

België – Belgique
PB
9160 Lokeren 1
BC 4403

Atletiekvereniging Lokeren v. z. w.

Nieuwsbrief 2 – April Mei Juni 2011



Driemaandelijks tijdschrift
Nieuwsbrief April Mei Juni 2011 10e jaargang nr.2
Afgiftekantoor: 9160 Lokeren 1
P2A9296
Verantw. Uitgever: Patrick Van Waes - Kerkstraat 70 - 9160 Lokeren



www.avlo.be

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 – Erwin Thibeu – Eric
Jolie

Eindredactie en vormgeving:
Werkgroep Communicatie



Alle opmerkingen en suggesties: nieuwsbrief@avlo.be

Edito

Een geslaagd atletiekwinter is weer achter de rug.

De afgelopen weken konden we al genieten van een echt lentewoordje en dus was het dringend tijd voor deze nieuwsbrief voor april – mei – juni.

Even terugblikken naar de winter leert ons dat we alweer een mooie atletiekperiode achter de rug hebben. Het aantal atleten die op maandag de indoorpiste zijn gaan opzoeken om te trainen haalde met momenten serieuze pieken en met Els, Steffi en onze masters namen we alweer een resem medailles mee naar huis van de verschillende kampioenschappen. Een speciale was natuurlijk het Europees Kampioenschap indoor voor masters georganiseerd in de Topsporthal in Gent. Dat inspireerde heel wat AVLO masters om een extra inspanning te leveren met voor velen een persoonlijk record en toffe herinnering als.

Hoogtepunten organisatorisch deze winter waren zeker en vast onze geslaagde veldloop met een pak meer deelnemers en toeschouwers en de theatervoorstelling Marathon die ons deze discipline eens vanuit een andere invalshoek kwam belichten.

Een terugblik op de afgelopen maanden vindt je verder in deze nieuwsbrief en neem je agenda er ook maar bij om alle activiteiten aan te stippen die de volgende maanden weer zullen georganiseerd worden. Eén ervan is alweer met succes opgestart en dat is de start2run van 0 tot 5Km. Als we al die start2runners weer bezig zien kunnen we duidelijk zien dat de looprage nog lang niet over is. Om al onze activiteiten in goeie banen te leiden kunnen we steeds rekenen op een resem medewerkers, maar ook daar zijn steeds nog een hele boel mensen welkom. Vele handen maken immers lichter werk en daarmee kom ik bij een topic die niet evident is om iets over te schrijven.

Zoals sommigen allicht hebben vernomen zal ik dit jaar een pak minder actief zijn binnen AVLO. Na vele jaren van dagelijks bezig te zijn met de club als trainer, voorzitter, organisator en dergelijke meer heb ik immers besloten om een sabbatjaar in te lassen. Niet uit onvrede of zo, helemaal niet. Maar zowel professioneel als familiaal werd het tijd om iets meer zuurstof te krijgen en atletiek opnieuw als ontspanning i.p.v. verplichting te beleven. Het is geen afscheid, maar een pauze die me moet toelaten alles mooi in het juiste perspectief te zetten de volgende maanden en die me tevens ook zal toelaten voluit voor mijn nieuwe job te gaan binnen de firma die ik kreeg aangeboden, zonder me daarbij constant te moeten afjagen om AVLO zaken gedaan te krijgen. Ik weet dat hierdoor meer werk op de schouders van de huidige leden van de raad van bestuur zal komen en vraag dan ook aan alle leden om hen te steunen bij het leiden van dit klein bedrijfje. Want dat is AVLO ondertussen wel geworden als vzw met 400 actieve leden. Wannes zal als ondervoorzitter de club verder leiden gesteund door een dagelijks bestuur en alle andere leden van de raad van bestuur en tegen de volgende algemene vergadering zal ik dan duidelijk maken als ik nog verder als voorzitter AVLO kan leiden. Onderschat niet de tijd dat deze groep bestuursmensen met de club bezig is. Van vergaderingen tot organiseren komen hier wekelijks enkele honderden uren vrijwilligerswerk aan te pas die veelal niet zichtbaar zijn, waarvoor ik dan ook iedereen wil danken.

Met deze wens ik allen een schitterend en sportief voorjaar en tot ergens op een activiteit van AVLO.

Patrick Van Waes

Berichtenbord

Data Vlaamse en Belgische Kampioenschappen (inschrijving 2 weken voor de wedstrijd bij secretaris Veerle Baeyens)

Wat

BK AC 10 Km m/v
KVV AC
BK Berglopen
BK Masters
BK en KVV Marathon en 100km
Europabeker
KVV Meerkampen AC
BK AC 3000st vr
BK AC
KvV Cad/Sch
1^{ste} Jeugd Olympische spelen
BK Meerkampen AC
BK cad/schol/estafetten jun
BK junioren/beloften
BK Hamer en
gewichtwerpen masters
BK Estafetten
KvV Masters
BK Halve marathon

Wanneer en waar

Zat 07 Mei (Ninove)
Za 21 mei (Gentbrugge)
Zat 13 augustus (Malmedy)
Za-Zo 11-12 Juni (Ninove)
Vr 17 Juni (Torhout)
Za-Zo 19-20 Juni (Boedapest)
za-zo 06-07 Juli (Dilbeek)
Zat 06 augustus (Ninove)
za-zo 23 - 24 Juli (Brussel)
Vrij 15 augustus (Merksem)
Za 14 - Do 26 Augustus (Singapore)
za-zo 2-28 Augustus (Heusden-Zolder)
za-zo 3-4 september (Moeskroen)
Zo 11 September (Vilvoorde)

zo 17 september (Wallonië)
zo 18 september (Brugge)
za 24 september (Waregem)
Zo 10 juli (diksmuide)

