

België – Belgique
PB
9160 Lokeren 1
BC 4403

Atletiekvereniging Lokeren v. z. w.

Nieuwsbrief 3 – juli augustus september 2011



Opgepast!

Driemaandelijks tijdschrift
Nieuwsbrief Juli Augustus September 2011 10e jaargang nr.3
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: Geert Cleemput
Racingstraat 25
9160 Lokeren
0477 96 01 39

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 –Els De Wael – Eric
Jolie – Aline Jolie – Tom De Backer

Eindredactie en vormgeving:
Werkgroep Communicatie



Alle opmerkingen en suggesties: niewsbrief@avlo.be

Moet er nog atletiek zijn? Meer dan 1 miljoen actieve lopers vinden van wel.

Je kan er niet naast kijken, overal zie je lopers en loopsters en de recorddeelname van deelnemers aan de 10 mijl van Waasmunster waar zo'n 80% niet aangeslotenen zijn bewijst het; lopen zit in de lift en als AVLO mogen we fier zijn dat we hier ook ons steentje aan bijdragen via de Start2Run sessies die we jaarlijks organiseren, de sportkampen en natuurlijk de organisaties van wedstrijden. De Grote Prijs Stad Lokeren Linea Trovata Suntec, groeide opnieuw uit tot een topper met enkele Belgische records en minima voor EK-s allerhande. Aanwezigheid van een 8tal nationaliteiten maakt het een echte Internationale meeting om fier op te zijn. Ondanks het feit dat dit geen Flanders cup of B-meeting is kreeg onze grote prijs heel wat aandacht in het officieel magazine van de Vlaamse AtletiekLiga en in de pers. De WDK jeugdmeeting bewees opnieuw zijn waarde voor de jongste atleetjes als aangename manier om allerlei atletiekproeven uit te testen. De volgende weken staan de werpers in de schijnwerper met hun zilveren discus wedstrijd op eigen terrein en kan onze jeugd nog eens een poging ondernemen om de eigen rekords te verbreken op de stripmeeting. De laatste zaterdag van juli krijgen we opnieuw de Optiek Sonck StreeTrace stratenloop. De Polifonics zullen opnieuw gastheer spelen voor onze stratenloop in het kader van de Lokerse feestweek zodat elkeen na de wedstrijd kan genieten van muziek in een aangenaam kader onder de tent van de Polifonics.

Eens augustus voorbij komen de stratenlopen op Het Bijlken en De Oudenbos eraan om nog eens de conditie te testen over verschillende afstanden en de natuurloop in het Heidebos in Wachtebeke zal opnieuw herhaald worden op aanraden van het merendeel van de deelnemers die dit een schitterend alternatief vonden voor de typische stratenlopen.

Vooraleer we echter aan dat alles toe zijn starten onze jongeren de vakantie op een sportieve manier met onze schitterende sportkampen die stilaan een stevige reputatie hebben opgebouwd met een mix van atletiek, omnisport en avontuur.

In elk geval heeft AVLO weer heel wat te bieden deze zomer en wil ik meteen al onze vrijwillige medewerkers bedanken om dit jaar na jaar voor elkaar te brengen. In deze nieuwsbrief vinden jullie ook een oproep om de clubwerking te versterken aangezien er nu een grote nood is aan vrijwilliger op verschillende plaatsen. Zonder jullie hulp zal bijvoorbeeld de uitbating van de kantine stilvallen en aangezien dat het hart is van de clubwerking moeten we dat met zijn allen vermijden. Door jou eens op te geven om barman en barvrouw te spelen kan je de club al heel veel vooruit helpen.

Met deze alvast een prettige en sportieve vakantie vanwege de raad van bestuur van AVLO.

Patrick Van Waes

Berichtenbord

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

Wat

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

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)

14 - 17 Juli (Ostrava - Tsjechië)
21 - 24 Juli (Talinn - Estland)
25 - 29 Juli (Trabzon - Turkije)
17-22 Augustus (Shenzhen - China)
27Aug - 4Sept (Daegu - Korea)

EK Beloften

Ek Juniores

EYOF

Universiade

WK

Provinciale Kampioenschappen

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)

AVLO-meetings zomer 2011

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)

Wedstrijdprogramma jeugd zomer 2011

Zon. 17 juli	jeugdmeeting	Lokeren	(AVLO)
	INSCHRIJVEN bij Berten! 4*60m en 4*80m)	(enkel voor	aflossingen
Don. 18 aug	WDK Sint-Niklaas (ACW)		
Zon. 21 aug (RIEM)	provinciaal kampioenschap	aflossingen	Ertvelde
Zon. 4 sept	WDK Beveren (VOLH)		
Zat. 17 sept	WDK Hamme (HAMM)		

