemersveld wat op te krikken, voorzien we **GELDPRIJZEN** voor de categorie/wedstrijden van **juniores, seniores, masters +35 en korte cross**, telkens voor **dames en heren** (Zie: [Atletiek.nu](https://atletiek.nu) - [PK Veldlopen Antwerpen - AV Lyra-Lierse, Nijlen](https://atletiek.nu))

### **UNIEK aanbod- demonstratie/promo-discipline veldlopen:**

Om het PK uniek af te sluiten organiseren we een **extra'relay-wedstrijd'** in teamverband. We voorzien een **4X800m (parcours jeugd) voor ALLE CATEGORIEËN MIXED vanaf pupil**. IEDEREEN kan zich dus inschrijven met een ploeg, die **gemengd mag zijn qua geslacht en categorieën**. We zouden het fijn vinden dat jullie in jullie club hiervoor de nodige promotie maken en zo clubteams (onder een 'specifieke' naam) of familie- gezinsteams van 4 atleten aan de start brengen). Voor deze unieke loop vragen we **€5 per team** en de **eerste 3** worden beloond met een **podium en natura-prijs**. Atleten die al eerder op de dag aan het PK deelnamen, mogen zich ook opnieuw hiervoor inschrijven. We organiseren dit promo-event als we 10 ploegen aan de start krijgen. Je kan ook inschrijven via [Atletiek.nu](https://atletiek.nu) - [PK Veldlopen Antwerpen - AV Lyra-Lierse, Nijlen](https://atletiek.nu).

Mvg,

Gery Follens

Bestuurslid AV Lyra-Lierse

De Heyderstraat 23 bus 3

2500 LIER

+32486720784

[gery.follens@avll.be](mailto:gery.follens@avll.be)

[avll@atletiek.be](mailto:avll@atletiek.be)

## Veldloop Kortenberg: drie podiumplaatsen op één namiddag een succespercentage van maar liefst 50%!

Zondag 16 november stond Kortenberg opnieuw garant voor een pittige veldloop. Onze kleine delegatie bestaande uit slechts 6 AVZK-atleten was helemaal op de afspraak. Het parcours was dit jaar ondanks de regen van zaterdag nog opvallend goed beloopbaar. Enkel de aankomststrook lag er echt modderig bij. Maar laat dat je niet misleiden, het is en blijft wél een hellend en voortdurend golvend traject, met verrassend veel hoogtemeters (meer dan 100 meter op de lange cross) die in de kuiten kruipen en de quadriceps in vuur en vlam zetten. Het blijft mijn inziens nog steeds één van de mooiste veldlopen van het seizoen. De afwezigen hebben ongelijk.

We beginnen bij de allerjongsten. **Thibau Van der Sanden**, onze benjamin van dienst, opende vol enthousiasme de debatten. Helaas wordt er voor deze categorie om één of andere dubieuze reden geen officiële uitslag meer opgemaakt. Jammer, maar Thibau liet in elk geval zien dat er veel potentieel schuilt in die kleine beentjes.



Bij de cadetten meisjes was het de beurt aan zijn zus **Emma Van der Sanden**. En hoe!

Emma liep een bijzonder slimme wedstrijd en werd knap **derde**. Haar eerste podium van het seizoen, maar als ze zo blijft lopen, vast en zeker niet het laatste.

In het middenrif van deze wedstrijddag mochten onze ervaren rotten het vuur aan de schenen leggen van de concurrentie. **Steve Lemmens** en **Paul van den Acker**, beiden actief bij de Masters 50+, trokken zich kranig uit de slag op het technisch uitdagende parcours. Geen podium voor deze heren, maar wél karakter, inzet en de nodige portie doorzettingsvermogen, precies waar het veldlopen om draait.

Daarna was het opnieuw prijs: **Anna Huybrechts** liep berekend naar een **tweede plaats**. Ze hield het tempo hoog en verdedigde haar positie met verve. Een verdiende medaille én een mooi visitekaartje voor de rest van het seizoen.

En dan het absolute hoogtepunt van de dag: de **wedstrijd bij de seniors mannen**. **Tibo Coremans** besloot dat wachten voor watjes is. Hij greep van bij de start resoluut de leiding en legde een verschroeiend tempo op. Eén voor één moesten zijn tegenstanders passen. Met een verschroeiende laatste kilometer werden de puntjes op de i gezet. Resultaat: **een klinkende overwinning op de lange cross** — iets wat bij de mannen toch al een hele tijd niet meer was voorgevallen. (Glen Laurens, 2011 als ik mij niet vergis)



Kortenberg 2025 wordt zo een editie om in te lijsten. Zes atleten, drie podiumplaatsen!

Verslag: Jurgen Huybrechts



# Hervormingen bij pupillen en minie- men

Naar aanleiding van de hervormingen bij Pupillen en Miniemen werd je eerder al op de hoogte gebracht van de nieuwe wedstrijdreglementen.