EK Beloften

14 - 17 Juli (Ostrava - Tsjechië)

Ek Juniores

21 - 24 Juli (Tallinn - Estland)

EYOF

25 - 29 Juli (Trabzon - Turkije)

Universiade

17-22 Augustus (Shenzhen - China)

WK

27Aug - 4Sept (Daegu - Korea)

Interclubs

Beker van Vlaanderen Cadetten en Scholieren

7 mei BvV kad-schol dames te Deinze

8 mei BvV kad-schol heren te Aalst

Beker van Vlaanderen Vrouwen en Mannen AC

14 mei BvV AC dames te Ninove (VITA)

15 mei BvV AC heren te Lier (LYRA)

Beker van Vlaanderen masters

05 juni BvV masters heren te Herentals

Provinciale Kampioenschappen

Provinciale Kampioenschappen kad-schol-jsm

Zaterdag 23 April dag 1 Gent (KAAG)
Zondag 24 April dag 2 Lebbeke (LEBB)

Provinciale Kampioenschappen 10000m

Zaterdag 17 September Lebbeke (LEBB)

Provinciale Kampioenschappen Ben pup min

Zaterdag 25 Juni te Gentbrugge (RCG)

Provinciale Kampioenschappen Estafetten

Zondag 21 Augustus Ertveldde (RIEM)

Provinciale Kampioenschappen steeple Cad/Schol/Jsm

Di 05 Juli 2010 te Oudenaerde (ASVO)

Provinciale Kampioenschappen hamer

Za 28 Mei 2010 te Eeklo (ACME)

Provinciale Kampioenschappen Masters

Zaterdag 24 September Waregem (AZW)

Provinciale Kampioenschappen meerkampen AC

Za 24 – Zo 25 September te Oordegem (VS)

Voor de provinciale kampioenschappen is geen voorinschrijving nodig. Tenzij anders vermeld mag men maximaal aan 2 proeven/dag deelnemen.

AVLO-meetings zomer 2011

Net zoals de voorbije jaren zal AVLO opnieuw enkele pistewedstrijden organiseren. Vermits helpende handen licht werk maken, willen we langs deze weg een oproep doen naar nieuwe medewerkers. De meetingorganisatoren die je verderop kan vinden, werken met een uitgewerkt draaiboek, zodat ze je meteen een geschikt taakje kunnen geven. Van kantinehulp over assistentie van de juryleden naar opruimen van het gebeuren, iedere helpende hand is noodzakelijk en wordt gewaardeerd.

Hieronder een opsomming van de pistewedstrijden:

| | |
|--------------|---|
| 17/04 | Beker van Vlaanderen pup/min jongens . toegewezen wedstrijd met 11 sterke jeugdclubs die zullen strijden voor een plaats in de interclubfinale . verantwoordelijke: Geert De Borger (geert.de.borger@avlo.be) |
| 29/05 | Grote Prijs Stad Lokeren – Linea Trovata Suntec nv . internationale topmeeting met onder meer de Belgische en Hongaarse aflossingsteams en absolute topper Svetlana |

| | |
|--------------|--|
| | Bolshakova in het hinkstapspringen . verantwoordelijke: Wannes Van Lancker (wannes.vanlancker@avlo.be) |
| 18/06 | WDK-jeugdmeeting . jeugdwedstrijd in het kader van het Waas District Kampioenschap . verantwoordelijke: Tom De Backer (tom.de.backer2@telenet.be) |
| 10/07 | Zilveren Discus . topwerpersmeeting met internationale uitstraling . verantwoordelijke: Kris Decatelle (kd@telenet.be) |
| 17/07 | Stripmeeting . jeugdmeeting met accent op de aflossingen en een prijs voor iedere deelnemer . verantwoordelijke: Tom De Backer (tom.de.backer2@telenet.be) |

Wil je één of meerdere meetings ondersteunen, aarzel dan niet om de verantwoordelijken te contacteren. Onze meetings worden in het algemeen kwalitatief beoordeeld door juryleden en atleten, hopelijk kunnen we ook dit jaar een aantal pareltjes afleveren!

Ondersteuning van de betere atleten binnen AVLOvzw

AVLO is een atletiekclub met een heleboel sportieve geledingen. Zo is er de recreatiezuil met een heleboel gemotiveerde joggers, een jeugdzuil met een groot aantal jeugdathleten, een competitiezuil met atleten die binnen één of meerdere disciplines vaak in competitie treden en een topsportzuil met daarin enkele absolute toppers in één bepaalde discipline.

Reeds een hele tijd beloont AVLO atleten die in een bepaalde discipline een welbepaalde prestatie behalen. De gehaalde prestatie wordt gekoppeld aan een puntentotaal dat op zijn beurt aanleiding geeft tot een prestatiebonus. De te behalen prestaties kan je trouwens terugvinden in de subrubriek 'Publicaties' op de AVLO-site .

Sinds januari 2011 zal hieraan een extraatje toegevoegd worden onder de vorm van een *competitiebeloning*. Voor de topsporters binnen AVLO zal daarnaast de mogelijkheid bestaan om enkele trainingskosten (stage, doktersvisaties, wetenschappelijke analyses, ...) terug te kunnen vorderen voor een maximaal bedrag.

