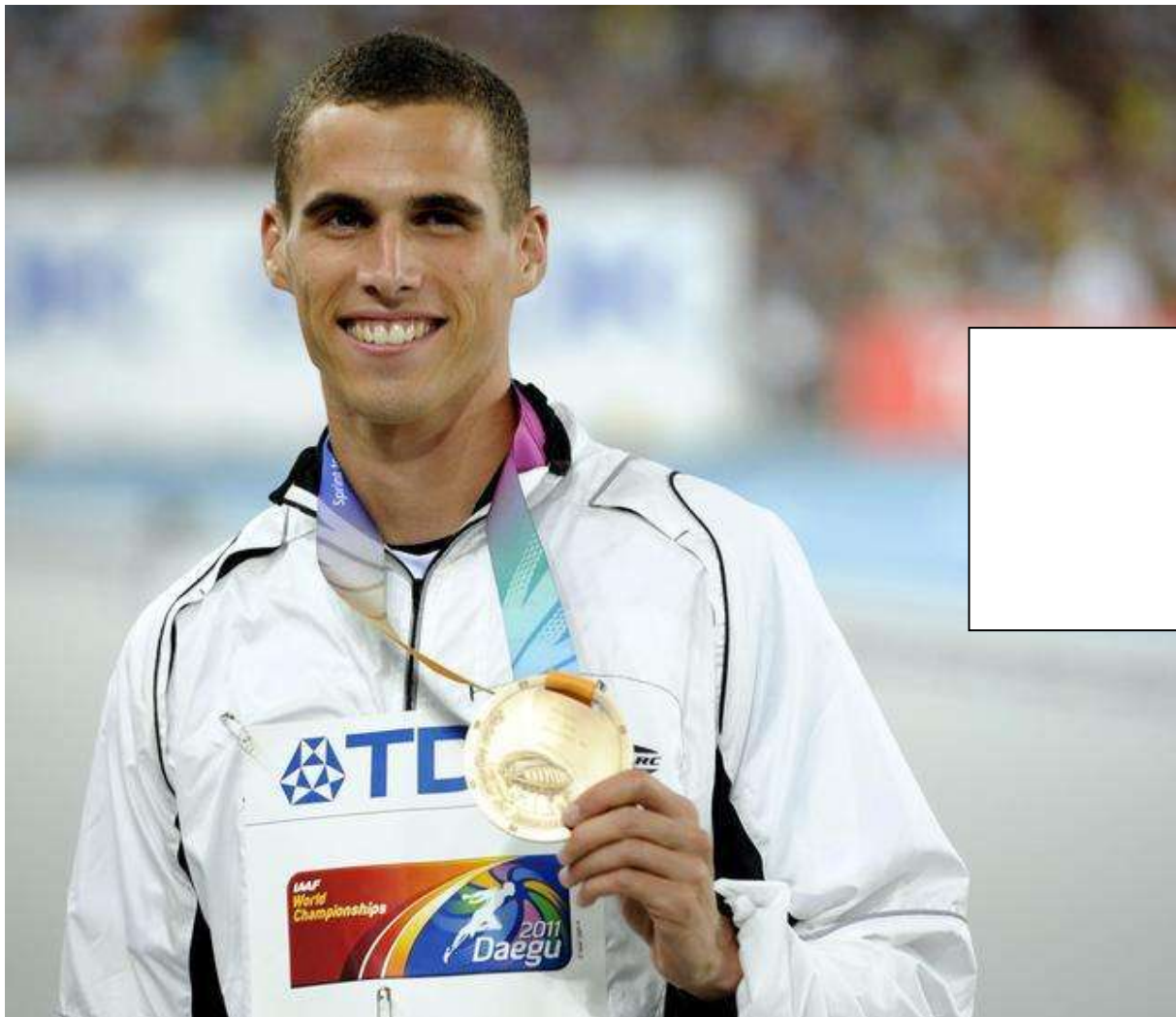


België – Belgique  
PB  
9160 Lokeren 1  
BC 4403

# Atletiekvereniging Lokeren v. z. w.

Nieuwsbrief 4 – Oktober November December



Driemaandelijks tijdschrift  
Nieuwsbrief Oktober November December 2011 10e jaargang nr.4  
Afgiftekantoor: 9160 Lokeren 1  
P2A9296  
Verantw. Uitgever: Patrick Van Waes - Kerkstraat 70 - 9160 Lokeren



# COLOFON

**Driemaandelijks Tijdschrift Atletiekvereniging Lokeren V. Z. W.**

**Stamnummer VAL: 391**

**Rekeningnummer: 068-2139242-31**

**Website: [www. avlo. be](http://www.avlo.be)**

**Facturatieadres: AVLO-boekhouding p/a Eikelstraat 6 - 9160 Lokeren**

**Voorzitter:** Patrick Van Waes  
Kerkstraat 70  
9160 Lokeren  
0476 61 06 45

**Secretaris:** Veerle Baeyens  
Pontweg 55  
9160 Lokeren  
09 345 48 27

**Werkten mee aan dit nummer:**

Patrick Van Waes - Bjorn De Rouck –  
Peter Van Lancker - Bert De Clercq –  
Berten De Vleeschauwer – Koen Van  
Havermaet – Wannes Van Lancker –  
Geert De Borger – Eric Jolie