Je ontving bij de vorige mail een link naar een Onedrive document waarin je een 40min durende video kon bekijken met toelichting over alle belangrijkste wijzigingen. Intussen werd deze video ook op YouTube geplaatst om hem makkelijker te kunnen raadplegen. Via volgende link kan je de video ook bekijken:

[https://youtu.be/2MAYOmXPI\\_E](https://youtu.be/2MAYOmXPI_E)

Intussen zijn de eerste wedstrijden in het nieuwe format georganiseerd en ontvingen we van een aantal juryleden, atleten en trainers al wat feedback. (waarvoor dank)

Naar aanleiding daarvan willen we je graag nog wat bijkomende toelichting geven om misverstanden op het terrein te voorkomen:

## Aanloop ver-hoog-vortex/speer

De aanloopafstand is beperkt (zie reglement voor details). Een atleet is hierbij verplicht om met minimaal 1 voet binnen de maximale aanloopafstand te staan. We bedoelen hiermee dat minimaal de voorste voet de 'markering' van de maximale afstand moet 'raken'. Dit moet zeker niet op een cm nauwkeurig worden nagemeten.

Indien de atleet na zijn eerste poging beslist om de aanloop bij te werken om beter uit te komen dan mag deze hierbij de maximale aanloopafstand overschrijden met maximaal 3 voetjes.

## Uitvoering techniek kogel/discus (Pupillen)

Indien een atleet ervoor kiest om een standworp of uitvalpas te gebruiken dan staat er in het reglement dat de voorste voet aan de stootbal/werpcirkel moet blijven staan.

De atleet mag hierbij zijn voorste voet wel van de grond tillen. Er mag echter geen verplaatsing worden gedaan.

De reden hiervoor: er moet worden gestimuleerd om het gewicht op het achterste been te hebben, daarbij is het dus mogelijk dat de voet vooraan loskomt van de grond en dat is uiteraard wel toegelaten.

## Hoogspringen: opwarming

Om de opwarming vlot te laten verlopen is besloten om op

(maximaal) 4 hoogtes te laten inspringen: de aanvangshoogte, +10cm, +10cm, +10cm.

Hiermee kunnen in principe alle atleten inspringen op een hoogte die aansluit bij hun mogelijkheden.

Bij voorkeur worden deze inspringhoogtes behouden, echter indien er atleten zijn die een persoonlijk record hebben dat nog hoger (+ 10cm) ligt dan "de aanvangshoogte + 30cm" kan wel worden toegelaten om deze atleten op een extra hoogte 1 of 2 bijkomende oefenpogingen te geven OF kunnen de oefenpogingen op andere hoogtes worden voorzien. Dit gebeurt in samenspraak tussen de atleten en het juryteam. Voor elke atleet, van elk niveau moet er een eerlijke verdeling zijn in de mogelijkheid tot opwarming.

Hoe meer deelnemende atleten en hoe beperkter de voorziene wedstrijdduur hoe vlotter de opwarming en wedstrijd moet verlopen om de wedstrijd af te werken. Dat vraagt van alle partijen dan ook een beetje medewerking.

## Hoogspringen: beperking aantal pogingen

Vanaf heden is in atletiek.nu en de jury-app een automatische instelling voorzien die bij hoogspringwedstrijden voor Pupillen en Miniemen de wedstrijd afsluit wanneer een atleet 2 opeenvolgende foutpogingen laat noteren. Deze kunnen op dezelfde hoogte als op een volgende hoogte zijn (na overslaan bij een gemiste poging op de vorige hoogte).

Deze verduidelijkingen gaan ook nog worden opgenomen in het reglement maar dat zal pas gebeuren na de evaluatie van het indoorseizoen zodat we niet elke maand een nieuwe versie van het reglement moeten publiceren.

We beseffen dat de nieuwe reglementen nog een beetje aanpassingstijd nodig hebben en niet iedereen even goed op de hoogte is van alle veranderingen. We hopen dat er met wederzijds respect in gesprek kan worden gegaan om dingen uit te leggen of te verduidelijken. Heb je zelf nog vragen of merk je tijdens een wedstrijd iets op waar je graag wat bijkomende toelichting over krijgt laat het ons dan zeker weten (liesl@atletiek.be)!

Aan de scheidsrechters willen we ook vragen om in de verslagen een (korte) evaluatie te geven van het verloop van de wedstrijd. Het is dankzij jullie medewerking dat we alles goed kunnen opvolgen en evalueren.

## **Vergadering Antwerps jeugd criterium 2/12/2025 te Lier**

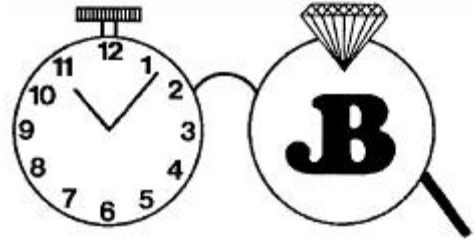
<b>CLUB</b>	<b>Vertegenwoordigd door</b>	<b>mail</b>	<b>Cc Alg.mailadres</b>
AVKA	Ludo Brion	Avka@val.be	Avka@val.be
DUFF	Giovanni Cangelli Andre Boonen	Jeugd@duff.be	Duff@val.be
RAM	Filip Verhelst	Filip.verhelst@ram-atletiek.be Pieter.verhelst@ram-atletiek.be	Ram@atletiek.be
ABES	An Cammaerts	an@deprijck.be	Abes@val.be
AVZK	Hendrik Lekens Monique Naets	lekens.andre@telenet.be gustaaf.nevelsteen@telenet.be	Avzk@val.be
OLSE	Rudy Luxem	rudy.luxem@skynet.be	Olse@atletiek.be
AVLL	Ken Follens Ilse Bogers	Ken.follens@avll.be Ilse.bogers@avll.be	Avll@atletiek.be