Op die manier proberen we de competitiedeelname aan een aantal belangrijke wedstrijden te promoten en tegemoet te komen aan de hoge kosten die de Lokerse topatleten ervaren.

Dat deze extra beloning lang niet alle kostenlading zal dekken is duidelijk, maar het geeft wel wat meer ruimte om een stap verder te zetten in een professionelere werking op competitieniveau.

Het hele reglement voor deze gewijzigde bonussituatie vind je makkelijk terug op de AVLO-site bij de subrubriek 'Publicaties'.

Belangrijk: de verantwoordelijkheid tot indienen van het premieoverzicht wordt bij de atleten gelegd om op die manier zeker geen atleten te vergeten. Uiteraard is de trainer er om je te helpen indien nodig.

Meer info:

- www.avlo.be – Publicaties
- je disciplinetrainer
- Dirk Vervaet (penningmeester)

Raad van Bestuur AVLOvzw

Parkingverbod zwembadomgeving

Zoals iedereen ondertussen wel heeft kunnen merken is men volop bezig met de werkzaamheden aan de nieuwe 2^{de} sporthal en verkaveling achter de piste. Dit brengt ook teweeg dat er minder parkingruimte is en de mensen elke dag na de werkzaamheden de toegang tot de werk moeten opkuisen en in orde brengen. Dit betekent ook dat er heel strikt moet worden omgegaan met de parkeerruimte. De doorgang tot de werf moet op elk moment vrij blijven. Reeds enkele malen heeft de politie op woensdag vriendelijk gevraagd om enkele verkeerd geparkeerde wagens te verzetten. Ze zullen dit echter niet blijven doen. Vandaar raden we iedereen aan met aandacht te kijken naar de parkingplaatsen die ze innemen. De toegang richting bouwwerf en richting oude parking sporthal moet te allen tijde vrij blijven en tevens mag er in de bocht ook niet geparkeerd worden. Langs de sportlaan is er meer dan voldoende plaats ter beschikking en het zou zonde zijn na een training de wagen niet meer terug te vinden wegens getakeld, laat staan de kost en last dat dit teweeg brengt.

Gebruik kleedkamers sporthal - AVLO

Door de werkzaamheden is de toegang tot de sporthal enkel via een ommetje te bereiken. Voor de geoefende benen onder ons mag dat geen enkel probleem zijn. Aangezien de capaciteit van onze eigen douches niet echt voorzien is om constant te gebruiken als kleedkamers vragen we iedereen vriendelijk om op woensdag en zondag de kleedkamers van de sporthal te gebruiken. Onze eigen kleedkamers zijn gebouwd om alle vakantiemomenten/feestdagen, en dat zijn er veel, op te vangen waarbij de sporthal gesloten is.

We rekenen er dan ook op dat iedereen deze vraag respecteert zodat extra kosten en opkuiswerk kunnen bespaard worden.



10 MILES VAN Waasmunster



Zaterdag 25 juni 2011

- 13u.30: Vierschaarloop - loopwedstrijd voor kinderen vanaf de 3de kleuterklas t/m het 6de leerjaar
 14u.30: Jogging over 7 km
 16u.00: 10 Miles van Waasmunster



Niet te missen!

Een ware natuurloop dwars door het natuurschoon van Waasmunster.

Bossen, velden, het oude vliegveld, de Roosenbergabdij,...
 Één keer gelopen en je komt volgend jaar terug, zeker weten!

Uniek in de regio!

Extra

- Bevoorrading na 4 - 8 - 12 km en bij aankomst
- Geldprijzen volgens aankomst + prijs voor de snelste man/vrouw van Waasmunster
- Sporttechnisch T-shirt, gepaste maat enkel bij voorinschrijving gegarandeerd - zolang de voorraad strekt
- Waardebon van 10 Euro van Runners service bij de 1ste 300 voorinschrijvingen
- Uitslagen verkrijgbaar vanaf 18.30u. en online op www.avlo.be

Inschrijven

- Online inschrijven tot 18/06 op www.avlo.be
- Inschrijvingen sluiten een half uur voor iedere wedstrijd
- Voorinschrijving: 7 km - € 5 / 10 Miles - € 7
- Dagschrijving: 7 km - € 7 / 10 Miles - € 10

Locatie

Bereikbaar via E17, afrit 13 - Waasmunster
 Parking: Pontravellaan, Desso en aan kerk.



Contact & Info

Gemeente Waasmunster
 Vierschaar 1
 9250 Waasmunster

Sportdienst Waasmunster
 Nijverheidslaan 48
 9250 Waasmunster
 052 40 99 69
sportdienst@waasmunster.be
www.waasmunster.be

of
www.avlo.be



Provincie
 Oost-Vlaanderen runners
 Voor ieder van ons
 SERVICE LAB



GAZET VAN ANTWERPEN

DEXIA



DVV Sinaai BVBA
 Vleeshouwersstraat 26/1
 9112 Sinaai
 Tel 03772 60 41
www.dvvsinaai.be



