

# KEMPER

België - Belgique

P.B - P.P.

2220 Heist-op-den-berg 1

BC 7795

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





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



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



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



VLOEREN EN  
WANDTEGELS  
Jaarmarktstraat 2 A  
2221 Booischot

### Bakkerij CHRISTINE

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



Van Loock  
Westmeerbeeksesteenweg 43  
2221 Booischot



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

### BEHANG - DECOR DE LENTE

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

### De KOOPJES hoek

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



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



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



kopiëren  
printen  
faxen  
scannen



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



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

**Op 1 november 2023 start het nieuwe atletiekseizoen. Het bestuur wenst iedereen van kangoeroes tot masters een mooi atletiekseizoen toe met mooie prestaties en een talrijke deelname aan diverse activiteiten ingericht door onze club of door andere atletiekclubs.**

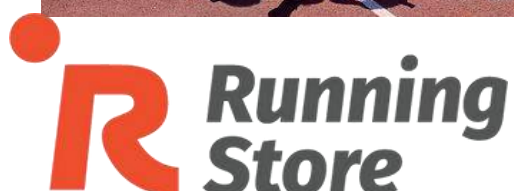
Alle atleten zijn doorgeschoven naar een nieuwe groep. Het harde trainen kan weer beginnen!

Maar, na de zomer stellen we vast dat onze atleten gegroeid zijn als kool! En, misschien zit dat truitje niet meer zo goed?

Je kan bij onze sponsor Running Store terecht voor het online bestellen van (nieuwe) clubkledij.

<https://shop.runningstore.be/.../list/club-kledij-avzk/42395>

PS: niet zeker van je maat? In februari vinden er pasdagen plaats op de club.

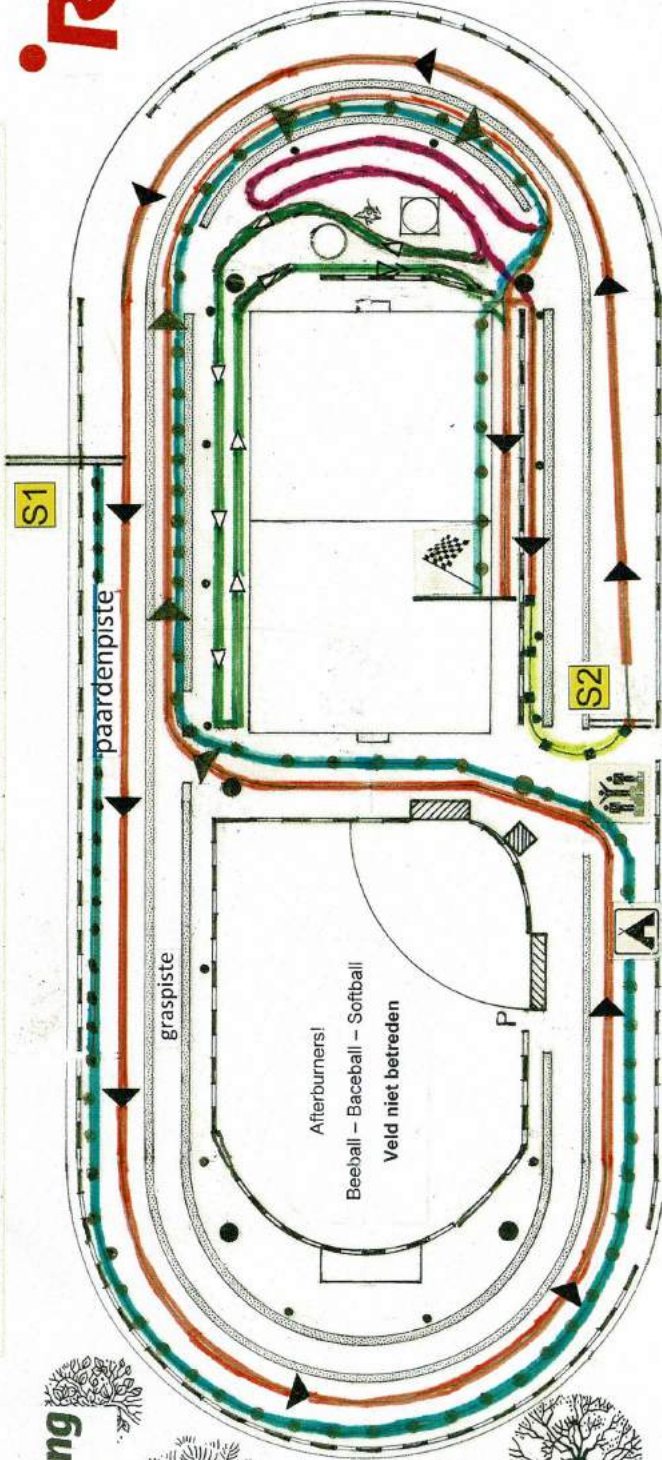


Stores: Duffel - Kontich - Herentals



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

# AVZK veldloop : omloop – uurschema - afstanden



- Minr = mini ronde : 700 m
- Kr = kleine ronde : 1.020 m
- Mr = midden ronde : 1.170 m
- Gr = grote ronde : 1.490 m
- Verbinding (tussen aankomst en start) = 40 m
- Afspanning : Gracht :
- S1** = start mini ronde **S2** = start overige wedstrijden

- = finish
- = podium
- = tenten atletiekclubs
- = Rode Kruis Vlaanderen (EHBO) : in de Sporthal



Mini = mini ronde - Kr = kleine ronde - Mr = midden ronde - Gr = grote ronde				
11u30 G-atleten	1 Minr 700 m	12u53 MIN jongens 2012	2 Kr	2.000 m
11u37 Kangoeroes meisjes 2017-2018	1 Minr 700 m	13u03 MIN jongens 2011	2 Kr	2.000 m
11u44 Kangoeroes jongens 2017-2018	1 Minr 700 m	13u13 CAD meisjes 2009-2010	1 Mr + 1 Gr	2.620 m
11u51 BEN meisjes 2015-2016	1 Minr 700 m	13u23 CAD jongens 2009-2010	2 Gr	2.940 m
11u58 BEN jongens 2015-2016	1 Minr 700 m	13u35 SCH meisjes 2007-2008	1 Mr + 2 Gr	4.110 m
12u05 PUP meisjes 2014	1 Mr 1.130 m	13u35 MAS dames +W50	1 Mr + 2 Gr	4.110 m
12u12 PUP meisjes 2013	1 Mr 1.130 m	13u55 SCH jongens 2007-2008	3 Gr	4.430 m
12u19 PUP jongens 2014	1 Mr 1.130 m	13u55 MAS heren +M50	3 Gr	4.430 m
12u26 PUP jongens 2013	1 Mr 1.130 m	14u20 JUN-SEN-MAS dames W35-40-45	4 Gr	5.920 m
12u33 MIN meisjes 2012	2 Kr 2.000 m	14u50 SEN heren	6 Gr	8.900 m
12u43 MIN meisjes 2011	2 Kr 2.000 m	15u30 JUN-MAS heren M35-40-45	4 Gr	5.920 m

## SPORTHAL

omkleedplaatsen/douchen/toiletten - cafeteria/prijzuitreiking - secretariaat  
voorinschrijving via [www.atletiek.nu](http://www.atletiek.nu)

## Verjaardagen

AVZK wenst al de jarigen van harte gefeliciteerd hun verjaardag.

Tops Brent	3/11/1999
Goris Sofie	6/11/2014
Goris Wies	7/11/2008
Aerts Wolf	7/11/2013
Van Lent Jurgen	8/11/1968
Geysmans Daan	8/11/2006
Bockx Tess	8/11/2013
Verbeke Pauline	9/11/2011
Thys Lars	10/11/2009
Goossens Tom	11/11/2009
Vleugels Siebe	11/11/2008
Loubani Leah	11/11/2015
Silova Ajlin-Beatrix	13/11/2017
Verbeeck Yarno	14/11/2002
Smets Kim	15/11/1979
Verlinden Timo	16/11/2007
Hantschel Roland	16/11/2009
Gorris Mona	16/11/2017
Hoefkens Chris	17/11/1966
Gysemans Stan	18/11/2013
Geeraerts Senne	22/11/2016
Eggers Ella-Louise	22/11/2013
Van den Broeck Brend	25/11/1996
Weckhuysen Mil	25/11/2012
Aerts Ram	26/11/2011
Engels Lizzy	27/11/2017
Michielsen Nelles	28/11/2013
Straetmans Maya	28/11/2013
Vandekerckhove Korneel	29/11/2012

## Verjaardagen

AVZK wenst al de jarigen van harte gefeliciteerd met hun verjaardag.

De Preter Jesse	29/11/2015
De Preter Warre	29/11/2015
Baestaens Eline	30/11/1973
Pauwels Kobe	30/11/2007
Ooms Maurice	2/12/1948
Helsen Mathias	2/12/2007
Michiels Jos	3/12/1939
Bogaerts Ruddi	6/12/1958
Helsen Wim	7/12/1970
Sleeckx Daniël	7/12/2008
Van Gestel Lucas	7/12/2012
Goovaerts Joseph	8/12/1951
De Cuyper Sabrina	9/12/1981
Geens Eefje	10/12/2014
De Preter Niels	16/12/1991
Vermaelen Sandra	17/12/1971
Goris Basil	18/12/2013
Vanoverloop Stef	19/12/2009
Teniers Iris	21/12/1975
Van Loock Ella	22/12/2010
Wouters Rune	22/12/2013
Knapen Dennis	25/12/1979
Vanhoof Sim	26/12/2013
Dermaux Ann	27/12/1965
Goovaerts Ilse	27/12/1972
Bellekens Lili	28/12/2016
Bassleer Katinka	29/12/1999
Lekens Hendrik	30/12/1950
Gysemans Louise	30/12/2015

## Nieuwe atleten

### Kangoeroes

Van den Bulcke Lin  
Meulenbergs Flo  
Verschooten Lili  
Verschooten Fran  
Engels Lizzy  
Van der Sanden Thibau  
Bosmans Iza  
Valcx Elias  
Beyens Lore  
Boexstaens Zeno  
Gysemans Leon  
Silova Ajlin-beatrix  
Vervloesem Gust  
Jennes Mats

### Benjamins

Van Puyenbroeck Lars  
Garrouse Bent  
Vervloet Ragnar  
Bosmans Aren  
Van den Wyngaert Tibe  
Van Santvliet Tristan

### Pupillen

Coppens Vince  
Van Doninck Tiele  
Hoegaerts Emilya  
Timmermans Lily  
Peeters Victor  
Geens Eefje  
Geens Seppe

### Miniemen

Hermans Lou  
Decker Leonie  
Hanssens Ark  
Van Loock Axel

### Seniors

Verstraeten Pieter

### Seniors

Blomme Timothy

### Masters

Decker Remi  
Roelandt Konstantijn

### Recreanten

Goris Marlies  
Van Den Bruel Nathalie

## Voorlopige AVZK kalender

### 2023 -2024

\*zondag 10 december 2023 veldloop van AVZK

\*zaterdag 10 februari 2024 4<sup>de</sup> Internationaal Highjumpgala Elmos, sport-hal De Lichten

**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)**

## **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)

# Jaarlijkse vernieuwing startnummers en betaling lidgeld voor seizoen 2023 -2024

Het nieuwe atletiekseizoen is begonnen op 1 november 2023 en dat betekent dat je een nieuw startnummer dient aan te vragen, want je oude borstnummer is niet meer geldig.

## Aansluiten kan vanaf :

Kangoeroes 2018 (één maal per week training)

Kangoeroes 2017 (tweemaal per week training)

Benjamins 2016 -2015

Pupillen 2014 – 2013

Miniemen 2012 – 2011

Cadetten 2010 – 2009

Scholieren 2008 – 2007

Juniors 2006 – 2005

Seniors vanaf 2004

Masters vanaf 1989 (de dag dat men 35 jaar wordt)

Voor de nieuwelingen is het belangrijk om weten dat dit jaarlijks dient te gebeuren. Na 20 oktober mag je niet meer met je huidige startnummer lopen.