Elektro Van Dessel  
elektrische apparaten -  
zonnebanken  
kachelbijverwarming -  
inbouwtoestellen



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



OPTIEK - UURWERKEN - JUWELEN  
Johny Boexstaens  
Bergstraat 4-6

BVBA IMAVO  
Kleine Steenweg 5  
2221 Booischot  
Tel.: 015/22 24 36  
  
Open alle dagen van 9u-12u  
en van 13u30-18u. Zaterdag  
van 9u-17u doorlopend



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

HEREMANS MANSHOVEN  
ARCHITECTEN

Grote Braamstraat 47E  
2220 Heist-op-den-Berg  
Tel.: 015/24 82 30  
[www.hmarchitecten.be](http://www.hmarchitecten.be)



[info@hmarchitecten.be](mailto:info@hmarchitecten.be)

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



Leden van  
AVZK krijgen  
10% korting  
bij een  
aankoop.



## Verslag trainersvergadering dinsdag 4 november 2025

**Aanwezig:** Jitser de Voeght, Britt Fleerackers, Kato Luyts, Katrien Mondelaers, Jurgen Van Lent, Peter Vervloet (verslag)

### TRAINING:

- Heel wat atleten bij de jeugd op training. Stilaan tijd om aan atletenstop te denken. Bv benjamins met pak meer dan 30 is lastig voor 1 persoon. Op dinsdag zou er beter ook bijkomende trainer zijn. Idem kangoeroes. Vandaag was Elien ziek en dan is het ook al een grote groep. Het ziet er naar uit dat we die groep ergens in het voorjaar echt moeten sluiten voor nieuwe inschrijvingen. Ook pupillen en miniemen waren met bijna 60 vandaag. In 3 groepen is dat prima, maar als iemand er niet is, is het ook veel.
- Dus een extra trainer is zeker nog aangewezen, bv om in te vallen bij afwezigheden door ziekte, werk of vakantie. Zo heeft Sara (mama Rein) al 1 keer mee ingesprongen bij de kangoeroes.
- En binnenkort hebben Jitser en Britt examens (januari). Zal zeker nodig zijn om Lien en Marie geregeld in te schakelen (en af en toe Jana). In maart is Peter 2 weken weg: dan is Jana al gevraagd.
- Ilse en Ilse gaven gedurende een 5 tal weken extra looptraining als voorbereiding crossen. Ging door op Beerzelberg.
- Todo voor trainers: nazien of atleten op training intussen al aangesloten zijn

### WEDSTRIJDEN

- Zie Spond en schema. Voor crossen is het aangewezen dat nog iemand extra kan bijspringen bij pupillen of miniemen.
- Voor begeleiding benjamins crossen heb ik al Karen Van der Aa aangesproken. Zij wil dat doen, de dagen dat haar dochters meedoen, bv in Mechelen zal dat al het geval zijn.
- Elien had rondvraag gedaan bij ouders voor infosessie voor wedstrijden. Geen idee wat daar nu concreet van ging komen.
- Reglementswijzigingen pupillen en miniemen vanaf de komende indoorwedstrijden
- De trainers kijken ook de lijst van podiumplaatsen van voorbije seizoen mee na. Input voor atleten die geldprijs kunnen krijgen vanuit de club.

### VARIA

- Is het niet nuttig om eens een ehbo sessie te geven voor trainers en geïnteresseerde ouders

VOLGENDE VERGADERING DINSDAG 6 JANUARI, 20U

## Verslag bestuursvergadering dinsdag 18 november 2025

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

### Woord van de voorzitter.

De voorzitter heet iedereen welkom. Hij heet Sara Goossens welkom. Zij komt de vergadering bijwonen met het oog om het bestuur te vervoegen.

### Afvaardiging G-atleten

\*er is een winterstop voorzien qua trainingen van de G-atleten van 24.12.2025 tot en met 07.01.2026. Er wordt dus opnieuw getraind van 09.01.2026.

\*De Special Olympics gaan in 2026 door in Malmédy van 13 mei 2026 tot en met 16 mei 2026.

### Goedkeuring vorig verslag

Iedereen heeft het verslag van de bestuursvergadering van 14 oktober 2025 ontvangen. Er zijn geen opmerkingen binnengekomen. Het verslag wordt goedgekeurd.

### sportieve gedeelte

\*Ondertussen is het veldloopseizoen gestart met als eerste veldloop in Bonheiden op 02.11.2025. Het leverde twee overwinningen op nl. Sem Van de Put bij de pupillen jongens 2015 en Katinka Bassleer bij de seniors dames.