Waasmunster

Jogging

JOGGINGKALENDER April Mei Juni 2011

| Datum | Starttijd | Plaats | Naam | Afstanden |
|----------------------------|-----------|-------------------|-----------------------------|---------------|
| April | | | | |
| 7/04/2011 | 18u30 | Gent | Artevelderun | 2,5-5-10 km |
| 16/04/2011 | 15u00 | Wachtebeke | Wolvenjogging (Prov Domein) | 8,5 - 14,5 km |
| 17/04/2011 | 13u00 | Antwerpen | DVV Antwerp 10 Miles | 5-16,2 km |
| 23/04/2011 | 11u00 | Zele | Ronde van Zele | Estafette |
| | | | | |
| Mei | | | | |
| 1/05/2011 | 14u30 | Knokke | Knokke 10K | 4-6,5-10,2 km |
| 8/05/2011 | 14u00 | Brugge | Dwars door Brugge | 5-15 km |
| 14/05/2011 | 15u30 | Lokeren | KWB jogging | 5-10 km |
| 14/05/2011 | 14u00 | Verrebroek | Verrebroek loopt 2011 | 7-14-21 km |
| 15/05/2011 | 14u00 | Gent | Stadsloop De Gentenaar | 5-10 km |
| 22/05/2011 | 15u00 | Tongerlo-Averbode | Abdijentocht | 16 km |
| 29/05/2011 | 15u00 | Brussel | 20 km van Brussel | 20 km |
| | | | | |
| Juni | | | | |
| 13/06/2011 | 11u00 | Kortrijk | Kortrijk loopt! | 5 - 11 km |
| 19/06/2011 | 15u00 | Belsele | Reynaerloop | 4- 8 -16,1 km |
| 19/06/2011 | 13u00 | Verviers | Grand Jogging de Verviers | 5-13,6 km |
| 25/06/2011 | 14u30 | Waasmunster | 10 Miles van Waasmunster | 7-16,2 km |
| 26/06/2011 | 14u00 | Oostende | Run Oostende | 5-10 km |
| 26/06/2011 | 14u30 | Stekene | Kerstloop | 1-3-6-12 km |
| | | | | |
| Alvast te onthouden | | | | |
| 8/07/2011 | 20u | Zevergem | Avondjogging | 5-10 km |
| 11/07/2011 | 19u30 | Tessenderlo | The Classic | 5-10 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 zondag 13 maart is een nieuwe groep starttorunners van start gegaan om op 12 weken de brug te slaan van 0 naar 5 km non-stop lopen.

Zo'n 75 sportievelingen hebben zich hiervoor ingeschreven.

Je ziet ze vermoedelijk elke woensdagavond vanaf 19u30 en zondagmorgen vanaf 9u15 enthousiast hun begeleide sessies afwerken.

Als toemaatje tijdens deze beginnerssessie geven we onze medewerking aan een doctoraal onderzoek uitgevoerd door de afdeling Revalidatie van UGent. Zij onderzoeken bij starttorunners het verband tussen de mate van doorbloeding van de achillespees en het oplopen van letsels aan deze pees. Een achttiental starttorunners van AVLO werken hieraan mee. Door medewerking aan dit wetenschappelijk onderzoek bewijst AVLO dat we preventie en preventief onderzoek hoog in het vaandel hebben, ook bij de recreanten.

De test van vijf kilometer zal in het Bospark worden afgelegd op woensdag 8 juni om 19u15. Supporters van harte welkom.

Wij wensen deze mooie groep starttorunners succes en loopplezier tijdens deze twaalf weken.

Joggersnieuwtjes:

Nu de begeleide jogsessies van het voorjaar achter de rug zijn (de laatste was begin maart in het provinciaal domein te Wachtebeke) bereiden heel wat recreanten zich voor op de lopen in het voorjaar.

Een mooie groep, onder leiding van Andy, is zich fysiek (en mentaal) aan het voorbereiden op zowel de 10 mijl van Antwerpen als de 20 km door Brussel. Langere duurlopen en af en toe wat heuveltrainingen zorgen ervoor dat zij deze publiekstrekkingen goed de baas zullen kunnen. Aanpikken hiervoor kan je steeds op woensdagavond (vanaf 19uur) en zondagmorgen (vanaf 10uur) Brussel zal weer een mooi AVLO-peloton mogen verwachten!

Als kers op de taart zal vermoedelijk ook opnieuw een mooie groep recreanten deelnemen aan de 10 mijl van Waasmunster (of de 7 km jogging van die dag). We wensen hen hiervoor ook veel loopplezier. We hopen tevens weer te mogen rekenen op AVLO-medewerkers om er voor de derde maal een topevenement

van te maken.

Info hierover verder in deze Nieuwsbrief.

Nog veel jogplezier aan iedereen tijdens dit voorjaar!

Peter Van Lancker



Reportages

Wat cijferwerk over de jeugd...

Sinds oktober 2010 zijn we bij de jeugdathleten (ben, pup, min) gestart met aanwezigheden op te nemen op training. Nu we aan het eind van de winter zijn gekomen is het wel eens interessant om eens wat te doen met die cijfers. De cijfers zijn gebaseerd op de woensdagtrainingen op woensdag en zaterdag in de maanden oktober, november, december, januari en februari. Enkel de trainingdagen waar volledige cijfers in m'n bezit zijn werden gebruikt.

Hier gaan we dan...

Bij AVLO zijn 122 benjamins, pupillen en miniemen ingeschreven. Daarvan tellen we 43 benjamins (32-11), 44 pupillen (28-16) en 35 miniemen (14-21). Tussen de haakjes zien jullie de verdeling jongens-meisjes. Als we dat bezien op de volledige populatie zijn er dus meer jongens (74) dan meisjes (48).

Gemiddeld zijn er 63 atleten op training, woensdag en zaterdag samen genomen. Op woensdag zijn het er gemiddeld 72, op zaterdag 55. Dit wil zeggen dat 59% van onze leden op woensdag traint en 45% op zaterdag. Op woensdag liggen de aantallen tussen 48 en 86 atleten, op zaterdag tussen 38 en 74 atleten. De woensdagtraining is dus het drukst bezocht.