De fiches kun je bekomen bij Monique Naets, Hendrik Lekens (secretaris) en de trainers

De fiches dienen door iedereen (wedstrijdloper en recreant) duidelijk te worden ingevuld. Duidt vooral ook aan of je recreant of wedstrijdathleet bent.

Let vooral op bij je mail-adres. Punten en/of streepjes zijn heel belangrijk. Vooral het streepje is soms onduidelijk (is het tussen of onder de letters).

Ook dien je aan te duiden of je het clubblad op papier of per mail wilt ontvangen.

Het preventief sportmedisch onderzoek is voor het aanvragen van een vergunning niet meer verplicht. Het onderzoek wordt wel sterk aangeraden aan een aantal personen.

U mag vooral niet vergeten om de kaart zelf te ondertekenen en indien u nog geen achttien bent, is ook de handtekening van één van de ouders of voogd verplicht.

Breng je fiche tijdig binnen indien je eind oktober wil starten.

## Vergeet ook je lidgeld niet te betalen. Je startnummer wordt pas aangevraagd wanneer het lidgeld is betaald of wanneer het op de rekening van de club staat.

Je kan enkel nog betalen aan Monique. Zij zal steeds elke dinsdag tussen 19u30 en 20u15 aanwezig zijn in de gang van de sporthal.

Indien je je lidgeld overschrijft vergeet dan niet de namen te vermelden voor wie het bestemd is. Indien ze kan zal ze ook op donderdag aanwezig zijn ofwel zal zij iemand vragen om haar te vervangen die dag.

## Het rekeningnummer van de club is BE39 7332 0712 3019 van AVZK

### Lidgeld 2023-2024

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

* Kangoeroes °18	€ 70.00	vanaf 1 april € 50.00	vanaf 1 juni € 45.00
* kangoeroes °17 en benjamins (°16 en °15)	€ 110,00	vanaf 1 april € 70.00	vanaf 1 juni € 55.00
* pupillen (°14 en °13) en miniemen (°12 en °11)	€ 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**

## **FEDERALE KALENDER WINTER 2023-2024**

### **Oktober 2023**

Zo 29 CrossCup van Roeselare Roeselare

### **November 2023**

Zo 19 BK Veldlopen Hulshout (HULS)

### **December 2023**

Za 02 Allianz Gouden Spike Mechelen

Za 09 BK veldlopen Masters Brussel

Zo 10 EK Veldlopen Brussel

Zo 17 4 de G-Indoor Athletics + BK AMH Indoor Gent

### **Januari 2024**

Za 06 PK indoor Oost- en West-Vl. en Limburg Gent

Zo 07 PK indoor Antwerpen en Vlaams-Brabant Gent

Za 13 - Zo 14 Provinciale kampioenschappen-veldlopen

Za 13 Kampioenschap LBFA indoor Cad/Sch Louvain-la-Neuve

Zo 21 Kampioenschap VAL indoor Cad/Sch Gent

Zo 21 CrossCup van Hannuit + Championnats LBFA Hannuit

Za 27 ALLIANZ Kampioenschap LBFA indoor A.C. (+ KvV snelwandelen) Louvain-la-Neuve

Zo 28 ALLIANZ Kampioenschap VAL indoor A.C. Gent

### **Februari 2024**

Za 03 IFAM Indoor (World Athletics Tour Bronze) (+ BK 4x200m)

Gent Za 10 - Zo 11 BK meerkampen indoor + VAL + LBFA Gent

Za 10 – Zo 11 WK veldlopen Medulin (CRO)

Zo 11 CrossCup van Diest Diest

Zo 18 ALLIANZ BK indoor Alle Categorieën Louvain-la-Neuve

Za 24 BK indoor Masters / PK indoor Masters Louvain-la-Neuve

Zo 25 Europabeker Cross Clubs Albufeira (POR)

### **Maart 2024**

Vr 01 – Zo 03 WK indoor Glasgow (GBR)

Za 02 BK indoor Cad/Sch Gent

Zo 03 BK indoor Jun/Bel Louvain-la-Neuve

Za 09 – Zo 10 Europabeker werpen Leiria (POR)

Zo 10 BK Halve Marathon A.C. + Masters Gentbrugge (RCG)

Za 16 Jeugddag (géén wedstrijden deze dag) Gent

Za 16 – Zo 24 EK indoor Masters Toruń (POL)

Za 23 Algemene Vergadering Vlaamse Atletiekliga ???

Za 30 Dag van de juryleden (géén wedstrijden deze dag)

**Nog te bepalen:** • KVV Veldlopen + BK/KVV AMH

## **FEDERALE KALENDER ZOMER 2024**

### **April 2024**

Za 20 Provinciale kampioenschappen

Zo 21 Provinciale kampioenschappen

Za 27 BvV Pup/Min meisjes + jongens

Zo 28 BvV Cad/Sch meisjes + jongens

### **Mei 2024**

Wo 1 BK AMH VE Vilvoorde (SPVI)

Za 4 – Zo 5 WK Relays Nassau (BHS)

Zo 12 Interclub vrouwen + mannen

Za 18 Allianz KVV Alle Categorieën

Za 25 European 10.000m Cup Pacé (FRA)

Za 25 WA Continental Tour Bronze Meeting EA – IFAM

Zo 26 Prov. kamp. Pup/Min

Vr 31 – Zo 2 EK Trail & Berglopen Annecy (FRA)

### **Juni 2024**

Zo 2 BvV Masters vrouwen + mannen

Vr 7 – Wo 12 EK atletiek Rome (ITA)

Za 8 – Zo 9 BK Masters LBFA

Za 15 WA Continental Tour Bronze - Nacht van de Atletiek Heusden-Zolder

Wo 19 WA Continental Tour Bronze - Internationale meeting Luik Luik

Za 29 – Zo 30 Allianz BK Alle Categorieën + BK

AMH FYS/VI

### **Juli 2024**

Za 13 WA Continental Tour Bronze MOORE – Guldensporenmeeting KKS Kortrijk

Do 18 – Zo 21 EK U18 Banska Bystrica (SVK)

### **Augustus 2024**

Do 1 – Zo 11 Olympische Spelen Parijs (FRA)

Za 10 – Zo 11 BK Meerkampen (Cad/Sch/Jun/Sen/Mas) VAL

Di 13 – Zo 25 WK Masters Göteborg (SWE)

Do 15 KvV Cad/Sch

Za 24 Prov. kamp. Estafetten

Ma 26 – Za 31 WK U20 Lima (PER)

### **September 2024**

Za 31 – Zo 1 BK Cad/Sch + est. Jun LBFA

Za 7 KvV Masters Zo 8 BK Jun/Bel VAL

Vr 13 – Za 14 Allianz Memorial Van Damme Brussel

Za 14 - Zo 15 BK estafetten + BK AMH estafetten VAL

Za 21 Finale BvV Pup/Min meisjes + jongens

### **Later te bepalen:**

- BK Verticale Kilometer A.C. en Masters
- BK 24u A.C. en Masters
- BK + KvV ½ Marathon A.C. en Masters
- BK berglopen A.C. en Masters
- BK 10.000m A.C. en Masters
- KvV hamerslingeren Cad/Sch/Mas
- KVV Meerkampen
- BK Trail (klassiek en ultra)
- BK + KvV 100km A.C. en Masters
- BK snelwandelen 10.000 A.C.-V/Mas-V en 20.000 A.C.-M/Mas-M
- BK werpvijfkamp Masters
- BK hamerslingeren en gewichtwerpen Masters
- BK 10 Km A.C. en Masters op de weg
- BK hamer Cad/Sch/Jun/Bel
- BK 5.000m AMH
- BK snelwandelen 20km V en 35km M
- BK + KvV Marathon A.C. en Masters
- Brussels Ekiden

**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, inschrijven kampioenschappen**

## **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.

	<b><u>Jongens/mannen</u></b>	<b><u>meisjes/vrouwen</u></b>
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](mailto: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

## **Inschrijven voor een indoornistemeeting en/of een veldloop**

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

**Hier kun je in 'kalender' al de indoornistemeetings 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 voorin te schrijven.**

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

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

**Ook de veldlopen krijgen allemaal 1 punt.**

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

# Verslag Hoge Rielen 20-22 oktober 2023

eerst impressie vanuit de pupillen zelf:

Vrijdag: er is een nachtspel. Ik zat in de groep van de pupillen. Iemand was vermoord en we moesten uitzoeken wie het was, met wat het was en waar het was. Jammer genoeg waren we verloren maar het was leuk.

Zaterdag is het bonte avond. Ik moest als 2de optreden. Het waren 5 vragen. Ik schrijf wel eentje (wie is de klimkampioen onder de dieren. a) de gekko b) de steenbok c) de chimpansee d) de beer. Maar toen het feest begon ging ik meteen naar bed, maar er was natuurlijk ook een overdag. Er was een spel in een stukje bos en ik zat in team blauw. De eerste 2 spelletjes hebben we gewonnen, maar daarna liep het uit de hand en team geel won. En we hebben ook goed getraind met Britt.

Zondag: ik werd wakker en toen zag ik dat de anderen al bezig waren met opruimen. Wij hebben getraind met Guido. Daarna hebben we nog een lang spel gedaan, samen met de cadetten of de miniemen. Ik weet niet wie het was. We rondden af met een veldloop. O ja, complimenten aan de chef.

Thomas

Voor het 21ste jaar trok de AVZK jeugd naar Tielen, in de uitgestrekte bossen van de Hoge Rielen. We verbleven opnieuw in het grootste paviljoen, nr. 47 of ree genaamd. Ook 7 G-atleten waren van de partij, waardoor we in totaal met 48 kinderen en 10 begeleiders er een fijn weekend van konden maken.

Op vrijdagavond kwam iedereen in kleine groepjes binnengevallen. Snel de bagage naar de kamers, waarbij de ouders al wat hielpen te installeren. Om 8 uur was het dan tijd voor de ouders om huiswaarts te gaan. Iedereen kwam bijeen in de grote zaal, waar de namen werden gecontroleerd en de groepen werden ingedeeld voor het eerste spel. Traditioneel is dat buiten in het donker, maar het was nu ook nat want in de vooravond had het nog hard geregend. Gelukkig stopte de regen toen we buitengingen. Er stond een Cluedo zoektocht op het programma, waarbij onderweg letters moesten gezocht worden die langs de weg aan een boom hingen. Na een dik uur was iedereen zowat klaar, zodat binnen nog een klein hapje en drankje kon genomen worden. Voor de jongsten was het dan al bedtijd. De ouderen konden nog wat napraten of spelen, maar tegen een uur of halfelf werd iedereen naar bed gestuurd. Ook traditie is het dat het die eerste avond op sommige kamers best nog wel lang duurt voor iedereen in dromenland is, want er is toch zoveel te vertellen. De nacht zelf verliep echter bijzonder rustig.

Zaterdag waren sommigen al zeer vroeg op, en ontbijten deden we zelfs al om half 8. De boterhammen en chocomelk gingen vlot binnen. Na het eten was het telkens aan een andere groep om de tafels af te ruimen. Om half 10 begon dan de eerste echte training. De regen was net op tijd gestopt, en naarmate de dag vorderde werd het weer steeds beter. De benjamins trokken met Jitser de bossen in. Britt en Guido namen de pupillen op sleeptouw. De miniemen en cadetten gingen samen met Peter het hoogteparcours doe. Tegen de middag kwamen de groepen terug binnengevallen, dorstig en hongerig, zodat de lekkere belegde broodjes met veel smaak opgegeten werden. Na de middag was er dan een uurtje dat ieder zich vrij kon bezig houden. Enkelen speelden buiten, anderen waren al iets aan het voorbereiden voor een optreden op het free podium 's avonds. Iets na 2 uur startten we dan een groot spel met allemaal samen. Er werden 4 gemengde groepen qua leeftijd gemaakt. Telkens moesten 2 teams tegen elkaar een duel uitvechten, gaande van een balspel, estafetteloop en zelfs touwtrekken. Om half 5 waren we klaar en was het eerst soeptijd en dan douchetijd. Nadien dan weer een lekkere maaltijd, bedankt kookteam voor de goede zorgen. Videe, met koude groentjes en lekkere frieten stond op het menu.