\*Bij de veldloop van RAM (Mechelen) van 11/11/2025 werd Katinka Bassleer opnieuw eerste in de korte cross voor dames. Senne Van den Schoor viel met een vierde plaats net naast het podium in de korte cross.

\*In Kortenberg op 16.11.2025 werd Tibo Coremans eerste bij de seniors mannen, Anna Huybrechts werd tweede bij de juniors dames en Emma Van der Sanden werd derde bij de cadetten meisjes. Jurgen Huybrechts heeft een artikel klaargemaakt van deze veldloop en hij heeft ook de foto's van de drie podia voorzien. Hij mailde dit door naar Lien.

\*Ondertussen is ook het indoorseizoen begonnen met een goede bezetting van de meeting in Hoboken.

\*Op de voorkant van het clubblad van september en oktober 2025 staan onze vier dames masters nadat ze zilver behaalde op het Belgisch kampioenschap estafetten op de 4 x 100 m.

\* Een vergeten uitslag van 28.09.2025 in Turnhout. Daar werden 4 AVZK masters van +55 eerste bij een estafette 4 x 400 m mixed en zij verbeterde het Belgisch record en brachten het op 4.54.79. Jan De Raet, Angélique Gillhaus, Dirk Van Aelst en Ilse De Coninck zorgden voor deze prestatie.

\*Momenteel zijn er 245 startnummers of recreantenvergunning aangevraagd.

\*AVZK mag volgend zomerseizoen het provinciaal kampioenschap estafetten organiseren. Dit zal plaats vinden op zaterdag 22 augustus 2026.

Er zou om 10 uur begonnen worden met de pupillen en miniemen (4 x 60 m; 4 x 80 m; 3 x 600 m) daarna een pauze en dan vanaf cadetten tot en met masters..

\*Voorstel van datum voor onze meetings in 2026 :

-Avondmeeting op vrijdag 29 mei 2026. Hierbij aan het provinciaal comité vragen of de uurloop als open provinciaal kampioenschap mag dienen.

-jeugdmeeting Antwerps Jeugd criterium op zaterdag 20 juni 2026

\*vermits er dit veldloopseizoen een wedstrijd minder is, zou een voorstel kunnen zijn om voor het provinciaal kampioenschap veldlopen in Kessel om daar ook twee punten aan toe te kennen. Vooral masters zijn alleen in de winter actief. Dit voorstel werd aangenomen.

\*tot donderdag 20 november 2025 einddatum inschrijvingen beker van Vlaanderen. Ik heb een mail gestuurd naar Atletiek Vlaanderen om de deelname van AVZK te bevestigen.

Er is wel een probleem dat bij de meisjes cadetten en scholieren er te weinig atleten zouden zijn. Hopelijk komen er nog een aantal bij. Bij de jongens is dit minder het geval.

\*Vanaf woensdag 26 november 2025 begindatum aanvragen zomer-meetings en wegwedstrijden.

\*Elien merkt op dat de tent die mee naar de wedstrijden gaat, versleten is. Men gaat ze nakijken en dan beslissen hoe het verder moet. Ofwel nieuw zeil ofwel nieuwe tent. Eventueel kunnen er sponsors opgezet worden. Steven gaat zich hier mee bezig houden.

### Voorlopige kalender van AVZK voor 2025 - 2026

\*zondag 14 december 2025 68<sup>ste</sup> veldloop AVZK

\*wafel, truffels, gebakjes en zeevruchtenpralines verkoop in januari – februari 2026

\*Vrijdag 29 mei 2026 open avondmeeting van AVZK (eventueel met

provinciaal kampioenschap uurloop)

- \*zondag 14 juni 2026 ontbijtactie (vaderdag)
- \*zaterdag 20 juni 2026 jeugdmeeting van Antwerps jeugd criterium
- \*maandag 3 augustus 2026 stratenloop van Booschoot-Statie
- \*zaterdag 22 augustus provinciaal kampioenschap estafetten.
- \*Vrijdag 16/10 tot zondag 18/10 trainingsweekend Maasmechelen vanaf cadetten
- \*vrijdag 23/10 tot zondag 25/10 trainingsweekend Hoge Rielen vanaf benjamins tot en met miniemen en G-atleten.
- \*zondag 13 december 2026 veldloop AVZK

#### Evaluatie pasdagen van 4/11 en 6/11/2025

- \*Dit was OK.
- \*Aan Mendo volgend jaar vragen om om de atleten langs cafetaria 2 te laten aanschuiven.
- \*Er werd voor meer dan € 5000,00 verkocht.
- \*De verkoop kan nog steeds online.
- \*Door de drukte was er geen plaats om te zitten in het cafetaria.