Als we deze cijfers eens gaan opsplitsen per categorie zien we dat vooral de benjamins de zaterdagtraining links laten liggen. Amper 37% van onze benjamins is op zaterdag aanwezig (gemiddeld 16 atleten). Op woensdag zijn er bijna dubbel zoveel aanwezig: gemiddeld 27 wat 62% van onze benjamins zijn. Hiermee hebben ze procentueel gezien het diepterecord (37% op zaterdag) als hoogterecord (62%).

De cijfers van de andere categorieën:

- pupillen: zaterdag gemiddeld 22 atleten (=50%), woensdag gemiddeld 26 atleten (=60%)

- miniemen: zaterdag gemiddeld 13 atleten (=37%), woensdag gemiddeld 21atleten (=60%)

Ook uit het winterklassement kunnen we enkele cijfers halen.

- 97 atleten namen aan minstens 1 winterwedstrijd (cross of indoor) deel
- 57 atleten namen aan minstens 3 winterwedstrijden (cross of indoor) deel
- gemiddeld waren er 32 atleten aanwezig op een wedstrijd. Als we de eigen organisaties (oefencross 74 atleten, cross Lokeren 53 atleten) wegnemen doen er gemiddeld 22 atleten mee... Of beter gezegd 18% van onze jeugdleden doet aan wedstrijden...

Conclusies gaan we hier niet meteen uit trekken maar het is misschien toch iets waar we eens even moeten bij stilstaan...



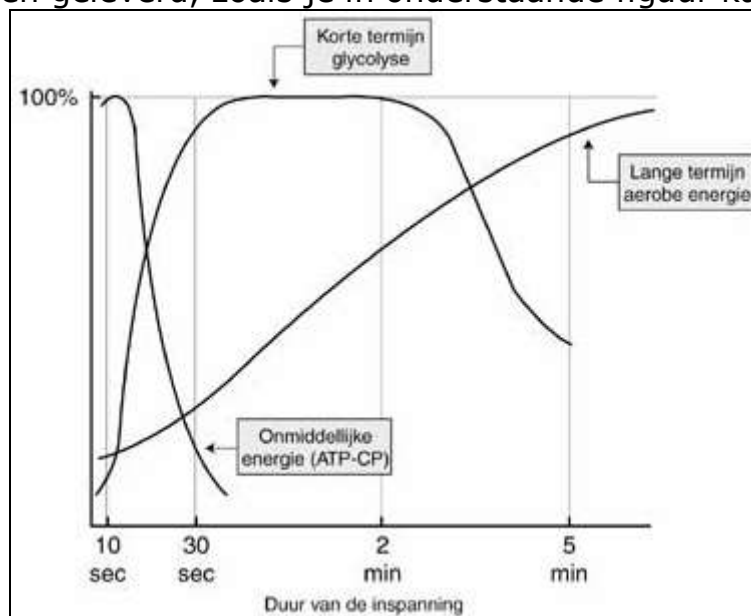
Creatine in de atletieksport

In de hedendaagse sportwereld wordt er continu geflirt met de medische begrenzing van de sporter. Je hoort verhalen over hoe atleten worden 'geprepareerd' om bepaalde prestaties te leveren of toch nog te kunnen spelen in het weekend.

Eén van de meest gehoorde middeltjes binnen de explosieve en snelle sporten is het innemen van *creatine*. Maar wat is creatine eigenlijk en is het schadelijk? Een beknopte overview:

Inleiding

Om een prestatie te leveren, heb je steeds energie nodig. Energie wordt via drie mechanismen geleverd, zoals je in onderstaande figuur kan zien.



De energie uit het eerste mechanisme ('ATP-CP') levert veel en snel energie bij het begin van de inspanning en komt tot stand door energierijke fosfaten (*creatinefosfaat*). Het verbruik van deze energiebron levert geen melkzuur op en steunt op de verbranding van creatine. De twee andere energiebronnen worden ook reeds geactiveerd, maar deze zijn niet de hoofdenergiebron op dat moment. In de tweede fase kom je in het *anaerobe systeem* dat je zo'n 2' kan volhouden en waarbij melkzuur wordt gevormd, met 'verzuring' tot gevolg (verbranding van suikers). Tot slot komt het *aerob systeem* in actie, dewelke energie levert aan de duursporter en waarbij energiebronnen (vetten, eiwitten, ...) omgezet worden in energie door het toevoegen van zuurstof.

Creatinefosfaat

Vermits deze energiebron de eerste 6 seconden veel energie kan leveren, is deze cruciaal bij sprintinspanningen. Sprints over 40 à 50 meter worden in hoofdzaak gevoed door deze bron van energie, maar ook de werper gebruikt voornamelijk creatinefosfaat bij het afwerpen van z'n werptuig.

Je kan door training het aanwenden van deze energiebron verbeteren, maar de energierijke fosfaatreserves kunnen ook aangevuld worden door het innemen

van creatinesupplementen. Indien de spiercel heel snel over opnieuw een grote hoeveelheid creatinefosfaat kan beschikken, kan er snel opnieuw een korte en snelle trainingsprikkel volgen. Hoe meer van die prikkels, hoe sneller je progressie kan maken en hoe sneller je dus kan sprinten, een werptuig kan afwerpen,...

Creatine innemen?