**Eindredactie en vormgeving:**  
Werkgroep Communicatie



**Alle opmerkingen en suggesties: [nieuwsbrief@avlo.be](mailto:nieuwsbrief@avlo.be)**

### **Kevin en Jonathan Borlee schrijven geschiedenis in Daegu**

Vorig jaar schreef ik in het voorwoord van oktober over die sterke 4x400m mannen die het voetbal en wielrennen even naar de achtergrond deden verdwijnen naar aanleiding van het EK. Sommigen vonden beiden te traag om op de 400m wereldtop te worden, maar eergierig als zij en hun vader Jacques zijn hebben ze gewoon hun planning verder gezet met het oog op een finale plaats. Opnieuw moesten voetbal en wielrennen even plaats maken voor deze talentrijke tweeling die recent op de memorial nog even de puntjes op de i zetten door op het einde van het seizoen voor eigen publiek nog even onder de 45" te lopen. Net ietsje sneller dan onze AVLO 4x100m scholieren jongens die, net als Vinnie Van Puivelde op de 1000m, een plaatsje in het voorprogramma van de Memorial kregen hetgeen allicht een enorme ervaring was voor die jonge gasten en allicht een extra stimulans om er nog steviger tegen aan te gaan. Deze ploegprestaties brengen ons opnieuw bij de essentie van zelfs een heel individuele sport als atletiek. Alleen lukt het niet. Er is een team nodig om alles in de juiste banen te leiden. Dit gezegde gaat ook op voor het draaiend houden van een atletiekclub.

Veel vrijwilligers, ja ook de bestuursleden zijn echte vrijwilligers, zijn nodig om deze kleine KMO, met naam AVLO, draaiende te houden. WDK meetings, Optiek Sonck Stretrace, 10 Mijl van Waasmunster, Zilveren discus, zomersportkampen ...kunnen rekenen op een resem AVLO medewerkers. Het centraal punt voor al deze activiteiten is het clubhuis van AVLO met op woensdag en zondag na de training, maar ook een stukje op zaterdag heel wat dorstigen gelaafd worden. Helaas blijkt het hier moeilijk om vrijwilligers te vinden die één of 2 keer op een jaar de bar willen runnen na de trainingen. Met deze doen we opnieuw een oproep naar mensen die één of meerdere keren enkele uren vrijwillig willen opofferen om barman of barvrouw te spelen op woensdag of zondag. Met zo'n 200 volwassen leden zou dit niet moeilijk mogen zijn en bovendien help je op deze manier ook om een belangrijke bron van inkomsten te garanderen die dan opnieuw een vlotte werking verder kan verzekeren.

In deze nieuwsbrief krijg je een terugblik van wat was de afgelopen maanden. En aangezien oktober is aangevangen is dit meteen ook een oproep om jouw lidmaatschap te hernieuwen door een simpel voorgedrukt papier te ondertekenen en natuurlijk het lidgeld te betalen. Nieuwe leden krijgen gratis het nieuwe clubtruitje bij zodat vanaf november iedereen fier in de nieuwe AVLO uitrusting kan aantreden en overal herkenbaar zijn als AVLO lid!

Alvast veel leesgenot en vooral atletiekplezier.

*Patrick Van Waes*

# Berichtenbord

## Wedstrijdkalender winterseizoen

### December 2011

Zo 11 Europees kampioenschap veldlopen Velenje (SLO)

### Januari 2012

Za 07 PK indoor Oost- en West-Vl. en Limburg Gent

Zo 08 PK indoor Antwerpen en Vlaams-Brabant Gent

Za 21 Kampioenschap LBFA indoor Cad/Sch Gent

Zo 22 Kampioenschap VAL indoor Cad/Sch Gent

Za 28 Kampioenschap LBFA indoor A.C. Gent

Zo 29 Kampioenschap VAL indoor A.C. Gent

### Februari 2012

Za 04-Zo 05 Provinciale kampioenschappen veldlopen

Za 04-Zo 05 BK meerkampen indoor + VAL/LBFA + BK Mas. Gent

Zo 19 BK indoor Alle Categorieën Gent

Zo 26 Belgacom indoormeeting + BK 4x 200 Gent

### Maart 2012

Za 03 BK indoor Jun/Bel Gent

Zo 04 BK indoor Cad/Sch Gent

Vrij 9-Zo 11 Wereldkampioenschap indoor Istanboel (TUR)

Za 10 BK indoor Masters Gent

Zo 11 BK veldlopen + Finale Lotto CC Oostende (Stene)

Zo 18 BK veldlopen Masters Wallonië

Za 24 Jeugddag Gent

Zo 25 BK en KvV marathon Lier (LYRA)

## Lidmaatschap bij AVLOvzw voor het sportjaar 2011 - 2012

Men kan aansluiten bij AVLOvzw vanaf de dag dat men zes jaar wordt. Pas vanaf zeven jaar kan je echter deelnemen aan wedstrijden. Wie overweegt om aan te sluiten, mag drie trainingen op proef meedoen. In de club worden alle disciplines beoefend: lopen, springen, werpen, ... .

*Opgelet: men is pas verzekerd als alle aansluitingsmodaliteiten vervuld zijn, d.w.z.:*

1. aansluitingskaart (te verkrijgen in clubhuis) ingevuld en ondertekend (eventueel ook ouders) afgeven aan de trainer/secretaris.
2. aanvraag voor officiële vergunning VAL lidmaatschap invullen
3. lidgeld betalen: enkel via rekeningnummer 068-2139242-31 ("lidgeld 2011-2012 + naam atleet of atlete") of cash bij afgeven aansluitingskaart

## **Lidgelden:**

<b>150 EUR</b>	<b>6-jarigen</b>	<b>(vanaf het jaar waarin je 7 wordt)</b>
	<b>Benjamins</b>	<b>(geboren in 2001 - 2002)</b>
	<b>Pupillen</b>	<b>(geboren in 1999 - 2000)</b>
	<b>Miniemen</b>	<b>(geboren in 1997 - 1998)</b>
<b>100 EUR</b>	<b>Cadetten</b>	<b>(geboren in 1995 - 1996)</b>
	<b>Scholieren</b>	<b>(geboren in 1993 - 1994)</b>
	<b>Juniores</b>	<b>(geboren in 1992 en vroeger)</b>
	<b>Seniors</b>	<b>(de dag dat men 35 jaar wordt)</b>
	<b>Masters</b>	

### **55 EUR Joggers**

Zijn minimum 18 jaar oud. Kunnen deels onder begeleiding lopen op zondag om 10u en woensdag vanaf 19u. Genieten tevens van douchefaciliteiten en krijgen korting op VAL-wedstrijden. Na aanvraag bij de jogbegeleiders kunnen zij een AVLO-jogshirt bestellen.