#### Vorbereiding bezoek van de sint

- \*dit zal doorgaan op dinsdag 2 december 2025.
- \*Jurgen zorgt voor sint-pak.
- \*Steven zorgt voor pietenpakken. Lien speelt schminkster van de pieten. Er worden 4 pieten voorzien : 2 meisjes en 2 jongens.
- \*Bart doet de bestellingen. Betaling via de jeugdrekening.
- \*Minstens 16 0 pakjes voorzien (momenteel ongeveer 135 jeugd en 9 g-atleten. Nog een aantal voorzien voor kindjes die aanwezig zijn maar nog niet mogen aansluiten.
- \*maandagavond om 18u30 worden de zakjes klaargemaakt.
- \*Mogelijke helpers zijn : Steven, Sara, Elien, Bart, Sandra, Hendrik...

#### Vorbereiding veldloop van 14.12.2025

- \*De aanvraag bij Atletiek Vlaanderen is in orde.
- \*De aanvraag aan de gemeente is goedgekeurd.
- \*Het rode kruis en de afvalcontainer zijn ook in orde.
- \*Aan Jef Goovaerts werd gevraagd om alles aan te passen en dat is inmiddels ook gebeurd.
- \*De omloop werd ook doorgestuurd naar de provinciale aanduider Peter Wijns.
- In het laatste verslag van het PCA stond dat de omloop ook naar Dirk Van den Brande dient te worden gestuurd. Dit is inmiddels gebeurd.
- \*De omloop en uurschema zaten ook in het clubblad.
- \*De omloop is ook klaar om op de borden te worden bevestigd.
- \*De scanners zijn aangevraagd aan het PCA en zijn intussen bevestigd.
- \*Is er lint genoeg of dient er gevraagd te worden aan KBC. Steven gaat dit controleren
- \*De medailles zijn besteld voor het podium vanaf pupillen.
- \*Het bestuur kiest opnieuw voor chocolade-wafels als prijs en worden ook een aantal geldprijzen voorzien.
- \*Er zijn nog voldoende kaartjes om uit te delen aan AMH atleten tot en met miniemen.
- \*De kaartjes voor de pannenkoeken zijn er ook nog genoeg
- \*Agnes doet de bestellingen bij de bakker en colruyt.
- \*Guido doet de bestelling van de dranken en frigo's
- \*Monique bestelt het pannenkoekendeeg en vraagt ook een bain-marie.
- \*Hendrik bestelt 70 liter tomaten, groentesoep met balletjes.
- \*Paul Winnepenninckx is gevraagd als speaker. Hij brengt zijn eigen installatie mee. Hij vraagt twee helpers om de nummers door te geven.
- \*We kunnen gebruik maken van de drie cafetaria's.
- \*Als het rode kruis niet in de sporthal kan, dan kunnen we die in het aankomstgebouw zetten. Wel genoeg verwarming voorzien dan. Ook

alles aan de kant zetten zodat er ze genoeg ruimte hebben.

- \*Steven werkt verder aan het werkplan. Elien gaat hem helpen bij het vervolledigen van de lijst met helpers. Maurice en Roger vragen via mail.
- \*Op zaterdag wordt er begonnen om 9u en op zondag om 8u.
- \*Achteraf worden de bestellingen nog eens gecontroleerd.
- \*Aan de hand van de prijslijst van vorig jaar wordt die van 2025 gemaakt.

#### Vorbereiding zomerseizoen 2026

- \*We gaan dezelfde proeven op het programma zetten voor de jeugdmeeting. Ook beginnen om 10u00 met de vier groepen samen.
- \*Op 2 december is er een vergadering van het Antwerps jeugd criterium. In 2026 zal AVKA voor de naturaprijs zorgen.
- \*Aan de jury-aanduiders doorgeven dat de miniemen de twee standen van hoog zullen gebruiken en dat daar dus ook een supplementair jurylid dient te worden voorzien.
- \*Voor de avondmeeting zal de 800 m vervangen worden door 1000 m. Zodat er niet meer in banen moet worden vertrokken.

#### Vorbereiding nieuwjaarsreceptie 2026

- \*Deze zou doorgaan op woensdag 7 januari 2026 in de cafetaria.
- \*Aan Mendo vragen of de cafetaria kan gebruikt worden.
- \*Agnes, Guido en Willy zorgen voor de hapjes en de drank.
- \*Inschrijven verplicht uiterste datum van inschrijven 04.01.2026.
- \*aanvang 19u00; einde voorzien 22u00.
- \*De uitnodiging komt alleen in het clubblad van november/december 2025 (clubblad zou voor het begin van de kerstvakantie best klaar zijn). De drukdienst is tijdens de vakantie gesloten.

#### Vorbereiding wafelslag

Uiterste inleverdatum dinsdag 24 februari 2026  
Uitdelen op donderdag 5 maart 2026

#### Voorlopige aankooprijzen :

-vanille wafels per 2 verpakt	vraagprijs € 7.00
-chocoladewafels per 2 verpakt	vraagprijs € 7.00
-frangipane individueel verpakt	vraagprijs € 9.00
-carré confituur individueel verpakt	vraagprijs € 9.00
-kokosrotjes	vraagprijs € 8.00
-truffels melk	vraagprijs € 6.00
-truffels puur	vraagprijs € 6.00
-zeevruchten pralines	vraagprijs € 6.50
-vanillewafels suikervrij 700 gr	vraagprijs € 10.00
-chocoladewafels suikervrij 700 gr	vraagprijs € 10.00

Er komen dus twee producten bij.