Uit bovenstaande blijkt dat creatine blijkbaar een belangrijk product is met het oog op snelle energielevering. Is het dan niet mogelijk om creatine in te nemen om op die manier de reserves te vergroten?

Dit kan, maar een deskundig advies van een sportdiëtist is van cruciaal belang. De hoeveelheid moet namelijk persoonlijk bepaald worden in functie van de sport en trainingsintensiteit.

Creatine staat niet op de dopinglijst, maar kan wel besmet zijn met dopingproducten. Zeker de creatine die je op het internet aankoopt is vaak besmet en zorgt dus onrechtstreeks voor een positieve dopingplas.

Je haalt creatine dan ook best bij de apotheker.

Meteen naar de apotheker?

Het innemen van creatine is voor de recreatieve sporter niet aan te bevelen, vermits deze het creatinefosfaat-energiesysteem nog enorm kan beïnvloeden door training alleen. Indien een topatleet nog veel progressie wil maken, is het aanwenden van dit legaal middel een optie.

Verwacht ook geen mirakels van creatinesupplementen, het is nog steeds de training die er voor zorgt dat je sneller wordt!!



Meer info

Je sportarts weet raad!
www.gezondsporten.be

Wannes Van Lancker

Belgische kampioenschappen indoor: een aparte kijk

Ieder atletiekjaar worden opnieuw Belgische kampioenschappen ingericht. Iedere categorie krijgt zijn eigen kampioenschap en dit zowel in het veldlopen, het stratenlopen, op de piste als indoor, ... Zelfs militairen en studenten krijgen een eigen BK, net zoals de schoolgaande jeugd (SVS).

Deze kampioenschappen zijn een must en laten duidelijke niveau-verschillen tussen verschillende atleten zien en zijn daarom onontbeerlijk om de 'besten' te onderscheiden van de 'minderen'. Belgische kampioenen moeten gekoesterd worden en zijn een uithangbord van je sportieve werking en club in het algemeen.

Ook dit winterseizoen mochten we een aantal nieuwe Belgische kampioenen in de Lokerse rangen verwelkomen. Zo sprong *Els De Wael* 2x naar een Belgische titel (als belofte in haar eigen categorie en nog eens in de AC-competitie) en mocht ook *Steffi Dhont* als junior in haar categorie het hoogste schavotje op in het polsstokspringen. Bij de masters was *Erwin Thibau* de grote winnaar met een gouden plak op de 200m en 400m.

Vanzelfsprekend gaat er zeer veel aandacht naar de Belgische kampioenen (nogmaals: uiteraard dubbel en dik verdiend), maar ook de vrienden en vriendinnen achter (letterlijk en figuurlijk...) deze toppers mogen niet vergeten

worden. Het is namelijk door degenen die (net) niet op het hoogste niveau aan de slag zijn, dat een Belgische kampioen(e) zich optimaal kan ontwikkelen. Deze trainingsmakers zorgen voor sfeer, ambiance, plezier en een heleboel relativeringsvermogen bij de absolute topatleten.

In de marge van de huldiging van de Belgische kampioenen, wil ik dan ook een lans breken voor hij/zij die ook iedere training een grote inzet toont en er voor zorgt dat onze atletiekclub de club is waar iedereen zo graag naar toe trekt!

Wannes Van Lancker



© ericjolie 2011 - www.avlo.be - 20110312

12 maart 2011: Belgische kampioenschappen indoor te Gent voor masters

Erwin Thibau (M45+) werd de grote winnaar met 2 gouden medailles. Erwin won de 400m in een tijd van 54"91 en later op de namiddag liep hij op de 200m naar goud in een scherpe tijd van 23"90.

Geert De Borger (M50+) behaalde zilver in het polsstokspringen met 2m70 en liep op de 400m naar brons in een tijd van 60"93.

Onze Nederlandse vriend **Pieter Verbeek** (M65+) liep op de 400m de snelste tijd in zijn leeftijdscategorie (71"80) en ook op de 200m bewees hij de vorm te pakken te hebben met een tijd van 31"47 en een 2^e plaats. Spijtig genoeg kwam Pieter als Nederlander niet op het podium van het BK.

Alain Goossens (M40+) liep op de 400m naar een nieuw persoonlijk record van 53"87 en behaalde daarmee brons.

Kris Decatelle (M35+) werd op de 200m 3^e met een tijd van 23"84 en behaalde daarmee zilver op het BK. Op de 60m liep Kris naar een tijd van 7"59 en een 5^e plaats (4^e op het BK).

Andy Beirnaert (M40+) werd op de 60m 4^e in een tijd van 7"81 en ook

Frank Meulewaeter (M45+) werd 4^e op de 60m in een tijd van 7"75. Op de 200m werd Frank 5^e in een tijd van 25"48.

Dirk Vervae (M45+) behaalde brons op de 1500m in een tijd van 4'21"35 en ook **Koen Van De Weyer** (M35+) behaalde brons met een tijd van 4'31"18.

Peter Van Driessche (M35+) werd 4^e in het kogelstoten met een worp van 10m40 en **An De Clerck** (M35+) werd 7^e op de 60m in een tijd van 10"93 en op de 200m werd ze 9^e in een tijd van 36"68.

Dexia-Dubbeldveldloop

Met net geen 700 aankomsten was de Lokerse Dexia-dubbeldveldloop alweer een voltreffer. Een heleboel Lokerse atleten streden om de ereplaatsen met atleten uit de dichte en verre regio. Enkele Lokeraars mochten op eigen terrein zelfs het podium op!