**Korting: Een derde, vierde, ... lid** (vergunning met borstnummer, jogger komt hier niet voor in aanmerking) **uit hetzelfde gezin krijgt 40€ korting** (op goedkoopste aansluiting).

## **Trainingsdagen:**

### **Benj, pup, min: steeds op atletiekterrein.**

Woensdag om 16u30 (winter sporthal 16u) en zaterdag om 10u.

Op donderdag looptraining om 18u (enkel voor gevorderde atleten)

### **Vanaf cadet voor alle disciplines: steeds op atletiekterrein.**

Woensdag om 18u (winter sporthal 17u30) en zondag om 10u.

### **Specialisatietrainingen op volgende tijdstippen:**

Maandag: sprint/horden/meerkamp/springen om 18u

Dinsdag: horden/meerkamp/power om 18u

Donderdag: techniektraining fond/halve fond

Vrijdag: duurloop: verzamelen om 18u op piste te Lokeren  
sprint- en springtraining om 18u

Zaterdag: kogel en discus in samenspraak met trainer

## **AVLO clubuitrusting:**

De nieuwe clubuitrusting kan opnieuw gepast worden bij het begin van het nieuwe seizoen. Bestellen en vragen: [reginalenaers@yahoo.com](mailto:reginalenaers@yahoo.com).

AVLO clubtruitje (voor wedstrijdathleten): zit inbegrepen in het lidgeld bij nieuwe atleten.

## **Contactpersonen nieuwe leden:**

jeugdcoördinator: Berten De Vleeschauwer ([berten\\_dv@hotmail.com](mailto:berten_dv@hotmail.com))

hoofdtrainer: Geert De Borger ([geert.de.borger@avlo.be](mailto:geert.de.borger@avlo.be))

## **Sportkledij:**

AVLO-jeugleden krijgen 20% korting op sportschoenen bij Marobel. Vanaf cadet geniet je van 10% korting. Vraag het Marobelkortingkaartje bij inschrijving!!!

### **Informatiekanalen AVLO:**

- **website-agenda:** je kan alle kalender-nieuwtjes vinden op de website van AVLO ([www.avlo.be](http://www.avlo.be)) in het submenu 'Agenda'.
- **Nieuwsbrief:** wordt elk kwartaal verstuurd per post en bevat verslagen, interviews, aankondigingen van speciale activiteiten en dergelijke.
- **AVLO website:** alle informatie omtrent werking van de club, uitslagen van eigen organisaties, fotoreportages en dergelijke meer: [www.avlo.be](http://www.avlo.be).
- **Vitrine aan kantine:** in de vitrinekast aan de inkom van de kantine vind je alle belangrijke info!!
- **Facebook:** zoals alles en iedereen zit ook AVLO op Facebook. Vind ik leuk!

### **Deelname aan wedstrijden:**

Hoewel de trainingen heel speels zijn opgevat, is het ook de bedoeling dat we de jongeren aanzetten tot deelname aan wedstrijden. In de winter zijn dat de veldlopen + indoorwedstrijden en in de zomer pistewedstrijden, hoofdzakelijk in het Waasland en omgeving. Deze wedstrijden worden aangekondigd in de AVLO-agenda, via een mailing en de Nieuwsbrief. Er wordt gezamenlijk vertrokken met auto's aan de piste en enkele begeleiders/trainers helpen bij het goede verloop.

Bij deelname aan minimum 10 clubactiviteiten worden de jeugdathleten op het einde van het jaar beloond met een groepsuitstap, samen met de trainers.

Benjaminen krijgen bij de start van het volgende seizoen een waardebon van € 50 indien ze aan 5 clubwedstrijden meededen. Voor pupillen en miniemen zijn 10 wedstrijden hiervoor nodig. Deze waardebon kan ingeruild worden in de 'clubshop'.

## **Uitnodiging Algemene Vergadering AVLO vzw – 18/11/2011**

Atletiekvereniging Lokeren is een vzw met een Raad van Bestuur die maandelijks vergadert en een algemene vergadering die minstens één keer per jaar samenkomt eind november.

Op vrijdagavond 18 november zal de **ALGEMENE VERGADERING** van AVLOvzw doorgaan om 20u in de AVLO-kantine. Op deze vergadering zijn alle leden van de vereniging uitgenodigd en wordt het afgelopen jaar geëvalueerd en het komende jaar bekeken.

Iedereen die dit wenst, kan dan ook langskomen en zijn/haar mening omtrent enkele zaken verduidelijken. Je moet hiervoor wel eerst lid worden van de Algemene Vergadering van de vzw en dat doe je door een mailtje te sturen naar Patrick Van Waes ([patrick.van-waes@bel.dupont.com](mailto:patrick.van-waes@bel.dupont.com)).

Mensen die interesse hebben om het clubbestuur te versterken zijn uiteraard ook steeds welkom! Stuur een mailtje naar Patrick Van Waes en je zal een uitnodiging krijgen voor de eerstkomende Raad van Bestuur! Ook hiervoor moet je officieel jouw kandidatuur stellen.