Snel opruimen, afwassen zodat we tegen 8 paraat zaten voor de optredens. Op ons free podium werd weer heel duidelijk dat er naast loop-, spring- en werptalent binnen AVZK ook heel wat andere talenten terug te vinden zijn. We genoten van zang, dans, mopjes en een heuse goochelshow. De sfeer zat er goed in! Daarna werden de stoelen aan de kant gezwaard en was het tijd voor een echte fuif. Rock, pop, schlagers, de bekende danshits, voor ieder wat wils... De jongsten dansten er samen met hun trainers vrolijk op los. Moe maar voldaan, ging iedereen zonder al te veel morren richting hun bed. De meeste begeleiders praatten nog een uurtje na om de dag te laten bezinken, maar trokken rond middernacht ook allemaal naar hun bed, want er volgde uiteraard nog een dag.

Enkele vroege opstaanders (het geweldige kookteam!) zorgden al voor spek met eieren, koffie, chocomelk zodat iets na 8 iedereen aan tafel zat. Na het eten begonnen we al met eerste opruim van de kamers. De rest vertrok voor een 2 uren training en spel in verschillende groepen. Weeral was het volledig droog (behalve toen we 's middags aan tafel zaten) Het laatste uur van de voormiddag speelden de pupillen, miniemen en cadetten nog levende Stratego. Weer wandeling terug naar paviljoen, en weeral eten. Pasta (spirelli) dit maal en het was weer lekker. Snel was het dan weer tijd voor gezamenlijke opwarming voor de oefencross, die om 14u15u van start ging. Heel wat ouders waren al toegekomen om dit mee te maken.

Peter



### **Sponsoring AVZK 2023**

- \*Running Store, Duffel
- \*Gregoor Trucks Herentals
- \* Open Analytics NV Berchem
- \* DATA TEC Rumst
- \* Transport Michiels, Hulshout

### **sponsoring AVZK 2022**

- \* We Solve IT Willebroek
- \*Transport Michiels, Hulshout
- \*Dierenarts Vosters Roger, Pijpelheide
- \*Boekhandel Verstraeten, Pijpelheide
- \*Elektro Van Loock en Co, Booischot
- \*Spar Imavo, Wuyts Mario, Booischot
- \*Air Service Center , Aarschot
- \*PDH groep, AXA Ivo Janssens/Dirk Hoefkens, Booischot
- \*Apotheek Hendriks, Booischot
- \*Jacobs ramen bvba, Booischot
- \*Behang decor De Lente, Heist-op-den-Berg
- \*Bouw De Roover en zoon BVBA, Pijpelheide
- \*J. Peeters Transport NV, Booischot
- \*Elektro Exellent Van Eyken BVBA, Booischot
- \*Autohandel Baestaens, BVBA Pijpelheide
- \*Banden Chris Van Woensel, Schriek
- \*Bakkerij Ives, Pijpelheide
- \*Heidi delicatessen, Pijpelheide
- \*Brasserie IJssalon 't Stationneke, Booischot
- \*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\*Kinesist Danny Lemmens, Pijpelheide
- \*Drs Bart en Marc Mariën, Pijpelheide
- \*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
- \*Apotheek Pijpelheide, Anouk Ritzen, Pijpelheide
- \*Vloeren Paul De Preter, Pijpelheide
- \*Architectenbureau Heremans-Manshoven, Heist-Goor
- \*Trofeeland Boutersem
- \*Wijnen Van Genechten, Heist-Goor
- \*De koopjeshoek, Laeremans Linda, Pijpelheide
- \*Thiels tuincentrum, Pijpelheide
- \*Voeding Christine, Pijpelheide
- \*Firma Steenkens BV (voorheen Canoncenter Michiels), Westmeerbeek
- \*Kapsalon Monique, Booischot
- \*BVBA Mineur, Delhaize, Heist-Goor

### **Sponsors via DATA TEC 2023**

- Bistro De Parlé, dorpsstraat 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<sup>de</sup> 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**





## Uitslagen meetings, afgesloten op 18.10.2023

### WIBO Willebroek-Boom 19/08/2023 Jeugdmeeting pup/min

Groep	Proef	Pl	Naam	prestatie
Min j	speer	5	Everdepoel Alec	24m61

### ABES Edegem 19/08/2023 Open meeting

Groep	Proef	Pl	Naam	prestatie
Mas m	100 m	3	Verelst Wim	13.59
Mas m	300 m	1	Verelst Wim	44.63
Mas m	Speer	3	Smets René	25m20
Mas d	Discus	1	Van Winckel Lieve	24m79
Mas d	100 m	1	Van Lent Lotte	12.10

### AVT Heusden-Zolder 20/08/2023 Open meeting

Groep	Proef	Pl	Naam	prestatie
Sen m	100 m	6	Lambrechts Maarten	11.28
Sen m	200 m	4	Lambrechts Maarten	22.85
Jun m	100 m	5	Van Aelst Kobe	11.95
Jun m	200 m	5	Van Aelst Kobe	24.68

### VAL + OLSE Merksem 20/08/2023 Kvv masters

Groep	Proef	Pl	Naam	prestatie	medaille
Mas M55400 m	3		De Raet Jan	1.06.49	brons
Mas M55800 m	3		De Raet Jan	2.24.33	brons
Mas W50100 m	3		De Veuster Ilse	15.24	brons
Mas W50200 m	3		De Veuster Ilse	31.83	brons
Mas W50400 m	2		De Coninck Ilse	1.22.80	zilver
Mas W50800 m	3		De Coninck Ilse	3.10.84	brons-
Mas W40100 m	1		Dévière Elisabeth	14.17	goud-
Mas W40200 m	1		Dévière Elisabeth	29.80	goud-
Mas W40Discus	2		Van Winckel Lieve	24m29	zilver-
Mas W40Kogel	5		Van Winckel Lieve	6m93	

### ACP Gooik 20/08/2023 Open meeting

Groep	Proef	Pl	Naam	prestatie
Sen d	800 m	1	Laporte Morgan	2.26.98

### LOOISE AV Tessenderlo 23/08/2023 Open meeting

Groep	Proef	Pl	Naam	prestatie
Mas m	100 m	1	Verelst Wim	13.63
Mas m	Speer	2	Smets René	25m31
Sen m	400 m	1	Lambrechts Maarten	52.10
Jun m	Speer	2	Henderickx Sander	41m70
Schol j	mijl	1	Sleecx Godwin	4.45.39
Mas d	100 m	1	De Veuster Ilse	15.34
Mas d	Discus	2	Van Winckel Lieve	25.48
Schol m	mijl	1	Huybrechts Anna	5.42.73
Cad m	Discus	3	Henderickx Lien	24m72
Cad m	Kogel	5	Henderickx Lien	9m51

### RAM + PCA Mechelen 26/08/2023 PK estafetten

Groep	Proef	Pl	Naam	prestatie	medaille
Sen m	4x100m	4	AVZK	46.23	
			De Valck Lars		
			Verbeeck Jesse		
			Valenne Brent		
			Lambrechts Maarten		
Sen m	4x400m	1	AVZK	3.53.09	goud
			Van Aelst Kobe		
			Laporte Sten		
			Huybrechts Edward		
			Lambrechts Maarten		
Min j	4x80m	7	AVZK	45.89	
			Henderickx Dries		
			Laporte Finn		

Everdepoel Alec

D'Helft Noah

AVZK

5.59.08

Everdepoel Alec

Laporte Finn

Claes Vic

AVZK

1.05.54 goud

De Veuster Ilse

Van Winckel Lieve

De Coninck Ilse

Van Roie Liesbet

AVZK

39.30

Vandille Anna

Thijssen Jade

Eggers Ella-Louise

Laenen Lize

### TUAC Turnhout 27/08/2023 Jeugdmeeting pup/min

Groep	Proef	Pl	Naam	prestatie
Min j	80 m	12	Claes Vic	12.68
Min j	Kogel	2	Everdepoel Alec	9m21
Min j	Speer	7	Claes Vic	21m15
Min j	Polstok3		Everdepoel Alec	2m70
Pup j	Vortex	1	Everdepoel Menno	38m62
Min m	Kogel	6	Claes Onah	8m60
Min m	Speer	4	Claes Onah	20m44

### AZW Zwevegem 03/09/2023 Open meeting

Groep	Proef	Pl	Naam	prestatie
Sen m	2000 m	1	Van Den Schoor Senne	5.24.87

### OLSE Merksem 03/09/2023 Jeugdmeeting pup/min AJC

Groep	Proef	Pl	Naam	prestatie
Min j	150 m	5	D'Helft Noah	21.01
Min j	150 m	8	Buts Henok	21.47
Min j	150 m	11	Dirkx Lukas	22.37
Min j	80 m h	3	Everdepoel Alec	13.88
Min j	80 m h	7	Dirkx Lukas	16.12
Min j	Kogel	3	D'Helft Noah	9m14
Min j	Kogel	5	Everdepoel Alec	9m00
Min j	Kogel	8	Dirkx Lukas	8m15
Min j	Speer	5	D'Helft Noah	28m59
Min j	Speer	7	Everdepoel Alec	25m68
Min j	Speer	11	Dirkx Lukas	21m92
Min j	Hoog	3	Everdepoel Alec	1m47
Pup j	60 m	8	Goossens Matz	9.75
Pup j	Kogel	6	Goossens Matz	6m01
Pup j	Hoog	5	Goossens Matz	1m18
Min m	Ver	14	Huybrechts Sara	3m70
Pup m	60 m	2	Laenen Lize	9.39
Pup m	60 m	10	Eggers Ella-Louise	10.14
Pup m	Ver	7	Laenen Lize	3m35
Pup m	Ver	9	Eggers Ella-Louise	3m25

### OLSE Merksem 03/09/2023 Jeugdmeeting kan/benj AJC

Groep	naam	30 m	stoten	ver
Kan j	Geeraerts Senne	6.2	3m10	1m75
Kan j	Goris Mats	6.2	3m20	1m30
Kan j	Meylemans Cyriel	5.7	3m80	2m20
Kan m	Van Horenbeeck Nore	6.2	2m80	1m65
Kan m	Eggers Lize-Marie	6.1	3m00	1m15
Groep	Naam	40 m	Vortex	Hoog
Ben j	D'Helft Finn	7.00	24m20	1m05
Ben j	Van Horenbeeck Kobe	7.4	15m80	0m95
Ben j	Meulders Ferre	7.5	15m40	1m00

**SPVI Vilvoorde 09/09/2023 Open meeting**

Groep	Proef	Pl	Naam	prestatie
Schol m	mijl	26	Huybrechts Anna	5.39.3

**SACN Pelt 09/09/2023 Open meeting + jeugd**

Groep	Proef	Plaats	Naam	prestatie
Min j	Speer	6	Henderickx Dries	17m28
Cad m	150 m	18	Henderickx Lien	22.05
Cad m	Discus	2	Henderickx Lien	23m90

**ABES Edegem 09/06/2023 Jeugdmeeting pup/min AJC**

Groep	Proef	Pl	Naam	prestatie
Min j	80 m	2	Everdepoel Alec	11.46
Min j	80 m	5	Buts Henok	11.64
Min j	1000 m	7	Buts Henok	3.39.85
Min j	80 m h	3	Everdepoel Alec	14.06
Min j	80 m h	5	D'Helft Noah	14.59
Min j	Discus	5	D'Helft Noah	25m69
Min j	Discus	6	Everdepoel Alec	23m63
Min j	Kogel	1	D'Helft Noah	9m55
Min j	Kogel	7	Everdepoel Alec	7m51
Pup j	60 m	10	Goossens Matz	9.43
Pup j	60 m	19	Verbeeck Jens	10.17
Pup j	Kogel	8	Goossens Matz	6m32
Pup j	Kogel	20	Verreth Alexander	4m41
Pup j	Hoog	11	Goossens Matz	1m12
Min m	1000 m	10	Van der Sanden Emma	3.50.77
Min m	60 m h	11	Van der Sanden Emma	11.83
Min m	Discus	5	Van der Sanden Emma	17m21
Pup m	60 m	2	Laenen Lize	9.36
Pup m	60 m	11	Van den Wyngaert Maïte	10.46
Pup m	60 m	13	Thijssen Jade	10.97
Pup m	60 m h	3	Vandille Anna	12.99
Pup m	60 m h	5	Van den Wyngaert Maïte	13.78
Pup m	60 m h	7	Thijssen Jade	14.75
Pup m	Kogel	11	Laenen Lize	4m20
Pup m	Ver	3	Vandille Anna	3m48
Pup m	Ver	10	Van den Wyngaert Maïte	2m69