\*De aankondiging dient ook te gebeuren in het volgend clubblad. Steven gaat de flyer klaarmaken.

#### Varia

- \*De volgende vergadering zal doorgaan op dinsdag 9 december 2025 .
- \*Binnenkort een opruimactie plannen. Dit is een agendapunt voor volgende vergadering en dan zal er ook een datum worden voorgesteld.
- \*Elien stelt voor om een EHBO cursus aan te vragen voor een opfrissing. Er zouden 15 deelnemers kunnen inschrijven. Het inschrijvingsgeld is € 20.00 per persoon. Het zou één avond beslaan.
- Elien en Sara doen hiervoor het nodige.
- \*Michel deelt mee dat er maandag 17.11.2025 een sportraad doorging. Hij had het woord gevraagd ivm de belabberde toestand van het sportcentrum De Lichten.
- Voor de onveiligheid werd aangeklaagd. Paul Van den Acker had hiervan een artikel gemaakt vergezeld van een aantal foto's. Er wordt gevraagd dat het domein gefatsoeneerd zou worden. Ook de aanschaf van een polsstokmat kwam ter sprake. Er was vroeger een voorstel geweest van de sportdienst dat de gemeente de mat en palen zou aankopen maar daar komt geen vooruitgang in.

De club zou later de overkapping voor haar rekening nemen. De huidige mat ligt er al van in het begin dat de piste is aangelegd.

Momenteel kan er niet fatsoenlijk op de mat getraind worden en zeker niet door de groteren.

Er zijn dus atleten naar een andere club gegaan omdat zij in Booischoot niet over het nodige materiaal konden beschikken wegens versleten.

De schepen van sport merkte op dat op 9 december 2025 de begroting zal worden voorgesteld en dat hij dan weet over hoeveel geld hij kan beschikken.

Er wordt opgemerkt dat de verschillende sportdisciplines niet allemaal op dezelfde manier worden behandeld.

\*Guido klaagt de toestand van de verspringbak aan. Er zit te veel zand in de roosterbakken. Zij dienen te worden leeggemaakt en dan

kan men zien of er zand te kort is. Het zand moet tot aan de rand komen.

\*Bij de hoogspringstand van de gemeente is het dekzeil gescheurd en hierdoor zijn de matten doornat. De gemeente zou dienen te zorgen voor een nieuw afdekzeil.

\*Guido heeft onlangs nog eens het aankomstgebouw onder handen genomen.

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

Lekens Hendrik,  
verslaggever

## **Lidgeld 2025-2026**

Het lidgeld voor het nieuwe seizoen blijft ook hetzelfde als vorig seizoen :

* Kangoeroes (°19 en °20) en benjamins (°18 en °17)	€110,00	€ vanaf 1 april € 70.00	vanaf 1 juni €55.00
* pupillen (°15 en °16) en miniemen (°13 en °14)	€130.00	vanaf 1 april €80.00	vanaf 1 juni €60.00
* Cadetten tot en met masters	€ 150,00	vanaf 1 april € 90.00	vanaf 1 juni € 65.00
* Recreanten	€ 110.00	vanaf 1 april € 70.00	vanaf 1 juni € 55.00

Een huisgezin met verschillende leden betaalt maximum 420,00 €

Vanaf de derde atleet van hetzelfde gezin is er een korting van 20 % voorzien op het laagste bedrag

Je kunt je lidgeld best betalen bij het afgeven van de ingevulde fiche.

Indien je het lidgeld wenst over te schrijven, kan dat op rekeningnummer : BE39 7332 0712 3019 van AVZK

### **Voor info over wedstrijden ga je naar**

[www.avzk.be](http://www.avzk.be)

Klik bovenaan in de balk op 'organisaties' daar vind je de nodige informatie ivm eigen wedstrijden, kalender jeugd, kalender vanaf cadetten, inschrijvingen kampioenschappen

Inschrijven voor een pistemeeting, veldloop of indoormeeting

Wie wil deelnemen aan een meeting of een veldloop dient zich verplicht in te schrijven via 'atletiek.nu'. Ook voor eigen organisaties.

Hier kun je in 'kalender' al de meetings 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 en indoormeetings in aanmerking en zijn goed voor 1 punt.

Ook de veldlopen krijgen allemaal 1 punt.

Deelname aan de stratenloop van Booischoot Statie telt mee voor het criterium.

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

Voor verdere info kun je steeds terecht bij één van de bestuursleden.

Alvast veel sportieve successen.

## **Criterium AVZK 2025 - 2026**

Het criterium valt 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

- **Veldloop van 11.01.2026 provinciaal kampioenschap veldlopen in Kessel, inrichting AVLL. (nieuw)**

- 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 Booischoot-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.

## Sportprestaties november/december 2025

Sem Van de Put won de veldloop in Wespelaar bij de pupillen jongens 2015 op 23 november. Ook werd hij tweede op het Belgisch kampioenschap in Hulshout op 30 november. Goed bezig Sem!