We hopen op een gemotiveerde en talrijke opkomst, want de mening van iedere AVLO'er telt!

## **Clubhuis – Bar: Help! Help!..... Hulp gevraagd dringend! Beurtrol systeem!**

Ons clubhuis is het kloppend hart van AVLO. Tijdens en na de clubtrainingen kan er gezellig nagekeuveld worden en iets gedronken om opnieuw op krachten te komen en onze kookdames zorgen steevast op woensdag voor een lekkere maaltijd.

Deze momenten van gezellig samenzijn zijn enkel mogelijk dankzij de inzet van vrijwillige medewerkers die vast paraat staan op die dagen. Deze medewerkers hebben echter ook wel eens wat extra hulp nodig bij bvb afruimen, afwassen, bedienen.

Zo is er nu een heel dringende vraag om in te springen als vrijwilliger om de tap te doen op woensdag en zondag. Met deze dan ook een dringende oproep naar vrijwilligers die 1 keer op 2 maand tijd de toog zouden willen doen op woensdag of zondag. Voor deze beurtrol kan je jouw naam bijschrijven op het bord tussen keuken en toog. Je zou er AVLO en iedereen een groot plezier mee doen. Als we er niet in slagen meer vrijwilligers te vinden, zullen we het open houden van het clubhuis op die dagen niet kunnen garanderen en dat zou pas spijtig zijn voor een club met zo'n 200 volwassen leden! Ook de dames in de keuken zijn steeds blij als er eens iemand bijspringt op woensdag, ook al is het maar voor een uurtje!

### **Oproep medewerkers**

#### Materiaalverantwoordelijke(n)

De vorige oproep naar vers medewerkersbloed binnen AVLO heeft alvast een nieuwe drive gebracht binnen de functie van materiaalmeester. Zo gaven John en Saïd aan dat ze op regelmatige basis willen zorgen voor een opgeruimd materiaalhoek en willen ze de trekkersrol bij het proper houden van de piste opnemen. Alvast hartelijk bedankt hiervoor!!

Je zal dan ook op regelmatige tijdstippen John en Saïd aan het werk zien op en rond de piste, aarzel niet om mee een handje toe te steken. Zo kan op een uurtje al heel wat gepresteerd worden! Vele handen ...

Uiteraard is het de verantwoordelijkheid van ieder AVLO-lid om zorg te dragen voor het (dure) materiaal en om de piste netjes achter te laten. Pas als iedereen zijn steentje bijdraagt, kunnen we er zeker van zijn dat we geen nodeloze kosten meer moeten maken.

#### Kantine

Zoals je wel al gemerkt hebt, heeft de kantine aan de binnen- en buitenzijde een opknopbeurt gekregen. Op een kleine twee weken werd er door firma P&M een bezet/verflaagje op de muren aangebracht. Deze investering was nodig en kostte een hele duit. We hopen met deze verfraaiing de kantine nog wat aantrekkelijker te hebben gemaakt en willen hiermee de (permanente) rol van barman/barvrouw nogmaals op het voorplan brengen. Deze taak is een sleutelfunctie binnen de club en kandidaten hiervoor mogen zich nog steeds melden!

Bij de start van het nieuwe seizoen willen we u ook alvast warm maken om tijdens de organisaties in 2011-2012 (opnieuw) de handen uit de mouwen te willen steken. Vele handen maken licht werk en enkel op die manier kan AVLO zijn reputatie van goede organisator alle eer aan blijven doen.

Wil je meewerken in één van de AVLO-geledingen (sportief, organisatorisch, bestuurlijk, ...), aarzel niet om contact op te nemen met de Raad van Bestuur ([avlo@val.be](mailto:avlo@val.be)).

We wensen alle AVLO-leden in ieder geval een succesvol en goedgevuld nieuw atletiekseizoen toe!

*Raad van Bestuur AVLOvzw*



## Jogging

### JOGGINGKALENDER Juli Augustus September 2011

Datum	Starttijd	Plaats	Naam	Afstanden
			Oktober	
2/10/2011	9u	Brussel	Brussels Marathon & 1/2 marathon	42,195-21,095 km
2/10/2011	tss 10-16u	Beveren	Vitesse Trail Run 2011	5-10 km
9/10/2011	13u30	Hasselt	Dwars door Hasselt	3-5-10-15 km
9/10/2011	11u	Eindhoven	Marathon Eindhoven	21 - 42,195 km
10/10/2011	19u10	Kermisloop	Putte-Kapellen	5-10 km
15/10/2011	13u00	Brussel	Acerta Brussels Ekiden	Estafette
16/10/2011	07u00	Lokeren	3de Dauwloop Avlo	
22/10/2011	15u	Nieuw Namen	Hulsterloo loop	4-6-12,6 km
			November	
12/11/2011	15u	Heikant (NL)	Jef Thuy Memorial	3-5,4-12,3
13/11/2011	10u	Kasterlee	Marathon Kasterlee	21 - 42,195 km
19/11/2011	15u	Axel	Erpelkappersloop	5-8-13 km
26/11/2011	15u	Kieldrecht	Juul Van De Walleloop	4-8-12km
			December	
4/12/2011	13u30	Beveren	Winterloop	4-8-16,2 km
4/12/2011	9u00	Wuustwezel	Pannekoekenjogging	5-10-15 km
10/12/2011	14u	Terneuzen	Scheldorado 1/2 marathon	5-10-21,1 km
11/12/2011	14u30	Burcht	Kerstloop	5-10 km
17/12/2011	19u	Antwerpen	GVA Santa Run	5 km
18/12/2011	14u50	Stekene	Kerstloop	3-6-12 km
18/12/2011	12u	Brussel	10 en 5 K Gaston Roelants	5-12 km
31/12/2011	10u30	Leuven	Eindejaarscorrida	4-8-12 km

Meer info over de diverse lopen vind je ofwel op het prikbord van 't Joggershoekje in het clubhuis AVLO of bij Andy of Peter.