**ABES Edegem 09/09/2023 Jeugdmeeting kan/ben AJC**

Groep	naam	40 m hinder	stoten	ver
Ben j	D'Helft Finn	7.7	7m10	3m10
Ben j	Meulders Ferre	8.1	6m20	2m55

**Oordegem 01/05/2023 BK universiteiten**

Groep	Proef	Pl	Naam	prestatie	medaille
Sen d	100 m	2	Van Lent Lotte	11.83	BK zilver

**LOOISE AV Tessenderlo 13/09/2023 Open meeting**

Groep	Proef	Pl	Naam	prestatie
Mas m	100 m	3	Verelst Wim	13.54
Mas m	200 m	3	Verelst Wim	27.91
Mas m	600 m	17	Smets René	2.29..24
Mas m	600 m	18	Goovaerts Jef	2.34.83
Sen m	600 m	5	Naets Obry	1.31.56
Jun m	600 m	5	Van Aelst Kobe	1.34.47
Jun m	Discus	1	Henderickx Sander	32m30
Jun m	Kogel	1	Henderickx Sander	11m59
Schol j	Discus	1	De Voeght Jitser	35m77
Schol j	Kogel	2	De Voeght Jitser	11m35
Mas d	100 m	2	De Veuster Ilse	15.28
Mas d	600 m	5	De Coninck Ilse	2.16.76
Cad m	100 m	12	Henderickx Lien	14.46

**AVT Heusden-Zolder 16/09/2023 Jeugdmeeting pup/min**

Groep	Proef	Pl	Naam	prestatie
Min j	80 m	13	Buts Henok	11.65

Min j	1000 m	4	Buts Henok	3.32.19
Min m	80 m	19	Van der Sanden Emma	12.87
Min m	150 m	17	Van der Sanden Emma	24.13
Min m	60 m h	7	Van der Sanden Emma	11.72

**DALO Lommel 16/09/2023 Open meeting**

Groep	Proef	Pl	Naam	prestatie
Cad j	Discus	2	Waeyaert Brent	35m46
Cad j	Discus	3	Goris Wies	31m57
Cad j	Kogel	1	Waeyaert Brent	9m55
Cad j	Kogel	2	Goris Wies	9m36
Mas d	200 m	1	De Coninck Ilse	37.64
Sen d	Discus	1	Gyselinckx Elke	25m39
Sen d	Kogel	1	Gyselinckx Elke	7m69
Sen d	Speer	1	Gyselinckx Elke	21m33
Cad m	Kogel	2	Van Dessel Marie	9m84
Cad m	Kogel	3	Henderickx Lien	9m73

**VS Oordegem 16/09/2023 Jeugdmeeting pup/min**

Groep	Proef	Pl	Naam	prestatie
Min j	1000 m	10	Claes Vic	3.17.82
Min j	Discus	9	Claes Vic	14m79
Min j	Hoog	1	Everdepoel Alec	1m50
Min j	Polstok2		Everdepoel Alec	2m90
Min m	Discus	4	Claes Onah	16m40
Min m	Polstok 4		Claes Onah	2m40

**VITA Ninove 06/09/2023 Open meeting**

Groep	Proef	Pl	Naam	prestatie
AC m	100 m	18	Lambrechts Maarten	11.59
AC m	100 m	24	Van Aelst Kobe	12.01
AC m	300 m	10	Lambrechts Maarten	36.57
AC m	300 m	20	Van Aelst Kobe	40.04
Cad j	100 m	6	Dirkx Desmo	13.06
Cad j	Ver	3	Dirkx Desmo	4m94

**TUAC Turnhout 23/09/2023 Open PK masters**

Groep	Proef	Pl	Naam	prestatie	medaille
Mas M55 200 m	7(2)		Verelst Wim	27.26	PK zilver
Mas M55 400 m	5(1)		De Raet Jan	1.06.42	PK goud
Mas M60 400 m	8(1)		Van Den Acker Paul	1.17.80	PK goud
Mas M55 800 m	5(1)		De Raet Jan	2.29.43	PK goud
Mas M60 800 m	10(1)		Van Den Acker Paul	2.54.30	PK goud
Mas M50 Discus	8(1)		Van Lent Jurgen	26m88	PK goud
Mas M50 Kogel	9(1)		Van Lent Jurgen	9m90	PK goud
Mas W40 100 m	3(1)		Dévière Elisabeth	14.29	PK goud
Mas W50 100 m	6(1)		De Veuster Ilse	15.15	PK goud
Mas W50 200 m	3(1)		De Veuster Ilse	31.65	PK goud
Mas W50 400 m	3(1)		De Coninck Ilse	1.23.52	PK goud
Mas W50 800 m	2(1)		De Coninck Ilse	3.18.53	PK goud

**ACHL Herentals 23.09.2023 G-recrea meeting**

Groep	Proef	Pl	Naam	prestatie
recrea m	60 m	2	Daelemans Niels	11.82
recrea m	100 m	4	Blockx Tristan	14.47
recrea m	100 m	9	Habets Enrique	20.41
recrea m	100 m	10	Beullens Wesley	20.42
recrea m	Ver	3	Blockx Tristan	4m39
recrea m	Ver	7	Beullens Wesley	2m59
recrea m	Ver	9	Daelemans Niels	2m38
recrea m	Ver	13	Habets Enrique	2m03
recrea v	60 m	5	Peeters Nadine	16.91
recrea v	100 m	6	Van Den Broeck Sarah	23.11
recrea v	400 m	4	Van Den Broeck Sarah	1.46.94
recrea v	Ver	10	Peeters Nadine	0m78

**AVLL Lier 30/09/2023 Jeugdmeeting pup/min AJC**

Groep	Proef	Pl	Naam	prestatie
Min j	80 m	12	Buts Henok	11.60
Min j	80 m	31	Laporte Finn	12.91
Min j	80 m	33	Knapen Dries	13.03
Min j	300 m	6	Buts Henok	48.15
Min j	300 m	17	Laporte Finn	52.68
Min j	80 m h	12	Henderickx Dries	16.50
Min j	Discus	6	Laporte Finn	17m68
Min j	Ver	19	Laporte Finn	3m59
Pup j	60 m	9	Goossens Matz	9.54
Pup j	60 m	23	Verbeeck Jens	10.05
Pup j	60 m	34	Van Tricht Bern	10.47
Pup j	1000 m	13	Verbeeck Jens	3.45.88
Pup j	1000 m	15	Goossens Matz	3.47.01
Pup j	1000 m	27	Verreth Alexander	4.09.34
Pup j	Discus	14	Verreth Alexander	12m78
Pup j	Ver	11	Goossens Matz	3m58
Pup j	Ver	33	Van Tricht Bern	3m02
Min m	80 m	12	Van der Sanden Emma	11.38
Min m	Discus	7	Van der Sanden Emma	15m98
Min m	Ver	12	Van der Sanden Emma	3m86
Pup m	60 m	6	Laenen Lize	9.28
Pup m	60 m	16	Vandille Anna	9.76
Pup m	60 m	19	Jacobs Jozefien	10.01
Pup m	60 m	27	Van den Wyngaert Maïte	10.38
Pup m	60 m	31	Thijssen Jade	11.36
Pup m	1000 m	20	Jacobs Jozefien	4.30.03
Pup m	1000 m	21	Van Beersel Eline	4.46.64
Pup m	60 m h	8	Vandille Anna	13.38
Pup m	60 m h	9	Van den Wyngaert Maïte	13.61
Pup m	60 m h	11	Thijssen Jade	14.18
Pup m	4x60m	4	AVZK	38.01
			Thijssen Jade	
			Vandille Anna	
			Van den Wyngaert Maïte	
			Laenen Lize	
Pup m	Discus	8	Van Beersel Eline	12m83
Pup m	Ver	11	Vandille Anna	3m31
Pup m	Ver	23	Van Beersel Eline	2m59

**AVLL Lier 30/09/2023 Jeugdmeeting kan/benj AJC**

Groep	naam	30 m	stoten	ver
Kan	Thijssen Ibe	6.9	2m70	1m75
Kan	Geeraerts Senne	6.7	3m50	1m85
Kan	Goris Mats	6.5	3m30	1m85
Kan	Vervloet Midas	6.1	3m30	2m10
Kan	Vervloet Ragnar	6.8	2m90	1m50
Groep	naam	40 m	Vortex	hoog
Ben	Van Oost Lukas	7.3	20m20	----
Ben	Meulders Ferre	7.8	12m20	0m95

**DALO Lommel 01/10/2023 Open met jeugd**

Groep	Proef	Pl	Naam	prestatie
Schol j	100 m	5	Swyngedauw Glenn	13.33
Schol j	Kogel	4	Swyngedauw Glenn	9m10
Schol j	Speer	2	Swyngedauw Glenn	28m62
Sen d	Kogel	2	Gyselinckx Elke	7m82
Sen d	Speer	2	Gyselinckx Elke	20m26
Min m	80 m	9	Aerts Geike	13.51

**AC Lanaken Lanaken 7/10/2023 werpersmeeting**

Groep	Proef	Pl	Naam	prestatie
Mas d	Discus	1	Van Winckel Lieve	24m97
Sen d	Discus	1	Gyselinckx Elke	23m43
Sen d	Kogel	1	Gyselinckx Elke	7m40
Sen d	Speer	1	Gyselinckx Elke	21m80

**ACHL AVLL Lier 07/10/2023 G-recrea meeting**

Groep	Proef	Pl	Naam	prestatie
recrea m	100 m	3	Van Pelt Juan	13.44
recrea m	200 m	2	Van Pelt Juan	27.67
recrea m	4x100m8		AVZK	1.08.89
			Van Pelt Juan	
			Blockx Tristan	
			Van Dijck flore	
			Habets Enrique	
recrea m	Ver	7	Van Pelt Juan	4m15
recrea m	100 m	2	Blockx Tristan	13.79
recrea m	100 m	13	Beullens Wesley	19m66
recrea m	100 m	14	Habets Enrique	19.94
recrea m	Kogel	2	Blockx Tristan	7m12
recrea m	Kogel	6	Beullens Wesley	5m31
recrea m	Kogel	8	Habets Enrique	5m02
recrea m	Ver	1	Blockx Tristan	4m65
recrea m	Ver	13	Beullens Wesley	2m28
recrea m	Ver	14	Habets Enrique	2m13
recrea d	60 m	7	Peeters Nadine	18.27
recrea d	100 m	2	Van Dijck Flore	15.53
recrea d	Hockey	4	Van Dijck Flore	14m53
recrea d	Hockey	10	Peeters Nadine	7m60

**RAM Mechelen 14/10/2023 G-recrea meeting**

Groep	Proef	Plaats	Naam	prestatie
recrea m	60 m	11	Daelemans Niels	12.74
recrea m	100 m	8	Blockx Tristan	14.06
recrea m	100 m	34	Beullens Wesley	19.96
recrea m	Hockey	43	Daelemans Niels	7m23
recrea m	Kogel	6	Blockx Tristan	7m47
recrea m	Kogel	10	Beullens Wesley	5m41
recrea m	Ver	5	Blockx Tristan	4m34
recrea m	Ver	36	Daelemans Niels	2m30
recrea m	Ver	39	Beullens Wesley	2m25
recrea d	60 m	26	Peeters Nadine	18.13
recrea d	100 m	4	Van Dijck Flore	16.23
recrea d	400 m	6	Van Den Broeck Sarah	1.43.38
recrea d	1500 m	2	Van Den Broeck Sarah	7.56.62
recrea d	Hockey	3	Van Dijck Flore	16m77
recrea d	Hockey	23	Peeters Nadine	7m71
recrea d	Ver	2	Van Dijck Flore	3m50
recrea d	Ver	22	Van Den Broeck Sarah	1m69
recrea d	Ver	5	Peeters Nadine	0m80