Wat ons parcours zo uniek maakt, is dat je vanop de heuvel in het Park ter Beuken het hele gebeuren makkelijk kan gadeslaan. Om deze locatie meer in de verf te zetten, werd beslist om bij de passage op deze kuitenbijter een 'bergprijs' in te richten. Deze 'bergprijs' zorgde voor heel wat animo en zal ook de komende jaren blijven bestaan.



Bij de organisatie van een dergelijk event zijn steeds een heleboel helpende handen nodig. Deze werden vakkundig geleid door de drie hoofdverantwoordelijken Jan De Maesschalck (terrein), Tom De Backer (sporthal) en Gerda Nimmegeers (catering). Een dikke pluim voor hen en allen die voor, tijdens en na de cross het beste van zichzelf hebben gegeven.

Bij toekomstige edities zullen we evenwel bang moeten afwachten wat de volgende bestemming van sporthal Bergendries zal zijn. Wordt deze zaal afgebroken, of kunnen we nog enkele jaren gebruik maken van deze unieke locatie? To be continued...

Wannes Van Lancker

EK Indoor Masters - Gent

Van woensdag 16/03 tot en met zondag 20/03 gaat in de Gentse Topsporthal het EK voor de masters door (EVACI). De sterke masterlichting uit Lokeren zet die dagen dan ook zijn/haar beste beentjes en armpjes voor en zal trachten Europees edelmetaal te veroveren. Voor sommigen is het podium bereikbaar, voor anderen is een volgende ronde halen al een hele prestatie.

We proberen hieronder een overzicht te maken van wie wat doet, alle info vind je ook terug op [deze website](#). Staat je naam niet in het lijstje, laat gauw iets weten!

Woensdag 16-03-2011

Kris Decatelle (M35 - 200m): loopt naar een besttijd van 23"65, eindigt 3e in zijn reeks en mag als 13e naar de halve finales van donderdag!

Ann De Clerck (W35 - 200m): uitgeschakeld in de reeksen (35.44)

Regina Lenaers (W45 - gewichtwerpen): 9de plaats (9m12)



Donderdag 17-03-2011

Kris Decatelle (M35 - halve finale 200m): 23"88, 4de in zijn reeks, 11de totaal, geen finale

Alain Goossens (M40 - 800m): door naar de halve finale (20ste op 38 - 2.08.92)

Regina Lenaers (W45 - discus): 24m97, 13de

Alain Goossens (M40 - halve finale 800m): 2.04.69, 7de in zijn reeks, 14de totaal, geen finale

Vrijdag 18-03-2011

Kris Decatelle (M35 - 60m): 7"58, 4de in zijn reeks

Ann De Clerck (W35 - rechtstreekse halve finale 60m): 10"50 en 5de in haar reeks (geen finale)

Andy Beirnaert (M40 - 60m): 7"94, 4de in zijn reeks

Tom De Backer (M40 - 60m): 7"88, 5de in zijn reeks

Peter Van Driessche (M35 - discus): 32m66, 10de

Frank Meulewaeter (M45 - 60m): 7"79, 6de in zijn reeks

Erwin Thibau (M45 - 400m): 53.37, reekswinst, snelste tijd van alle deelnemers

Geert De Borger (M50 - 400m): 59"95, 4de in zijn reeks

Geert De Borger (M50 - polsstok): 2m80, 12de

Zaterdag 19-03-2011

Ann De Clerck (W35 - cross): DNF

Gert Stuyven (M35 - cross): 12de/28

Erwin Thibau (M45 - halve finale 400m): wint zijn halve finale in een verbuffende 52.92 en is hiermee topfavoriet voor Europees goud! Je kan zijn 400m-finale bijwonen om 20u35 deze avond in de Topsporthal (inkom gratis)

Erwin Thibau (M45 - finale 400m): DNF

Regina Lenaers (W45 - hamer): 26m13, 12de

Zondag 20-03-2011

Kris Decatelle (M35 - 4x200m): 5de in een nieuw Belgisch record

Peter Van Driessche (M35 - hamer): 28m05, 8ste

Koen Van De Weyer (M35 - 1500m): 4.27.25, 24/29

Dirk Vervaet (M40 - 1500m): DNF

Geert De Borger (M50 - 4x200m): 5de

Bijzondere vermelding ook voor Pieter Verbeek, onze Nederlandse AVLO'er. Hij kon door een administratieve fout van de organisatie niet deelnemen aan de 200m en paste hierdoor voor de 400m en de 4x200m

BK Junioren en Beloften

Zaterdag 5 maart ging het Belgisch Kampioenschap indoor voor de junioren en beloften door in de Gentse Topsporthal. AVLO zond zijn zonen en dochters uit, met volgende [resultaten](#)...

Steffi Dhont: sprong naar een mooie 3m80 en een gouden medaille! (zie hieronder)

Els De Wael: sprong in het verspringen naar een knappe 6m19 en werd na het BK AC ook Belgisch kampioene in haar categorie. Ze sloot haar prima winter tevens af met een 4e plek in de 60m (7"82 en nieuw PR)

Jordi Cordeel: wierp de kogel 12m78 ver en eindigde hiermee 7e

Dries Van Den Bossche: liep op de 1500m naar een 10e plaats (4:21.53).
Toon De Bruyne: liep in diezelfde 1500m-reeks de wedstrijd niet uit.

Een heel aantal prima resultaten dus die het beste verhoppen voor het komende zomerseizoen!