## **Joggersnieuws:**

### **Starttorun:**

Vanaf september zijn we gestart met een nieuwe reeks starttorun voor gevorderden (van 5 naar 10 km). We mogen voor deze najaarseditie weer een 30 sportievelingen verwelkomen en begeleiden naar de mooie loopafstand van 10 kilometer.

Een aantal van hen zijn bekende gezichten, starttorunners van voorjaar (beginnerssessie) of joggers die hun afstand terug wat willen opkrikken na een moeilijker looperperiode. Een mooie groep mensen zijn echter ook nieuwe gezichten.

Op woensdagavond worden de trainingen met tempowissel op de atletiekpiste afgewerkt, vrijdag lopen zij zelf volgens het loopschema hun kilometers rustig af en op zondagmorgen werken we de duurlopen die steeds langer worden af.

We hopen dat zij op 12 weken tijd de test van 10 kilometer zouden kunnen afleggen om dan op woensdag 30 november hun welverdiend diploma te kunnen uitreiken.

We wensen hen veel loopplezier en succes op de woensdag- en zondagtrainingen bij AVLO.

### **Begeleide jogssessies:**

Vanaf oktober gaan we weer van start met de organisatie van de begeleide jogssessies op zondagvoormiddag.

De data en loopbestemmingen in 2010 zijn:

Zondag 2 oktober: richting Heidebos.

Zondag 6 november: richting nog te bepalen

Zondag 4 december: Sinterklaas weet wellicht een mooie looprichting (tot nu toe nog een verrassing)

Meer info over deze begeleide lopen vind je tijdig op de AVLO website en het prikbord 't Joggershoekje clubhuis AVLO.

Wij hopen een even massale belangstelling hiervoor te hebben dan de edities 2010-voorjaar 2011.

*Peter Van Lancker*



Presenteert:

### **3 DE DAUWLOOP MET ONTBIJT OP ZONDAG 16/10/2011**

PROGRAMMA:

- 7u00 VERTREK GROTE (+/- 1U30) EN KLEINE DAUWLOOP (+/- 50 MIN) MET 1 BEVOORRADING ONDERWEG
- NA AFLOOP MOGELIJKHEID TOT GEBRUIK VAN DE DOUCHES
- 9u00 ONTBIJT IN DE KANTINE VAN AVLO

MENU:

#### **SPEK & EIERN**



\*Wij voorzien naar keuze eieren met of zonder spek, koffiekoeken, diverse pistolets die belegd kunnen worden met kaas en diverse zoetigheden, koffie, melk, chocomelk, fruitsap en water.

KOSTPRIJS: 8 euro per persoon

Kinderontbijt: 4 euro

Inschrijven voor het ontbijt zonder deelname aan de dauwloop is ook mogelijk, prijs blijft wel gelijk!

Wil je erbij zijn? Inschrijven kan tem 09/10/2011 bij Andy via mail: [andy.vertonghen@scarlet.be](mailto:andy.vertonghen@scarlet.be) .

Hopelijk mogen wij jullie samen met familie/vrienden, ... massaal verwelkomen!

*Joggers werking AVLO*

## Reportages

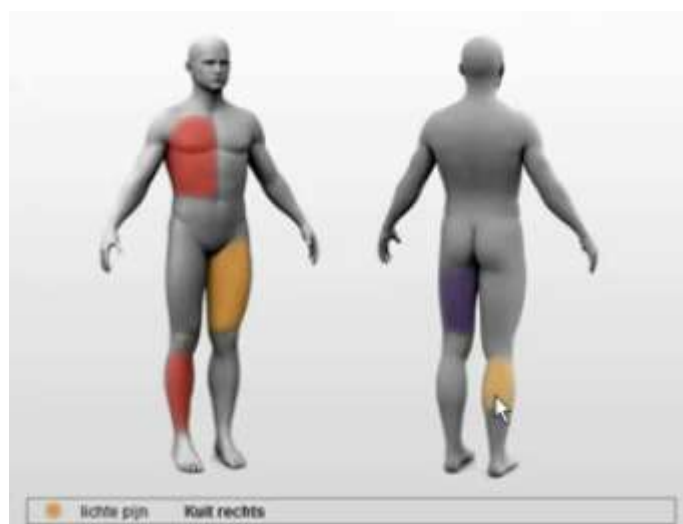
### Interactieve trainingsadministratie, een voorbeeld uit de praktijk



#### Inleidend

Trainingsschema's omvatten tegenwoordig meer dan de trainingsinhoud alleen. Hele dagschema's worden tegenwoordig door trainers doorgespeeld aan en besproken met de atleet. Zo worden onder meer doktersvisitaties, kinébezoeken, en uiteraard ook school- en studiemomenten ingepland.

De tijd van de schriftjes en Excel-files ligt stilaan achter ons en werd ook ontoereikend. Dankzij de nieuwe technologieën en internettoepassingen, wordt online bijhouden van trainingsschema's de nieuwe trend. Een mogelijke toepassing hiervan is Sportlead, een gratis online trainingsplatform waarmee binnen AVLO gewerkt wordt. Hierbij wat meer uitleg omtrent deze interactieve vorm van trainingsadministratie.



het

#### Online?

Vermits het een online toepassing betreft, is het over en weer mailen van schema's niet meer nodig. Ook kunnen de verschillende betrokken (trainer(s), atleet, ouders, ...) op ieder moment aanpassingen/ bemerkingen maken. Het wordt ook eenvoudiger om input van de verschillende actoren te centraliseren en zichtbaar te maken voor de anderen in het trainingsteam.