**ACW Sint-Niklaas 20/10/2023 werpersmeeting**

Groep	Proef	Pl	Naam	prestatie
Cad m	kogel	3	Van Dessel Marie	9m59
Cad m	kogel	4	Henderickx Lien	9m30

**Crosscup Relays Berlare 22.10.2023**

Groep	Pl	Naam
Sen m	45.	Van den Schoor Senne
		Coremans Tibo
		Mannaert Jasper



# AMO SPORT

MAKES YOU MOVE

Spelaanstraat 1B,  
9620 Zottegem

[info@amosport.be](mailto: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](mailto:INFO@RUNNINGSTOREDUFFEL.BE)  
T: 015 32 35 38

DRABSTRAAT 205 - 2550 KONTICH  
E: [INFO@RUNNINGSTOREKONTICH.BE](mailto:INFO@RUNNINGSTOREKONTICH.BE)  
T: 03 457 67 03

GEELSEWEG 3 - 2200 HERENTALS  
E: [INFO@RUNNINGSTOREHERENTALS.BE](mailto:INFO@RUNNINGSTOREHERENTALS.BE)  
T: 014 70 00 47

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

**OPENINGSUREN:**

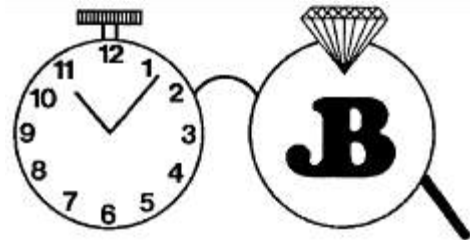
MA. 13U00 - 18U00  
DI. 09U30 - 18U00  
WOE. 09U30 - 18U00  
DO. 09U30 - 18U00  
VR. 09U30 - 18U00  
ZA. 09U30 - 18U00

**ZO- EN FEESTDAGEN**  
GESLOTEN

[WWW.RUNNINGSTORE.BE](http://WWW.RUNNINGSTORE.BE)



Elektro Van Dessel  
elektrische apparaten -  
zonnebanken  
kachelbijverwarming -  
inbouwtoestellen



OPTIEK - UURWERKEN - JUWELEN

Johny Boexstaens

Bergstraat 4-6



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



WIJNEN VAN  
GENECHTEN

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

KWALITEITSWIJNEN

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



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



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



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



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

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



Leden van  
AVZK krijgen  
10% korting  
bij een  
aankoop.

## Verslag Maasmechelen 13-15 oktober 2023

Een weekendje Maas Mechelen is een jaarlijkse traditie van AVZK. Het is het trainingsweekend van de spurters en langeafstandslopers. Sinds dit jaar organiseert Sten mee het weekend. Jurgen ging ook mee als trainer en om alles mee in goede banen te leiden



### Amber Knapen (langeafstandloper)

Als je vrijdag aankomt mag je eerst je kamer kiezen en als iedereen er is vertrekken wij (de langafstandslopers) op avondtour. Vrijdagavond eet je meestal een broodje en ga je slapen. Zaterdagochtend word je rond acht uur wakker gemaakt en eet je ontbijt wat zeer uitgebreid is. Om half tien vertrek je weer met je groep voor training. De langeafstandslopers gaan vooral de bergen in, waar je ook een heel mooi uitzicht hebt. 's Middags eet je dan weer en in de namiddag kan je huiswerk maken, uitrusten en daarna nog gaan zwemmen. In het zwembad heb je een wildwaterbaan, een glijbaan, een bubbelbad, een sauna en een opblaasbaar ding in het water waar je mensen van af kan duwen. Je eet die avond voedzaam voedsel en dan ga je slapen behalve als je wilt gaan feesten met Simon. Zondagochtend is hetzelfde als zaterdagochtend en we verzamelen ons weer in de gang om half tien. Met de lange afstand als training loop je oftewel 5 km, 7km of meer. Dan is het weer middag en eet je frietjes. En dan is het weekend afgelopen en mag je naar huis.

### Lien Henderickx (spurter)

We hebben een heel jaar moeten wachten maar eindelijk was het weer zover ... het Maasmechelen weekend. We reden in verschillende auto's naar daar. Één van eerste vragen die gesteld werd als we aankwamen was; "Heeft er iemand het spel weerwolven bij?". Spijtig genoeg was dit niet het geval. Gelukkig was er nog iemand die een pen en papier bij had. Nadat we onze kamer gekozen hadden vloegen we er al best snel in. De Mechelse Heide is op loopafstand van het huisje dus daar gingen we elke keer trainen. We liepen met de spurters tot daar en daar hebben we een lichte training gedaan om er even in te komen. Terug aangekomen aan het huisje stonden er pistolets en nog wat ander lekers op ons te wachten. Daarna werd het geïmproviseerde spelletje weerwolven al een paar keer ingespeeld. De eerste avond was alles redelijk rustig en kropen we uiteindelijk allemaal in ons bed. De volgende ochtend werden we wakker en stond het ontbijt voor ons klaar. Na het ontbijt waren we klaar om er in te vliegen. We liepen terug naar de Mechelse Heide. Versnellingen op een bergje met zand, versnellingen rond het graspleintje, wedstrijdje rond de vijver en tot slot ook nog de grote berg op. Een pittig loopje. Gelukkig stond Jurgen in het midden om ons aan te moedigen. Uiteindelijk waren we allemaal blij dat we boven geraakt waren en konden we allemaal genieten van het prachtige uitzicht. Na de training gingen we weer terug naar het huisje. We konden nog even rusten voor het eten en het spelletje weerwolven werd weer boven gehaald. Na het eten werd de afwas gedaan en daarna vertrokken we al weer terug om te gaan trainen. De spurters gingen een iets langere tour doen in groep. Het was veel bergop, bergaf, trapjes hier en trapjes daar maar achteraf was iedereen toch weer blij dat we het gedaan hadden. We zijn weer voorbij wat mooie plekjes gelopen en konden tijdens het lopen genieten van het bos en de omgeving. We liepen rustig terug naar huis en daar hadden we even vrije tijd. Nadien hadden we het zwembad gereserveerd dus konden we nog een uurtje gaan zwemmen, of in ons geval wat genieten in de jacuzzi. Nadien schoven we met z'n allen aan tafel. 's Avonds konden we ons weer amuseren. Jurgen Huybrechts had een quiz voorbereid die onze avond ook al voor een deel opvulde. Er waren verschillende rondes met verschillende thema's. Na de quiz kon iedereen nog doen wat hij/zij wou. Sommigen waren al wat vermoeider door de zware trainingen dus gingen wat vroeger slapen, anderen waren nog niet zo moe en bleven



nog wat langer op. Zondagochtend stonden we op, de één dus met wat grotere oogjes dan de ander. Alles verliep weer zoals normaal, eten, afwassen, lopen naar de Mechelse Heide en daar hadden we nog een laatste training. We moesten 'overleven in het gevarenbos'. In de Mechelse Heide is er een speelbos (dit is een toertje in het bos waar een aantal obstakels zijn) en met de fantasie en creativiteit van Jurgen hebben we met z'n allen eens goed kunnen lachen en hebben we ons goed geamuseerd in het 'gevaarbos'. Toen we terug aankwamen in het huisje werd het jammer genoeg al tijd om onze koffers in te pakken. We hebben nog een laatste keer gegeten en rarara... nog een laatste keer weerwolven gespeeld. De laatste spullen werden nog ingepakt en daarna reden we terug richting huis.

Spijtig genoeg moeten we nu weer een jaartje wachten maar het was weer een top weekend. Een dikke dankjewel aan de trainers Sten en Jurgen die er voor gezorgd hebben dat het weer een top jaartje is geworden. Tot volgend jaar!





## ADVIES & ANALYSE OP MAAT

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

### UITGEBREID AANBOD

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

### STEUNZOLEN OP MAAT IN EIGEN ATELIER

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

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

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

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

### FOOTSCAN® ADVIES OP MAAT

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

### PERSOONLIJK ADVIES DOOR ONZE ADVISEURS

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

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

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

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

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

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



## **VERSLAG TRAINERSVERGADERING 5 SEPTEMBER 2023**

**Aanwezig:** Guido Van Roie, Katrien Mondelaers, Eef Thomas, Jana Spallier, Britt Flerackers, Jitser De Voeght, Peter Vervloet (verslag)

### **TRAINING:**

- Doorschuiven van de groepen op 26 september. Er zullen wellicht heel veel benjamins zijn vanaf dan (grootste groep)
- Voor Britt is het nog niet duidelijk welke trainingen ze nog kan geven vanaf begin academiejaar.
- Zoektocht naar trainers is een moeilijke. De mama van Jade en Iben (Naomi De Bruyn) zou wel willen bijspringen, als 2de binnen een (te grote) groep naast een andere trainer, maar op korte termijn is het privé niet makkelijk. Achteraf nog Marie en Lien gesproken. Zij zien het wel zitten om bv om de 14 dagen samen een training te geven aan benjamins of pupillen. Aan Morgan Oost heb ik dezelfde vraag gesteld (maar dan eerder miniemen).

### **HOGE RIELEN**

- Al 42 inschrijvingen; Avondwandeling thema Cluedo. Peter zal spel opstellen voor zaterdagmiddag, David nog niet bevestigd, is onzeker dat die gaat komen. Jitser en Britt hebben elk mogelijk wel een geluidsbox die ze kunnen meebrengen.
- Guido, Agnes (beide tot zondagmiddag), René (G), Sten, Jitser, Britt, Peter gaan mee als trainer. Jana misschien (niet per se nodig).

### **WEDSTRIJDEN**

- Begeleiding laatste wedstrijden. Eef en Jana voor Edegem. Wie kan de laatste wedstrijd in Lier begeleiden?

### **Crossen programma jeugd**

- 30ste Dames en 29ste Heren veldloop Veldlopen Gewone veldloop Zo 05.11.2023 BONH Bonheiden
- 22e Grote Prijs Stad Mechelen Veldlopen Gewone veldloop Zat 11.11.2023 RAM Mechelen --Pallieterveldloop VeldlopenGewone veldloop Zo 26.11.2023 AVLL Lier
- 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)
- Al die wedstrijden zijn toegevoegd in het begeleidingsschema trainers. Graag beginnen invullen. Vul ook zeker in als je zeker niet kan
- 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.
- 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. Voor kan & ben is rol beperkt omdat opwarmen door de organiserende club wordt voorzien (en het traject ook kort is). 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 geboortejaar en apart jongens/meisjes)

- Gezocht 1 of 2 ouders die af en toe ook die rol kunnen vervullen!

### **VOLGENDE VERGADERING** Dinsdag 7 nov, 19u45

## **Verslag van de algemene ledenvergadering van AVZK van dinsdag 10 oktober 2023**

**Aanwezig** : 17 personen

**Verontschuldigd** : Louis Willemse, Robert Verhaegen, Van Dyck Michel

### **Woord van de voorzitter**

De voorzitter opent de vergadering. Hij heet iedereen welkom. Hij geeft het woord aan de secretaris. Deze deelt mee dat de agenda eerst zal afgewerkt worden zoals verschenen in de uitnodiging.

### **Verslag van het afgelopen jaar**

\*Iedereen heeft het verslag gekregen via het clubblad van juli/augustus 2023.

\*Wat het aantal leden betreft was er een vermindering met 23 leden. Dit was vooral te merken bij de masters. Er waren mensen die een startnummer namen zodat ze geen inkom dienden te betalen maar nu met het verplicht inschrijven bij atletiek.nu valt dat weg.

\*Voor elke officiële wedstrijd waaraan men deel neemt, dient men in te schrijven via atletiek.nu. en dient men ook te betalen via atletiek.nu.

\*Voor de organisaties heeft men clubjuryleden en kidsjuryleden in het leven geroepen.

We doen dan ook een warme oproep aan de leden om zich hiervoor aan te melden. Je kan altijd terecht bij Guido Van Roie.