Katinka Bassleer won de korte cross bij de dames tijdens de veldloop in Mechelen op 11 november. Proficiat Katinka!

Anna Huybrechts werd derde op de veldloop in Arendonk op 6 december bij de junior dames. Proficiat Anna!

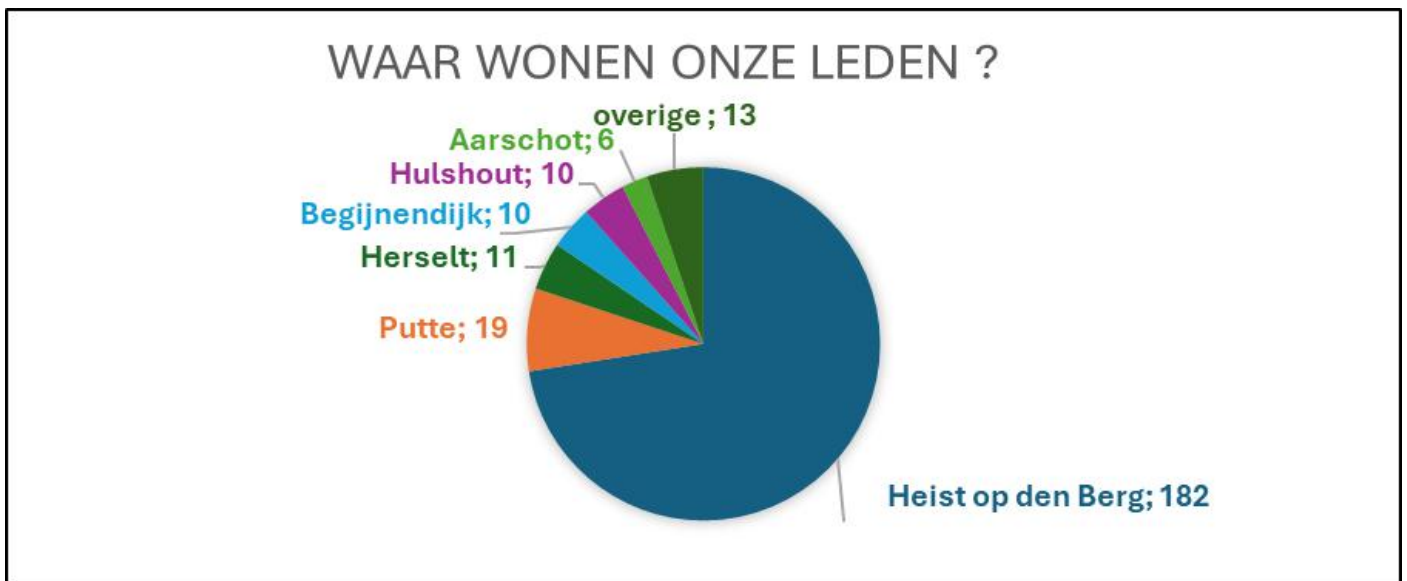
Bij de miniemen hebben we er ook weer een aantal kampioenen bij sinds 14 december. Lize Laenen werd provinciaal kampioen indoor op de 60m in Hoboken en op dezelfde wedstrijd werd Ella-Louise Eggers provinciaal kampioen in het verspringen. Ook Maïte Van den Wyngaert kon een mooie derde plaats bemachtigen in het hoogspringen. Goed gedaan meisjes!



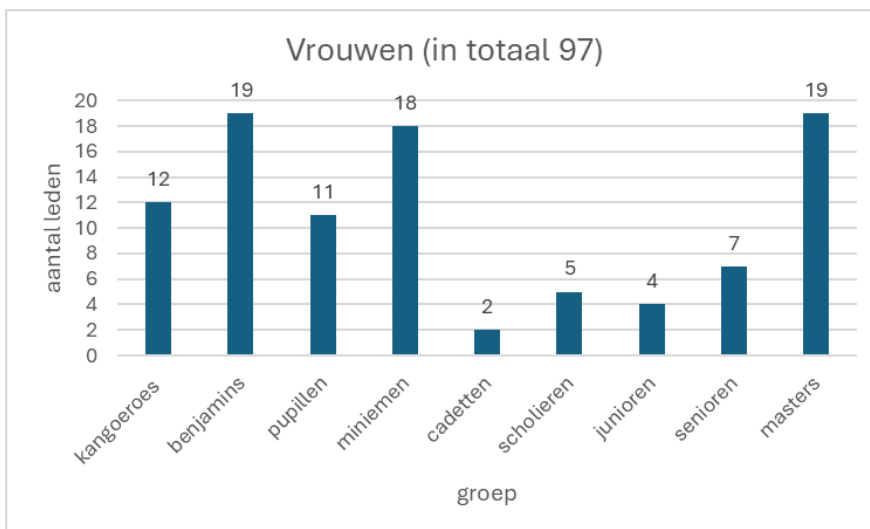
## Onze club in beeld:

In deze rubriek zetten we onze club extra in de kijker. Wie zijn we, waar staan we voor en vooral: wie maken samen deze club zo bijzonder? Elke editie laten we je even meekijken achter de schermen.