Tegenwoordig kan zo goed als iedereen online werken, waar en wanneer je maar wil. De opkomst van de smartphones, iPad's en internetsticks maken het mogelijk om op ieder moment van de dag deze toepassing te bekijken.

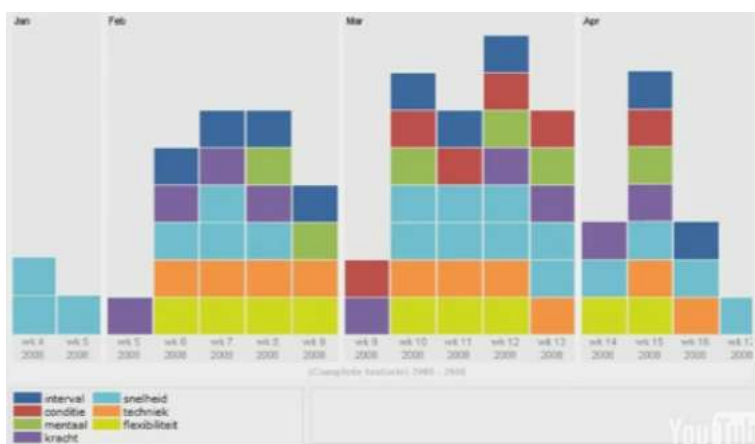
#### Veilig?

De trainingen worden door enkele beheerders gepost en enkel de personen met een gebruikersnaam kunnen aan deze gegevens. Op die manier kan medische info geheim blijven en wordt er niet geraakt aan de persoonlijke levenssfeer van de atleet in kwestie.

## Toepassingen?

Er zijn verschillende toepassingen beschikbaar, een greep uit het aanbod van Sportlead:

- . trainer kan training posten en koppelen aan intensiteiten/trainingdoelen
- . atleet kan trainingen raadplegen en feedback geven
- . atleet en trainer kunnen hun gevoel bij de afgelopen training geven
- . trainingsevoluties worden online bijgehouden en zijn ten allen tijde raadpleegbaar
- . wedstrijden zijn evalueerbaar
- . trainingsonderdelen kunnen handig opgevolgd worden
- . enz.



## Kostprijs?

Er is een gratis basisversie en een te betalen pro-versie. In een eerste stadium is de basisversie toereikend.

## Communicatievorm van de toekomst?

Het online met elkaar communiceren gaat snel en is misschien wel de toekomst. Toch gaat er niets boven het persoonlijk aanspreken van de atleet en bespreken van diens gevoel/eigen trainingsaanvoelen.

Het online trainingsplatform is eerder een aanvulling en geen vervanging van het persoonlijke contact.

## Meer info?

[www.sportlead.nl](http://www.sportlead.nl)

*Wannes Van Lancker*

## Kampioenschappen zomer 2011

Geen fantastisch mooi zomer, want veel regen en bedroevende temperaturen. Jammergenoeg geen bruin kleurtje dus, enkel voor de gelukkigen die een buitenlandse (zuidelijke) reistrip mochten maken. Gelukkig kon menig AVLO'er zich verwarmen aan de prima prestaties van de atleten op de zomerkampioenschappen. Zowel bij de jongeren als bij de ervaren atleten een hele hoop podium/ereplaatsen, een beknopt overzicht:

Datum	Type wedstrijd	Opmerkelijk(ste) AVLO-resultaat
10 juli	BK/KvV halve marathon	2 <sup>e</sup> plek voor <i>Dirk Patoor</i> (M55) en een 4 <sup>e</sup> plek bij de M40 voor <i>Eddy Van Puyvelde</i>
23-24 juli	BK alle categorieën	Overwinning voor <i>Els De Wael</i> in het verspringen (6m14), <i>Leen Van den Broeck</i> (100mH), <i>Davy De Schryver</i> (1500m) en <i>Laurens Schockaert</i> (800m) lopen de finale.
6-7 augustus	KvV meerkampen	Een ruime AVLO-delegatie haalt geen eremetaal, maar toont dat AVLO een aantal prima meerkampers in zijn rangen heeft.
15 augustus	KvV cad-schol	<i>Hanne Van den Broeck</i> (CAD) behaalt de 3 <sup>e</sup> plek in het hoogspringen, idem voor <i>Nette Van Loo</i> (CAD) in het polsstokspringen
21 augustus	PK aflossingen	Overwinning voor de <i>juniores dames 4x100m</i> in een nieuw clubrecord en beste jaarprestatie
27-28 augustus	BK meerkampen	Zilver medaille voor <i>Leen Van den Broeck</i> (JUN) en <i>Alain Goossens</i> (M40), 4 <sup>e</sup> plek voor <i>Geert De Borger</i> (M50)
3-4 september	BK cad-schol	<i>Hanne Van den Broeck</i> (CAD – hoog) en <i>Nette Van Loo</i> (CAD – polsstok) springen naar brons. <i>Axelle Vandorpe</i> (SCHOL – 400mH) en <i>Nicolas Claus</i> (CAD – 300mH) lopen finales én sterke tijden. <i>Vinnie Van Puyvelde</i> (SCHOL – 1500m) valt net naast het podium
4 september	BK jun (aflossingen)	Zilveren medaille voor de <i>juniores dames 4x100m</i> met Charlotte Laureys, Steffi Dhont, Liesbeth Van Peteghem en Leen Van den Broeck
10 september	Interprovinciale match cad-schol	<i>Michiel De Muynck</i> liep in de Oost-Vlaamse 4x100m-cadettenploeg als slotloper naar de overwinning
11 september	BK jun-bel	Net zoals op het BK AC sprong <i>Els De Wael</i> (BEL) naar de overwinning in het verspringen en liep <i>Leen Van den Broeck</i>