Guido deelt mee dat er in maart 2024 een nieuwe cursus zal gegeven worden in Booischot.

Interpellaties in verband met het verslag van het afgelopen jaar

\*Er zijn geen interpellaties binnengekomen betreffende het jaaroverzicht

### **Financieel verslag**

Iedereen heeft het financieel verslag ontvangen samen met de uitnodiging voor deze vergadering. Deze waren ook terug te vinden in het clubblad van juli/augustus 2023.

We konden ook dit jaar afsluiten met een batig saldo. De grootste uitgaven waren de bijdragen aan de VAL, de huurgelden van de gemeente, materiaal, kledij, organisaties, de trainersvergoedingen. We sluiten het jaar altijd af eind juni.

Het bestuur probeert altijd zo te werken dat ze niet meer uitgeeft dan dat er geld binnen komt en dit jaar zijn we daar opnieuw in geslaagd.

De rekeningtoezichters Robert Verhaegen en Louis Willemsen hebben samen met Monique op 25 september 2023 de rekeningen nagekeken en grondig gecontroleerd. Na afloop hebben zij een brief opgesteld en ondertekend waarin zij verklaren dat alles in orde was. Voor volgend seizoen staat er wel een grote aankoop geprogrammeerd nl. een nieuwe polsstokmat. We hopen via subsidies hier een deel van te kunnen recupereren gespreid over enkele jaren. De rekeningen worden goedgekeurd.

### **Interpellaties betreffende financiën**

Er zijn geen interpellaties binnengekomen.

## Goedkeuring rekeningen 2022-2023

Vermits er geen interpellaties zijn binnengekomen kunnen de rekeningen worden goedgekeurd.

## Kwijting van het afgelopen jaar

Iedereen was hiermee akkoord.

## Goedkeuring voorstel begroting 2023 – 2024

Het voorstel van begroting zat ook bij de uitnodiging van de vergadering en was terug te vinden in het clubblad van juli/augustus 2023. We weten nooit van te voren wat het volgende seizoen zal brengen. Door de mindere aansluitingen houdt de penningmeester er rekening mee dat er minder inkomsten zullen zijn. De begroting wordt goedgekeurd.

## Verkiezing twee rekeningtoezichters

Op de vraag of er iemand bereid was om volgend jaar de rekeningen na te komen kijken, kwam er geen reactie zodat volgend jaar terug een beroep zal worden gedaan op Robert Verhaegen en Louis Willemse om de rekeningen te komen controleren.

## Bestuurswijziging

\*Eén bestuurslid, Nathalie Baeten, heeft te kennen gegeven dat zij niet meer in het bestuur wenst te zetelen en daarom ontslag neemt. Wij danken haar voor haar medewerking en inzet. We respecteren ook haar beslissing.

\*Aan de andere bestuursleden werd mondeling gevraagd of zij bij het bestuur wensten te blijven. Zij hebben hier allen positief op geantwoord.

Het zijn : Steven Henderickx, Guido Vervloet, Monique Naets, Agnes Heremans, René Busschodts, Wim Verelst, Michel Van Dyck, Guido Van Roie en Hendrik Lekens.

Michel Van Dyck heeft ondertussen per mail laten weten dat hij ook bestuurslid wil blijven.

Wij vragen hiervoor de goedkeuring van de vergadering.

De goedkeuring wordt gegeven.

Nu kan de wijziging doorgegeven worden, want waarschijnlijk dient die verandering opnieuw in het staatsblad te verschijnen. Dit zal gevraagd worden aan het boekhoudkantoor van Luc De Cock.

## Varia en algemene interpellaties

\*Er wordt geklaagd over de toestand van de gras piste. De atleten moeten elk jaar een hele poos van de piste blijven omdat ze bewerkt en ingezaaid wordt maar de resultaten vallen gewoon tegen. Er staat veel onkruid tussen en ze loopt niet goed.

Het waren dit jaar gunstige tijden om in te zaaien.

De slechte staat van de gras piste werd al doorgegeven aan de dienst sport en jeugd.

De atleten vinden het niet kunnen dat daarvoor elke week dient te worden betaald.

\*De toestand van de 'Finse piste' is nog dramatischer. Op sommige plekken is er nog amper een spoor van een halve meter voor de rest is ze overwoekerd door onkruid. Er wordt niets gedaan om hier beterschap in te brengen.

Als het een periode hard regent staat ze bijna helemaal onder water. Ook hier zijn de bevoegde diensten van op de hoogte maar verergerd de toestand alsmäär.

\*De kunststofpiste is wel opnieuw proper gemaakt. Er moet nu nog gekeken worden of de belijning dient te worden bijgewerkt.

Guido is niet te spreken over het terugleggen van de boorden. Hij heeft in het verleden op de boorden de startplaatsen aangebracht van de verschillende loopproeven. Hier heeft men geen rekening gehouden bij het terugplaatsen. Ook heeft men de pinnen onder de boorden niet vervangen daar waar het nodig is.

Er zal voor de nabije toekomst een onderhoud aangevraagd worden met de Schepen van Sport en met de burgemeester om onze grieven op tafel te leggen. Michel gaat zorgen voor de afspraak.

\*Een ander punt van ongenoegen is het feit dat er vroeger met de dienst sport en jeugd werd afgesproken dat individuele atleten op de

piste mogen trainen buiten de afgehuurde uren zonder te betalen. Maar blijkbaar mag dat niet meer volgens mensen van sport en jeugd. We hebben nochtans in de tijd een kastje met een sleutel laten aanbrengen zodat de atleten de poort kunnen openen.

\*Voor het hoogspringen zijn we nog op zoek naar een trainer. Er zijn al mensen over aangesproken, maar die hebben nog niets laten weten.

\*Er zal naar de toekomst toe meer gewerkt worden met werkgroepen zoals er nu zijn voor kledij, ledenfeest, veldloop, ontbijt ...

\*Er wordt aan gedacht om het komende seizoen vroeger te starten met kledijverkoop. De leden van die werkgroep gaan dit bekijken.

\*Er zijn momenteel jeugdtrainers voor elke groep. Er zijn ook enkele jeugdigen die willen invullen ingeval van tekorten.

## Slotwoord van de voorzitter

Hij hoopt op een goede en vlotte samenwerking en de steun van iedereen. Hij wenst iedereen nog een prettige avond en veel succes in het nieuwe sportseizoen.

De aanwezigen worden bedankt .

De secretaris  
Hendrik Lekens

## Verslag bestuursvergadering van donderdag 06.07.2023

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

## Woord van de voorzitter.

De voorzitter heet iedereen welkom.

De secretaris deelt mee dat hij twee deelnemingsmails heeft verstuurd. De dochter Jeannine en de vrouw van vroeger bestuurslid Leo Vaes zijn overleden, alsook Staf Verrijdt, gewezen jurylid van Bonheiden en vaak aanwezig bij de veldlopen en de meetings van AVZK

## Afvaardiging G-atleten

\*Agnes deelt mee dat het tweede deel van de subsidie van het feest van de burgemeester uitbetaald is.

\*Op 20.09.2023 is de eerste online vergadering voorzien voor de Special Olympics 2024, die zullen doorgaan in La Louvière.

\*Er staan nog drie wedstrijden op de kalender nl. op 23/09 in Herentals, op 07/10 in Lier en 14/10 in Mechelen. Hierna wordt het zomerseizoen 2023 afgesloten.

\*Op de jogging "de Hei loopt" was enkel Enrique aanwezig bij de G-loop.

\*René deelt mee dat hij na de punten van de G-atleten de vergadering zal verlaten.

## Goedkeuring vorig verslag

Iedereen heeft het verslag van de bestuursvergadering van 6 juli 2023 ontvangen. Er zijn geen opmerkingen binnengekomen. Het verslag wordt goedgekeurd.

## sportieve gedeelte + trainersverslag

\* Kampioenschap van Vlaanderen voor masters : Merksem 20/08/2023

Gouden medaille : Dévière Elisabeth 100 m en 200 m W40  
Zilveren medaille : De Coninck Ilse 400 m W50 ; Van WinckelLieve discuswerpen W40

Bronzen medaille: De Raet Jan 400 m en 800 m M55; De Veuster Ilse 100m en 200 m W50; De Coninck Ilse 800 m W50

\*Provinciaal kampioenschap estafetten Mechelen 26.08.2023

Gouden medaille : seniors mannen 4 x 400 m (Van Aelst Kobe, Laporte Sten, Huybrechts Edward en Lambrechts Maarten)

Gouden medaille : masters dames 4 x 100 m (De Veuster Ilse, Van Winkel Lieve, De Coninck Ilse en Van Roie Liesbet

\*Voor de winter van 2023 en 2024 zijn de veldloop van 10/12/23 en het Highjumpgala van 10.02.2024 doorgegeven aan de VAL.

\*Voor het nieuwe seizoen mogen bij de kangoeroes alleen kinderen worden aangesloten vanaf het geboortjaar 2018.

\*De formulieren om mee te geven aan de atleten voor het hernieuwen van de startnummers zijn klaar en zullen binnenkort worden uitgedeeld.

\*De lidgelden zijn hetzelfde gebleven dan de voorgaande jaren. Op de formulieren staan alle gegevens vermeld.

\*aanschaf van materiaal :

Hoogspringlat gevraagd door Jens Laporte en goedgekeurd.

\*Blokken voor de hoogspringmat via de gemeente.

\*mat voor het polsstokspringen.

\*Huurcontract met de gemeente.

\*Wachten met het bestellen van polsstokmat naar volgend jaar anders moet ze al voor gebruik een winter buiten liggen.

\*De piste zou opnieuw schoongemaakt worden in de loop van september. Guido vraagt dat men zorgvuldig zou omgaan met het terugplaatsen van de boordstenen omdat op sommigen een afmeting staat.

\*Het inzaaien van de graspiste is niet goed uitgevoerd.

\*Indien er atleten zijn die aangesloten zijn bij een andere club maar bij AVZK komen trainen zal gevraagd worden om hiervoor een bijdrage te betalen. Het bedrag varieert van 1 x of 2x per week trainen en naargelang de categorie.

#### **Voorlopige kalender van AVZK voor 2023-2024**

\*zaterdag 28 oktober 2023 ledenfeest in zaal Magneet te Grootlo.

\*Trainingskamp Maasmechelen van 13.10.2023 tot 15.10.2023 vanaf cadetten.

\*Trainingskamp De Hoge Rielen (Kasterlee) van 20.10.2023 tot 22.10.2023 voor de jeugd en G-atleten.

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

\*Highjumpgala 10.02.2024

#### **Evaluatie stratenloop van maandag 7 augustus 2023**

-Er kwamen iets meer dan 400 atleten aan de start.

Bij de jeugd waren er 143 ingeschreven. Dat zijn er een 15-tal meer dan vorig jaar.

Bij de familiejooggings waren er 144 aankomsten op de 4km500 (+5 tegenover 2022); 68 aankomsten bij de 7km500 (14 minder dan in 2022); 54 aankomsten bij de 10km500 (6 meer dan in 2022). In totaal 3 minder dan vorig jaar.

-Podiumplaatsen waren er voor : Sleenckx Godwin en Anna Huybrechts bij de 4km500; Jurgen Huybrechts bij de 7 km500 en Mannaert Jasper bij de 10km500.

-Het was weer een goede organisatie dank zij de talrijke helpers.

-De jeugd en de G-atleten kregen aan de aankomst een zakje met oa een medaille, een speeltje en een drankje.

Bij de familiejooggings kreeg iedereen aan de aankomst een busje shampoo en een drankje.

-De uitslagen werden opnieuw gemaakt door het team rond Véronique Van Vlasselaer.

-Het weer was ideaal om te lopen. Niet te warm en droog.

-Volgend jaar zal de stratenloop doorgaan op maandag 5 augustus 2024.

-Het bestuur wenst brasserie 't Stationneke te danken voor het ter beschikking stellen van hun accommodatie voor de inschrijvingen.

-Het bestuur wenst ook iedereen te bedanken voor de hulp tijdens die dag.

#### **Vorbereiding algemene vergadering van dinsdag 10.10.2023**

-Vergadering gaat vooraf aan de bestuursvergadering.