### Waar wonen onze leden?

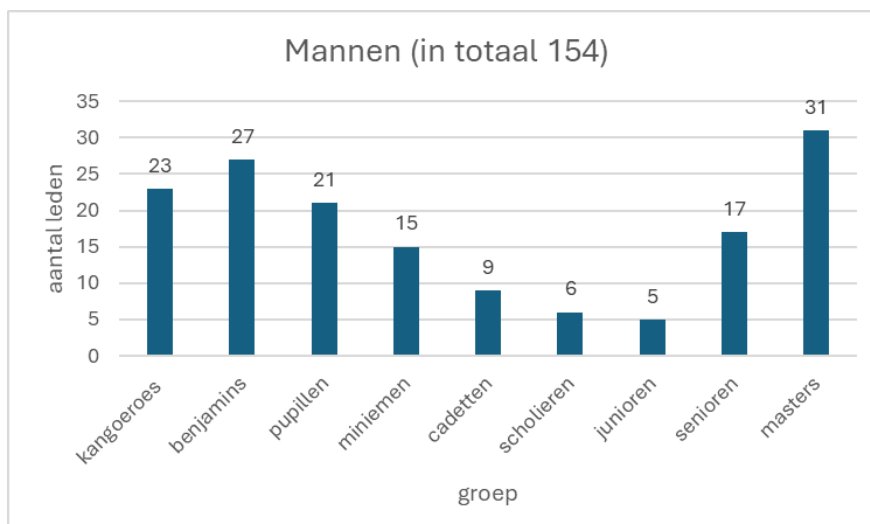


Onze club is sterk verankerd in Heist-op-den-Berg, maar ook leden uit de omliggende gemeenten vinden vlot hun weg naar onze trainingen. Van dichtbij én iets verder: iedereen is welkom!



### Aantal leden per groep

Jong talent, ervaren sporters en alles daartussenin: onze club bruist in elke leeftijdsgroep. Dat zorgt voor een mooie mix van enthousiasme, ervaring en clubgevoel.



# Belgisch kampioenschap Hulshout 30 november 2025





Atletiekvereniging Zuiderkempem

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

---

Elien Verbinnen

## Secretaris

---

Hendrik Lekens (015/34.87.86 en 0486/42.42.08)

## Penningmeester

---

Monique Naets (015/22.44.12 en 0484/76.45.34)

## Vertrouwenspersonen AVZK

---

Katrien Mondelaers

## Bestuursleden

---

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

## Materiaalmeester

---

Guido Van Roie

## Clubtrainers

---

René Busschodts, Jurgen Van Lent, Liesbet Van Roie, Lieve Van Winckel, Peter Vervloet, Seppe Van Lent, Sten Laporte, Guido Van Roie, Britt Flerackers, Katrien Mondelaers, Agnes Heremans, Jitser De Voeght, Zico D'Hooghe, Jana Spallier, Lien Henderickx, Marie Van Dessel, Elien Verbinnen en Kato Luyts

## Ere-jurylid

---

Vic Florenty, Monique Pelgrims, Willy De Fyn

## Juryleden

---

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

## Kidsjuryleden

---

Guido Van Roie, Agnes Heremans

## Clubjuryleden

---

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

## Verantwoordelijke G-atletiek

---

René Busschodts, Agnes Heremans

## Trainers G-atletiek

---

Agnes Heremans, René Busschodts

## E-mail redactie

---

lekens.andre@telenet.be

## Lidgeld

---

Kangoeroes - 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](http://www.openanalytics.eu)

**TROFEEEN TROFEEEN**



**TROFEELAND**  
BOUTERSEM

TROFEEËN  
BEKERS  
MEDAILLES



T-SHIRTS  
TIN & KRISTAL BADGES & PINS

COMPUTERGRAVURE ZANDSTRALEN FOTODRUK

**WWW.TROFEELAND.BE**

**Trofeeland**  
Leuvensesteenweg, 81 3370 BOUTERSEM  
Tel.: 016/73.50.88 email: [info@trofeeland.be](mailto:info@trofeeland.be)  
Zaterdag, Zondag en Maandag gesloten

**TROFEEEN TROFEEEN**



air service

Verwarming – Airco & Warmtepompen - ventilatie

Nieuwlandlaan 48 – 3200 Aarschot

016-550 540 – [info@AirService.be](mailto:info@AirService.be)

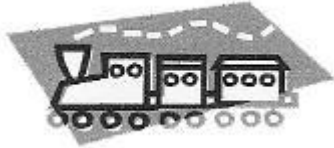


**TRANSPORT MICHIELS**

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



# de grabbelton

**MICHIELS**   
INSPIRE YOUR OFFICE

**Canon**  
Canon Authorised Center



Antwerpen-Kempen  
Sint-Niklaas  
Leuven  
Hasselt

Operated by Michiels

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

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

  
**AUDIOWORKS**  
the  $\alpha$  and  $\omega$  in event technology

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



De Cock Peeters & Partners

www.dccp.be  
info@dccp.be

Bedrijfsadvies - Boekhouding - Fiscaliteit