		(JUN) in de finale op de 100mH. Leen werd daarbij ook nog eens 3 <sup>e</sup> in het hoogspringen. Eenzelfde medaillekleur voor <i>Steffi Dhont</i> (JUN) in het polsstokspringen. <i>Steven De Loose</i> (BEL) wordt 2 <sup>e</sup> op de 5000m en de <i>Cordeel-broers</i> zijn opnieuw present in de werpnummers.
16 september	Belgacom Memorial Ivo Van Damme	<i>Vinnie Van Puyvelde</i> liep als enige een individuele race in het voorprogramma en eindigde op de 1000m als 9 <sup>e</sup> . De <i>scholierenploeg 4x100m</i> met Arno Thibau, Victor Sonck, Nils Vandenabeele en Jari Simoen liepen naar een 6 <sup>e</sup> plek in een tijd van 45"43.
17 september	BK hamer en gewichtwerpen masters	<i>Regina Lenaers</i> en <i>Peter Van Driessche</i> waren onze werpers van dienst en kwamen naar Lokeren met respectievelijk 2 zilveren + en 2 bronzen plakken
18 september	BK aflossingen	Bronzen medaille voor de <i>masters heren 4x100m</i> Finaleplaatsen voor de <i>cadetten 4x100m</i> heren (in een nieuw clubrecord: 46"90) en <i>scholieren 4x100m</i> heren
24 september	KvV + PK masters	Heel wat AVLO-masters kwamen terug thuis met een medaille: <i>Roland Adriaenssens</i> (M55 – 5000m), <i>Karen Van Hecke</i> (W35 – 100m & 200m), <i>Pieter Verbeek</i> (M65 – 200m & 400m), <i>Marcel D'hanis</i> (M80 – 1500m & hoog), <i>Dirk Vervaet</i> (M45 – 1500m), <i>Peter Van Driessche</i> (M35 – discus)
24 september	Jeugd criterium Nijvel	Overwinning voor <i>Zita Goossens</i> (PUP) op de 60mH in een nieuw clubrecord 4 <sup>e</sup> plaats voor <i>Sander Van Assche</i> (MIN) op de 300m. Hij verbeterde een week eerder dit clubrecord
25 september	BK hamerslingeren	<i>Uitslagen te laat binnen voor dit verslag</i>
24-25 september	PK meerkamp	Een gouden plak voor <i>Leen Van den Broek</i> (JUN) en een bronzen voor zus <i>Hanne</i> (CAD).

Zoals je kan zien waren de Lokerse atleten op heel wat fronten actief. Een dikke proficiat aan hen, maar ook aan alle andere deelnemers en atleten voor de steun en sportieve inzet!

*Wannes Van Lancker*

## Voetbaltornooi voor atletiekers

Zeg nu zelf? Voetbal en atletiek, dat is zoals water en vuur. Een spel versus een sport volgens velen. Maar toch voetbalt elke sportman wel eens graag en dus waren er enkele atleten van Gent op het idee gekomen om een heus "voetbaltornooi voor atletiekers" te organiseren. Al snel kwamen de inschrijvingen binnen en uiteindelijk stonden 16 teams klaar om in Gentbrugge hun beste voetbalskills te tonen.

AVLO maakte 2 teams. Nuja door omstandigheden 2 halve. Het ene team werd een combinatie van "AVLO" en het bevriende "High Performance Running Team". Het andere werd een team met vooral veel ex-atleten. Zo herken je op de foto oa. Stef Van Peteghem. Vooraf werden weddenschappen afgesloten, favorieten genoemd en cheerleaders gezocht. De dag zelf was het prachtig weer en werden de veters aangetrokken. Al van s'morgens 9u stonden de atleten op de voetbalterreinen voor de eerste wedstrijden en de finale werd rond 15u30 gespeeld. Uiteindelijk kwam het team van AVLO en ex-atleten in de finale uit tegen KAA Gent. Nadat ze eerder ook de burens uit RC Gent geklopt hadden. In een spannende finale kwamen ze 1-0 voor maar in de slotminuut maakt Kaa Gent toch nog gelijk zodat penalty's moesten beslissen over winst of verlies. Een zenuwslopende bedoening maar de laatste penalty van KAAG werd gemist en dus ging de beker mee naar Lokeren. Alweer een titel voor AVLO dus en zo mogen we ons één jaar lang de best voetballende atletiekers van het land noemen. Al zullen we onszelf komende jaren ook wel bewijzen op de piste, op de weg of op de cross want dat is uiteindelijk toch ons terrein, niet?