-De uitnodiging staat in het clubblad van juli-augustus 2023.

-De rekeningen 2023 en voorstel van begroting 2024 zijn ook gepubliceerd in het clubblad van juli-augustus 2023.

-Het indienen van interpellaties uiterlijk tot 26 september 2023 bij de secretaris.

-Wij hopen op een grote opkomst.

#### **Vorbereiding ledenfeest van zaterdag 28.10.2023**

\*Het wordt een pasta-avond. Aanvang 17u00

Na het eten van de dessertjes huldiging eerst de jeugd en de G-atleten, daarna vanaf cadetten.

\*Er zijn 4 soorten pasta voorzien.

\*Bediening bij de pasta ? Gebruik van borden en bestek? Navragen bij traiteur.

Achteraf zouden er desserts worden voorzien. Zoals vorig jaar : ijs, rijstap, tiramisu en Michel zal ook weer voor een aantal taarten zorgen.

\*We zullen zelf de dessertjes moeten ophalen + de vriezer.

\*Welkom drankjes voorzien. Cava en fruitsap. Agnes en Steven kijken na wat er nog voorradig is.

\*Dranken aan tafel voorzien (water en frisdrank) tijdens het eten. Bieren en wijn zijn steeds te betalen.

\*Misschien met KBC contact opnemen voor de onderleggers.

\*Op donderdag 21 september bijeenkomst werkgroep Ledenfeest. Proberen alles voor te bereiden.

\*Gelegenheids dj : Seppe.+ Jurgen

\*Installatie van David Coremans vragen. Contact opnemen met David.

\*De prijsuitreiking bij de jeugd .Wie neemt dit op zich ?

Trofees ( Hendrik) en mutsen voorzien Er wordt nog afgesproken met Guido.

\*Vanaf cadetten : afspreken met Guido. Voorstel muts en spikezakje.

\*De vraagprijs wordt bepaald op € 25.00 vanaf cadetten; € 15.00 van kangoeroes tot miniemen; Kleuters eten gratis mee.

In de prijs is ook de inkomdrank en de frisdrank tijdens het eten inbegrepen. Bier en wijn is altijd te betalen.

#### **Vorbereiding veldloop van zondag 10 december 2023**

\*De aanvraag bij de VAL is ingediend alsook het plan van de omloop en het urschema. Hier kan niet meer van afgeweken worden.

\*De aanvraag aan het evenementenloket van de gemeente is ook gedaan.

\*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. Indien dit lukt zal onze cafetaria dienst doen als ontvangstruimte van de juryleden en het secretariaat. De overige twee dienen dan voor het serveren van drank en prijsuitreiking.

\*Er wordt overeengekomen om iedereen een doos wafels te geven. We gaan deze nemen die per twee verpakt zijn. Goed op tijd bestellen zodat ze kunnen geleverd worden. De prijslijsten zullen worden opgevraagd.

\*We gaan werken met kaartjes tot en met miniemen. Zij kunnen hun prijs afhalen in het cafetaria. Vanaf cadetten met naamafroeping.

\*De geldprijzen zijn vorig jaar nog aangepast.

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

\*De werkgroep van de veldloop binnenkort bijeenroepen.

\*Binnenkort aan het werkschema beginnen.

#### **Varia**

\*De volgende vergadering zal doorgaan op **dinsdag 10 oktober 2023** en vangt aan na de algemene vergadering die begint om **20u00** in het cafetaria.

\*Het bestellen van de afstandsbakens wordt verschoven naar volgend seizoen.

\*de info-brochure heeft een update nodig. Steven gaat dit navragen.

\*Het zou ook nuttig zijn om aan verjonging te denken binnen het bestuur. Er wordt gedacht om meer met werkgroepen te werken.

\*Er wordt voorgesteld om een link te leggen met de website van AVZK voor het bestellen van kledij. Er kan het hele jaar door kledij besteld worden bij Running Store. En dit zou via de website moeten kunnen.

- \*er wordt gevraagd om de kogelstand proper te maken. Er staat nu veel onkruid.
- \*De Finse piste is die naam niet meer waardig. Zij zou een grondige aanpak moeten krijgen.
- \*Het deelnemen aan de kerstmarkt zal waarschijnlijk niet lukken, wegens te weinig vrijwilligers.
- \*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.
- \*Steven gaat ook contact opnemen met Luc De Cock om eventueel mee op de singletjes te komen.
- \*Er dient opnieuw uitgekeken te worden naar nieuwe trainers.
- \*Het blad met de foto's van de trainers dient te worden aangepast.
- \*Wilt AVZK de organisatie op zich nemen voor het inrichten BVV cadetten en scholieren in 2024?
- \*De voorzitter bedankt iedereen voor zijn aanwezigheid en zijn medewerking.

Lekens Hendrik,  
Verslaggever

## Verslag van de algemene ledenvergadering van AVZK van dinsdag 10 oktober 2023

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

### Woord van de voorzitter.

De voorzitter heet iedereen welkom.

### Afvaardiging G-atleten

- \*Op vrijdag 20.10.2023 is er geen training voor de G-atleten. Zij vertrekken op trainingsweekend naar de Hoge Rielen in Kasterlee.
- \*Op zaterdag 14 oktober 2023 gaan de G-atleten deelnemen aan een wedstrijd in Mechelen.
- \*René deelt mee dat de verantwoordelijken van Netedal AVZK wens-ten te danken voor het gebruik van materieel tijdens hun dag van de atletiek.

### Goedkeuring vorig verslag

Iedereen heeft het verslag van de bestuursvergadering van 12 september 2023 ontvangen. Er zijn geen opmerkingen binnengekomen. Het was wel wat laat doorgemailed. René wordt bedankt voor zijn mailtje dat het verslag nog niet was doorgestuurd. Het verslag wordt goedgekeurd.

### sportieve gedeelte + trainersverslag

- \*Open provinciaal kampioenschap voor masters op 23.09.2023 in Turnhout
- Wim Verelst zilver masters M55 200 m
- Jan De Raet goud masters M55 400 m en 800 m
- Paul Van den Acker goud masters M60 400 m en 800 m
- Jurgen Van Lent goud masters M50 discuswerpen en kog-  
stoten
- Elisabeth Dévière goud masters W40 100m
- Ilse De Veuster goud masters W50 100 m en 200 m
- Ilse De Coninck goud masters W50 400 m en 800 m
- \*De goedkeuring voor het inrichten van de veldloop op 10.12.2023 van de gemeente is toegekomen.
- \*De atletiekpiste is gereinigd, maar de boorden liggen niet meer op de juiste plaats en de kapotte pinnen onderaan de boorden zijn niet vervangen. Dit dient doorgegeven te worden aan dienst sport en jeugd.
- Guido was niet tevreden dat de boorden niet op de juiste plaats te-  
ruggelegd zijn. Hij heeft daar vroeger veel tijd in gestoken om alle  
afstanden op de boorden te plaatsen.
- \*Of de belijning dient te worden aangepast, gaat met binnenkort  
bekijken.

- \*Wat doen we met de atleten die punten te kort hebben om in aan-  
merking te komen voor het criterium ? Het bestuur beslist om diege-  
nen die 1 punt te kort hebben om die te delibereren.
- De trofeeën kunnen nu besteld worden alsook de naturaprijzen  
(mutsen en spikeszakjes)
- \*De kangoeroes van 2018 mogen pas aangesloten worden vanaf 1  
november 2023.
- \*Peter heeft laten weten dat het trainingsweekend van 20/10 tot  
22/10 volzet is.
- \*Het trainersverslag wordt overlopen.
- \*Bij de veldlopen zal het BK in Hulshout van 19 november nog opge-  
nomen worden.
- \*Er gaat terug een onderhoud aangevraagd worden met de schepen  
van sport en met de burgemeester. Michel doet het nodige.
- Hij heeft laten weten dat dit kan doorgaan op dinsdag 17 oktober  
2023 om 19u15 in het cafetaria.

### Voorlopige kalender van AVZK voor 2023-2024

- \*Trainingskamp Maasmechelen van 13.10.2023 tot 15.10.2023 vanaf  
cadetten.
- \*Trainingskamp De Hoge Rielen (Kasterlee) van 20.10.2023 tot  
22.10.2023 voor de jeugd en G-atleten.
- \*zaterdag 28 oktober 2023 ledenfeest in zaal Magneet te Grootlo.
- \*zondag 10 december 2023 dames- en herenveldloop Running Store  
van AVZK
- \*januari-februari 2024 : wafel-, gebakjes- en truffelverkoop.
- \*Highjumpgala 10.02.2024

### Evaluatie algemene vergadering van dinsdag 10.10.2023

- \*Er waren 17 aanwezigen en 3 verontschuldigungen.
- \*De dagorde werd gevolgd en daarna was er tijd om vragen te stellen  
en suggesties te doen.
- \*de hoofdtoon was de slechte staat van de gras piste en de toestand  
van de Finse piste.
- \*Ook het feit dat individuele atleten altijd kunnen komen trainen zou  
zijn afgeschafte zette kwaad bloed bij de atleten en trainers.
- \*Er wordt aangedrongen op een nieuw onderhoud met de schepen  
van sport en met de burgemeester. Michel Van Dyck brengt dit in  
orde.

### Vorbereiding ledenfeest van zaterdag 28.10.2023

- \*Het wordt een pasta-avond. Er is keuze uit Bolognese, boerenpas-  
ta, kip en curry en scampi. De laatste twee bevatten room. Een week  
vooraf melden hoeveel deelnemers er zijn en de definitieve keuze  
doorgeven.
- Aanvang 17u00
- De cateraar zorgt voor de bediening, borden en bestek.
- \*een werkschema klaarmaken met zeker diegenen die achter de toog  
staan; voor het klaarmaken van de zaal, voor het installeren van de  
desserten, de afwas en het opruimen achteraf.
- \*powerpoint wordt opgemaakt via Sten. Hij zorgt ook voor de foto's.
- \*David Coremans werd gecontacteerd. De zoon van Wim zal de be-  
stelwagen met het gerief besturen en helpen met de opstelling en  
ook de afbraak regelen.
- \*zeker bij de jeugd trachten dat iedere trainer zijn atleten naar voor  
roept.
- \*We starten om 17u00 met een drankje en wat chips en nootjes.
- \*Vanaf 17u30 starten met de huldinging. Eerst komt de jeugd aan bod,  
dan de G-atleten en ten slotte vanaf cadetten tot masters
- Van 18u30 tot 21u00 kan er van het pastabuffet gegeten worden.
- Daarna desserts en taart klaar zetten.
- Op 28.10.2023 om 9u00 de zaal klaarzetten alsook de trofeeën en de  
naturaprijzen. Alleen van zij die komen worden de zaken klaargezet.
- De anderen kunnen deze komen afhalen na een training.
- \*Voor de muziek zouden Britt en Jitser zorgen.
- \*Voor iedereen een zitplaats voorzien.
- \*frisdrank, gewone bieren : € 2.00
- Grote fles water en cola : € 8.00

Glas wijn en zware bieren : € 3.00

Fles wijn : € 12.00

\*Monique en Hendrik zullen de dessertjes en vriezer ophalen.

\*Agnes en Steven kijken de cava en de wijn na.

\*De onderleggers zijn in orde via KBC.

\*handdoeken, schoteldoeken, thee, koffie, suiker, melkjes, koekjes, chips en nootjes worden klaar gemaakt door Agnes.

### Vorbereiding veldloop van zondag 10 december 2023

\*De aanvraag bij de VAL is ingediend alsook het plan van de omloop en het uurschema. Hier kan niet meer van afgeweken worden.

\*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. Indien dit lukt zal onze cafetaria dienst doen als ontvangstruimte van de juryleden en het secretariaat. De overige twee dienen dan voor het serveren van drank en prijsuitreiking.

We gaan wel het cafetaria dat Mendo (1/3) gebruikt zo vlug mogelijk vrij geven na de veldloop zodat zij dit eventueel nog kunnen gebruiken. Wij houden dan nog 2/3 over.