Steffi Dhont Belgisch Kampioene indoor bij de Junioren

LOCHRISTI - Deze ochtend is Steffi Dhont uit de Rechtstraat in Zaffelare in de Topsporthal Gent Belgisch kampioen polsstokspringen geworden bij de junioren. Steffi sprong over 3.80 m en haalde het van haar vriendin en concurrente Loes Deneve.

Mama Rita, die het liever van thuis beleeft wanneer haar dochter van een paar meter hoogte naar beneden duikt: 'Steffi had er deze morgen niet zo'n goed oog in, omdat ze al moe aan de start zou komen. Ze volgt de lerarenopleiding lichamelijke opvoeding bewegingsrecreatie, dat zijn lange dagen, en dan nadien moet ze nog gaan trainen.'

'Buiten alle verwachtingen is het dan blijkbaar toch gelukt', zegt Rita. 'Het was vandaag meteen de afsluiter van het indoorseizoen. De derde jongedame met wie Steffi meestal moet kampen, Aurélie De Rycke uit Lier, is dit seizoen geblesseerd. Vorig jaar heeft Steffi ook aan de kant gestaan met een kwetsuur.'



Steffi Dhont ging vandaag vlot over 3,40m, 3,60m, en had twee pogingen nodig op 3,70m. Bij 3,80m lukte het onmiddellijk. Ze deed ook nog drie pogingen op 3,90m, maar die lukten net niet. 'Heel nipt, maar dat lag wellicht aan de vermoeidheid', aldus een gelukkige mama op het thuisfront.

Vorige week sprong Steffi in Metz 3,60m. Eerder dit seizoen werd de Zaffelaarse tweede op het provinciaal kampioenschap met 3,80 m, dezelfde hoogte als winnaar Deneve. en werd ze derde op het Vlaams kampioenschap alle categorieën, ook al met dezelfde hoogte als de tweede.

artikel "Het Nieuwsblad"

Europees kampioenschap indoor in Parijs

Van 4-6 Maart kwam de Europese top uit de atletiek samen in Palais d'omnisport in Bercy. Omdat dit zo dichtbij is was dit een unieke gelegenheid om eens een kijkje te gaan nemen. Zo gezegd zo gedaan en dus vertrokken Tim Rogge en Koen Van Havermaet op vrijdagmorgen omstreeks 6u met trein richting Parijs. Met de thalys sta je op 2u in Parijs Noord vanuit Gent. Onze tickets konden we bestellen via de franse atletiekbond waarbij een Frans t-shirt deel uitmaakte van het pakket. Eens aangekomen in het indrukwekkende sportcomplex zochten we onze plaatsen op een Frans-getinte tribune. Toch lieten we al snel duidelijk merken dat we gekomen waren voor "Les belges" Met onze Belgische driekleur, hoedjes, kransen en oorverdovende toeters. Vrijdagavond zagen we een schitterende Adrien Degelt naar brons spurten op de hoge horden. Ondanks dat de fransen de zilveren medaille pakten waren de Belgen uitzinnig van vreugde met deze onverwachte medaille. Bijna meteen daarna werden de eerste plannen gesmeed voor een feestje! S'avonds trokken we dan ook naar de Champs Elysée maar blijkbaar valt hier meer te beleven eind juli als de Tour de France aankomt. Verschiet ook niet als in u in Parijse pubs 7euro betaald voor een biertje.

Op zaterdag zagen we Lindsey De Grande de finale van 1500m lopen. Onze buurmannen en vrouwen zullen het geweten hebben. S'avonds trokken we opnieuw de stad in en deze maal lieten we ons volledig gaan! Er waren zelfs enkele Belgische atleten die mee kwamen vieren. Op zondag zaten we al niet meer zo fris in de tribune maar toch konden de heren van de meerkamp op onze steun rekenen. We zagen nog een fantastische polsstoksprong van de fransman Renaud Lavillenie over 6m03. Het EK sloot af met de 4x400m. De Belgen startten met hoge verwachten maar met een 3^e plaats konden ze deze niet volledig aflossen. Het team was zichtbaar ontgoocheld maar mocht terecht fier zijn op hun medaille. En wij gingen terug huiswaarts!

Koen Van Havermaet









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

MAROBEL
SCHOENEN & SPORT

In dit nummer

| | | |
|----------------------|--|-------|
| Colofon | | 2 |
| Edito | Een geslaagde atletiekwinter is weer achter de rug | 3 |
| Berichtenbord | Data Vlaamse en Belgische Kampioenschappen | 4 |
| | Interclubs | 4 |
| | Provinciale kampioenschappen | 5 |
| | AVLO-meetings | 5 |
| | Ondersteuning betere atleten binnen AVLO | 6 |
| | Parkingverbod en kleedkamers | 7 |
| | Jeugdkalender | 8 |
| Jogging | Waasmunster 10Miles | 9 |
| | Joggingkalender April-juni | 10 |
| | Joggersnieuws | 10-11 |
| | Reportages | |
| | Wat cijferwerk onder de jeugd | 12 |
| | Creatine in de atletieksport | 13-14 |
| | Belgische kampioenschappen indoor | 15-16 |
| | Dexia-dubbeldloop | 16-17 |
| | Ek indoor Masters | 18-19 |
| | BK junioren en beloften | 19-20 |
| | Steffi Dhont | 20 |
| | Europees kampioenschap atletiek | 21 |
| | Verzameling foto's | 22-24 |
| Sponsors | | 25-27 |



Deze nieuwsbrief kwam tot stand dankzij Guthorel