## Blessureleed

Begin juli 2011, het regent pijpenstelen in België en de gevoelstemperaturen komen nauwelijks boven de 10°C uit. Prototype van het troosteloze weer waarover wij hier allen graag en luidop klagen. Maar goed Madrilenen, en bij uitbreiding de rest van de wereldbevolking vermoedelijk ook, klagen even volmondig dat het te warm, te koud, te regenachtig of te droog is. Ik mocht gelukkig voor mijn werk een opleiding volgen in 't buitenland. Alleen spijtig dat de opleiding plaatsvond in Amsterdam-Noord. Mooie streek trouwens, 'k had de fiets in de koffer gestoken om het hinterland te verkennen en om samen met duizenden Nederlanders door de stad te fietsen. Goed idee toch? Ondanks de regen :(

'k Was zelfs speciaal een dagje langer gebleven voor wat cultuur en architectuur. 's Morgens nam ik de overzetboot naar Amsterdam-centrum en reed wat rond onderwijl genietend van de stad. Tot er vlak voor mijn neus een voetganger aanstalten maakte om over te steken. Of hij mij effectief omver wou lopen of niet zal ik nooit weten, maar feit is dat ik van 't verschieten een ruk aan mijn stuur gaf en zo mijn voorwiel in de tramsporen duwde. Tramsporen die bovendien nog een bocht inzetten waardoor mijn wiel volledig blokkeerde en ik de wetten van de zwaartekracht onderging. Combineer dit met mijn lage snelheid en ik schuif niet over het asfalt maar val met mijn volle gewicht op mijn rechterzij...

'ach chaat wel' zeg ik met mijn beste 'hollands' accent tegen omstaanders die mij met een bezorgde blik in de ogen vragen of ze kunnen helpen. En 't ging ook wel, dacht ik. Een licht gevoel van stijfheid/blauwe plekken aan bovenbeen en schouder baarden mij niet extreem veel zorgen. En ook die pijnlijke neus zou wel overgaan. Door de straten flaneren, een museum bezoeken, met een bootje op de grachten, an sich kwam ik de dag nog vrij vlot door tot ik na een uurtje in de auto langs de weg een hapje ging eten. 'Burger King', het enige fast-food restaurant waar ik met plezier één maal per jaar binnenspring. Normaal gezien een nostalgisch feest, deze keer een eerste marteling. Wandelen kon ik niet meer, manken wel...

Terug in Ledeberg was de situatie alleen maar verergerd, ik kon mijn rechterbeen niet meer voor mijn linker zetten, ik kon de trap enkel achterwaarts afdalen en moest doodstil blijven liggen in bed. Wat doet de modale medemens dan? De dag erop een arts bezoeken. Het verdict: hoogst waarschijnlijk een spierscheur. Soit, 't was wel de diagnose van de blonde dierenarts waarmee ik gezellig keuvelend een glas wijn nuttigde. En toen moest ik van haar rusten, herstellen, wachten en niet forceren, kortom, 'mijn kas opvreten' omdat alle zomerse plannen de koelkast invlogen.

Blessures zijn mij nauwelijks overkomen gedurende mijn actieve atletenloopban. Maar nu als gevolg van een dom fietsaccident dus wel. Leuk is anders, plots wordt je door maten uitgelachen als je naar de voetbal gaat kijken en de trappen van de tribune achter de goal afdaalt. Men trekt grote ogen als men het verschil in omvang tussen linker- en rechterdij opmerkt. Achter den toog op de stratenloop krijg je een nieuw smalend koosnaampje van de mede-medewerkers. De Start2Run-jogging moet je trouwens links laten liggen. Het is ook absoluut zinloos om dit jaar te starten op den dodentocht. Zelfs starten voor een kort tochtje tot aan den Duvel zit er niet in...

Een nieuwe ervaring, die sportblessure. Ah ja, want ik was aan 't fietsen. Maar kijk na veel rusten en stap voor stap herstellen kan ik onder een heerlijk warm najaarszonnetje weer door de Gentse binnenstad joggen. De eerste keer weliswaar met een rechterdijbeen waarop het vet bij gebrek aan spiermassa blubberde als een english jellypudding, maar toch. Ondertussen ben ik weer op de been,... Bloemen, kransen noch fruitmanden zijn nodig, want ik ben na een zomer van blessureleed weer klaar voor een nieuw AVLO-seizoen, en jullie?

*Bjorn De Rouck*





© ericjolie 2011 - www.avio.be - Streetrace Lokeren - 20



© ericjolie 2011 - www.avio.be - Streetrace Lokeren - 20110730



© ericjolie 2011 - www.avio.be - Streetrace Lokeren - 20110730

## Sponsors

Linea Trovata

**SPONSER**  
SPORT FOOD



**DEXIA**

**Markt 66 - Lokeren**

**09/340.47.40**

## DRANKEN VAN EETVELDE



Bokslaerstraat 88  
9160 Lokeren  
tel: 09/348 21 79  
fax: 09/349 14 83



## OPTIEK SONCK

BRILLEN • CONTACTLENZEN • HOORAPPARATEN

WWW.OPTIEKSONCK.BE

| MARKT 43 9160 LOKEREN |

# EXTRAN®



**Sport - Revalidatie Center**

**Stany Rogiers Sportkine**  
**Poststraat 120 9160 Lokeren**  
**09/348 35 07 [www.stanyrogiers.be](http://www.stanyrogiers.be)**

**MAROBEL**  
**SCHOENEN & SPORT**

## In dit nummer

<b>Colofon</b>		2
<b>Edito</b>	Kevin en Jonathan Borlee schrijven geschiedenis in daegu	3
<b>Berichtenbord</b>	Data Kampioenschappen	4
	Lidmaatschap bij AVLO	4-6
	Uitnodiging algemene vergadering	6
	Clubhuis – Bar: hulp gevraagd	7
	Oproep medewerkers	7-8
	Parkingverbod en kleedkamers	7
	Jeugdkalender	8
<b>Jogging</b>	Joggingkalender Oktober-December	9
	Joggersnieuws	10
	Dauwloop	11
<b>Reportages</b>	Interactieve trainingsadministratie	12-13
	Kampioenschappen zomer	14-15
	voetbaltornooi voor atletiekers	16
	Blessureleed	17-18
	Verzameling foto's	19-20
<b>Sponsors</b>		21-23



Deze nieuwsbrief kwam tot stand dankzij Guthorel