\*Er wordt overeengekomen om iedereen een doos wafels te geven. We gaan deze nemen die per twee verpakt zijn. Goed op tijd bestellen zodat ze kunnen geleverd worden. De prijslijsten zullen worden opgevraagd. We gaan kijken hoeveel atleten er vorig jaar hebben meegedaan.

\*We gaan werken met kaartjes tot en met miniemen. Zij kunnen hun prijs afhalen in het cafetaria. Vanaf cadetten met naamafroeping.

\*kaartjes voorzien voor gratis pannenkoek voor de atleten van AVZK tot en met miniemen

\*De geldprijzen zijn vorig jaar nog aangepast.

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

\*De werkgroep van de veldloop binnenkort bijeenroepen. Zullen ook gevraagd worden : Paul Van den Acker, Staf Nevelsteen, Sten Laporte, Jurgen Van Lent, Jurgen Huybrechts, Chris Hoefkens. Dit zal eind oktober gebeuren.

\*Binnenkort aan het werkschema beginnen.

\*er worden geen inkomkaarten voorzien.

\*Steven heeft betaalterminals gevraagd bij KBC maar hij was te laat met de vraag. Zij vragen om een half jaar op voorhand te reserveren. Er kan dus alleen maar met payconniq betaald worden. Steven zal de nodige uitleg aan Monique doen.

### Varia

\*De volgende vergadering zal doorgaan op **dinsdag 14 november 2023** en vangt aan om 20u00 in het cafetaria.

\*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/tones/Van Eyken.

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

\*Steven gaat ook contact opnemen met Luc De Cock om eventueel mee op de singletjes te komen.

\*De individuele foto's van de trainers zijn in orde alsook een groepsfoto.

\*er zouden enkele initiatielessen komen ivm hamerslingeren. Walter De Wyngaert (ROBA) is bereid om dit te komen doen. Deze zouden doorgaan op zaterdag 11 en 18 november 2023 van 10u00 tot 10u30. Voor die training van 11.11 zullen we wel toestemming moeten vragen want dan is het sportcentrum gesloten.

Als er aan hamerslingeren gedaan wordt, vraagt Guido om steeds de putten te vullen.

Guido vraagt om hamers te bestellen. Het bestuur beslist dat er twee van 4 kg mogen besteld worden.

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

Een evenement zou zijn : de inrichting van een BVV voor cadetten en scholieren jongens en meisjes.

\*Er is een vraag gekomen van de masters om hen ook op te nemen in het systeem van de A-en B-atleten. Er is beslist om dit al dit jaar terug in te voeren. De secretaris zal de medaillewinnaars ophalen en die naar Monique doorsturen. Zij zal Peter Vervloet op de hoogte brengen van deze beslissing.

De bedragen voorzien voor de A en B-atleten zullen dit jaar behouden blijven en de masters zullen er aan toegevoegd worden.

\*Guido vraagt ook om vortexen te bestellen alsook een hoogspringlat en een polsstok voor 3m50 à 4m00 omdat er geen voorhanden is voor deze lengte.

De bakens zouden tegen de pistemeetings besteld kunnen worden.

\*Wat betreft het huurcontract met de gemeente zouden we contact willen opnemen met Stefan Budts van Sport en Jeugd.

\*Er is een atleet die een abonnement heeft van 'sport na school'.

Deze persoon mag naargelang zijn abonnement een half of een gans schooljaar aan sport doen bij verschillende soorten sport. Dit is een initiatief van sport Vlaanderen waar de gemeente ook is ingestapt. Het is niet geldig tijdens de vakanties en in de weekends.

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

Lekens Hendrik,  
verslaggever

## **Criterion 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 bekens van Vlaanderen (ook voor de reserven 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

Op zaterdag 26 augustus 2023 deden 6 teams van AVZK mee aan het PK estafetten.

Het eerste team waren de miniemen jongens en bestond uit Alec Everdepoel, Finn Laporte en Vic Claes. De drie jongens waagden zich aan een 3x600m. Ze eindigden op een mooie 9de plaats. De miniemen jongens deden niet alleen mee aan de 3x600m, maar ze konden ook een team vormen voor de 4x80m. Dries Henderickx, Finn Laporte, Alec Everdepoel en Noah D'Helft kwamen als 7de over de finish gespurt. Daarna liepen onze pupillen meisjes, Anna Vandille, Ella-Louise Eggers, Jade Thijssen en Lize Laenen, de benen van onder hun lijf. Zij deden mee aan de 4x60m en eindigden op de 8ste plaats. Brent Valenne, Jesse Verbeek, Lars De Valck en Maarten Lambrechts vormden samen een team voor de 4x100m bij de senioren mannen. Hier eindigden ze als 4de. Er werd ook nog een ploeg gevormd voor de 4x400m bij de senioren mannen. Hier liepen Kobe Van Aelst, Edward Huybrechts, Maarten Lambrechts en Sten Laporte. Zij kwamen als 1ste over de finish. Tot slot hadden we nog onze 'AVZK ladies masters' die de 4x100m liepen. Lieve Van Winkel, Liesbet Van Roie, Ilse De Coninck en Ilse De Veuster waren 6de in hun reeks maar waren wel de snelste masters. Proficiat allemaal!



**3de CRONOS ACHLymics Herentals 23 september 2023**



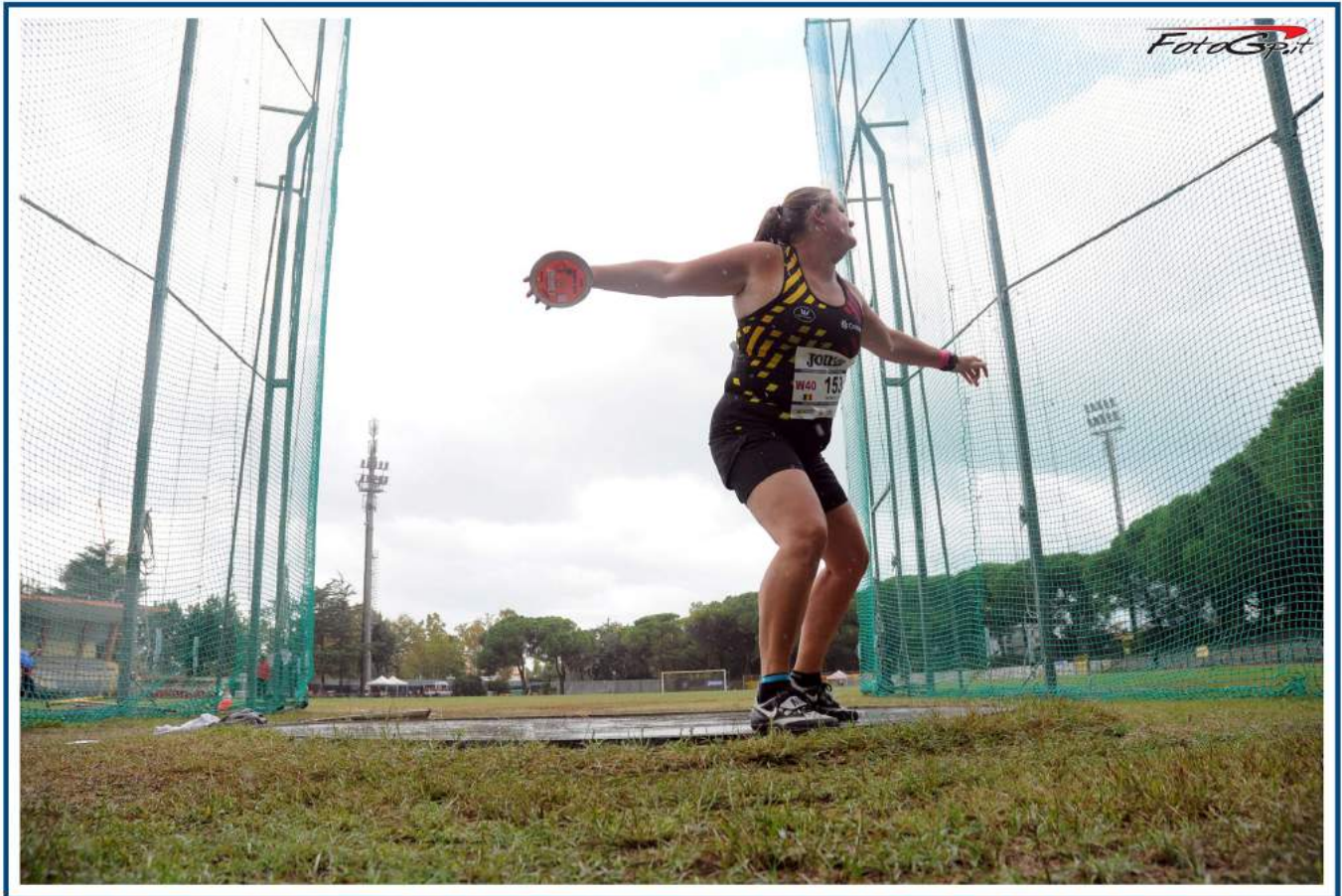
**Wedstrijd Lier G-atleten**



## **EK masters 2023**

Op 25 september 2023 deed trainster Lief mee aan het Europees kampioenschap discuswerpen voor de masters w40 in het Italiaanse Pescara. Ze behaalde de 9de plaats met een mooie worp van 25m10.

Proficiat!



**EUROPEAN MASTERS ATHLETICS CHAMPIONSHIPS STADIA - ITALY 2023**





Ze vallen niet altijd op tussen onze bende jeugdathleten, maar ze zijn er wel!  
TADA, onze jeugdtrainers. We stellen ze even aan je voor (van links naar rechts).

Pieter, Jitser & Jana (benjamins)

Peter (pupillen en miniemen)

Katrien (kangoeroes)

Eef (kangoeroes & mini)

Guido (pupillen & miniemen)

Lien & Marie (pupillen)

Britt (pupillen & miniemen)

Elke dinsdag en donderdag staan ze enthousiast paraat met nieuwe trainingen!



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

E-mail: lekens.andre@telenet.be

www.avzk.be

## Voorzitter

---

Steven Henderickx

## 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

---

Nathalie Baeten, Katrien Mondelaers

## Bestuursleden

---

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

## Materiaalmeester

---

Guido Van Roie

## Clubtrainers

---

René Busschodts, Iris Teniers, Jurgen Van Lent,  
Liesbet Van Roie, Lieve Van Winckel, Peter Vervloet,  
Eef Thomas, Seppe Van Lent, Sten Laporte, Lotte Van Oosterwyck,  
Guido Van Roie, Britt Fleerackers, Katrien Mondelaers,  
Agnes Heremans, Jitser De Voeght, Zico D'Hooghe, Jana Spallier

## 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 Swyngedauw,  
Samantha Van Ermen

## Kidsjuryleden

---

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

## Clubjuryleden

---

René Busschodts, Guido Vervloet, Ann Dermaux, Nathalie Baeten,  
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](http://www.openanalytics.eu)

**TROFEEEN TROFEEEN**



**TROFEEELAND**  
BOUTERSEM

TROFEEËN  
BEKERS  
MEDAILLES

T-SHIRTS  
TIN & KRISTAL BADGES & PINS



COMPUTERGRAVURE ZANDSTRALEN FOTODRUK

**WWW.TROFEEELAND.BE**

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

**TROFEEEN TROFEEEN**



**AIR SERVICE**  
*Center*

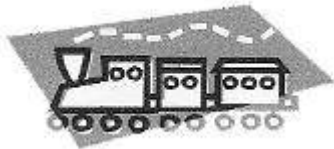


**TRANSPORT MICHIELS**

Zuidgoordijkstraat 1  
Tel. +32 15 22 25 54

B-2235 Hulshout  
Fax +32 15 22 54 66





## BVBA 't STATIONNEKE

Brasserie - Ijssalon - Feestzaal - Traiteur - Catering

Kleine Steenweg 153 - 2221 Booischot

Tel.: 015/22 25 45



## Groenbedrijf Baeck bvba

Liesdonk 15

2440 GEEL



David Coremans

9de Liniestraat 12E

3200 Aarschot

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



De Cock Peeters & Partners

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

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

Bedrijfsadvies - Boekhouding - Fiscaliteit