**Indien een wedstrijd op zaterdag valt is er die dag
GEEN training!**

AVLO's medewerkersavond op de Polifonics zaterdag 30 juli 2011

We gaan opnieuw scheep met de Polifonics voor de organisatie van onze jaarlijkse Optiek Sonck Streetrace. Zoals jullie mogelijk weten draaien de Polifonics op helpende handen van allerlei verenigingen die in ruil voor hun ondersteuning een stevig stukje van de opbrengst krijgen ter ondersteuning van hun vereniging. Met AVLO hebben we de afgelopen jaren geholpen de avond van de stratenloop en kregen als appreciatie hiervoor een dikke cheque en alzo konden we heel wat materiaal voor onze jongeren aankopen om hun trainingen nog interessanter en leuker te maken. Dit jaar doen we dit opnieuw, maar dan hopelijk met nog meer medewerkers. We doen dan ook een oproep om een handje toe te steken bij het tappen die avond, 30 juli, op de Polifonics. Als we met zo'n 30 AVLO helpers zouden zijn, worden de taken een heel pak lichter en heel plezierig met veel ambiance. We dragen een steentje bij aan het lukken van de organisatie van de Polifonics en kunnen meteen ook een mooi jeugdproject indienen dat zal worden gesubsidieerd door de Polifonics. Onze jongerenwerking en club kan er alleen maar goed bij varen. Als je je geroepen voelt om enkele uurtjes te helpen tappen, bedienen, afwassen, cocktails maken...kan je jouw naam doorgeven per mail aan patrick.van.waes@bel.dupont.com en we vinden dan zeker een geschikte taak. Zowel vroege als late vogels zijn welkom.

Vriendelijke groeten in naam van de raad van bestuur van AVLO vzw

Patrick Van Waes

AVLO-ministage voor BK-deelnemers

Tijdens de laatste trainersvergaderingen en na goedkeuring door de Raad van Bestuur, werd afgesproken dat er dit jaar een speciale **ministage** wordt ingericht **voor atleten die geselecteerd zijn/een grote kans maken op selectie voor een Belgisch Kampioenschap outdoor**. Deze ministage gaat door **van 17/08 tot en met 23/08** op de AVLO-piste. Een uitgewerkte planning wordt aan de geselecteerde atleten medegedeeld, maar in ruwe vorm zal het er zo uitzien:

- . woensdagavond 17/08: gewone avondtraining
- . donderdag 18/08: 1 of 2 trainingen
- . vrijdag 19/08: 1 training
- . zaterdag 20/08: 1 of 2 trainingen
- . zondag 21/08: PK aflossingen voor geselecteerden of 1 training
- . maandag 22/08: 1 training
- . dinsdag 23/08: 1 training

Deze planning kan in functie van de trainingsgroepen uiteraard nog veranderen.

De eerste atletenselectie werd gemaakt door de trainersvergadering van juni en de atleten worden hiervan eerstdaags op de hoogte gebracht. Deze selectie gebeurde op basis van de vastgelegde criteria door de VAL voor de cadetten en scholieren en de inschatting van de trainers voor het BK JUN/BEL en het BK aflossingen.

De gebruikelijke trainingen gaan ook steeds door. Deze ministage is dus aanvullend en wordt opgevat als een technische vervolmaking en een teambuilding in voorbereiding op de zomer-BK's.

Vermits de stage doorgaat te Lokeren, wordt er geen overnachting voorzien en is deze stage geheel gratis. We hopen dan ook dat zoveel mogelijk geselecteerde atleten kunnen deelnemen aan deze stage. De trainers engageren zich hiervoor vrij te maken, graag vragen we dit ook aan deze atleten.

Heb je hierover nog vragen, aarzel niet één van de trainers te contacteren.



Trainersvergadering AVLOvzw

Ontspannings- en familieweekend AVLO

Bij de start van de schoolvakantie blikken we traditiegetrouw vooruit naar het ontspannings- en familieweekend 2011. We proberen ook dit jaar jullie een programma te presenteren waar heel het gezin kan van genieten. We trekken dit najaar naar St.-Vith, de hoofdstad van de zuidelijke Oostkantons in het prachtige Ardennen-Eifelgebied. Het ligt bij de mooiste wandelgebieden van ons land en van hier uit is het Natuurpark van de Hoge Venen snel bereikbaar.



We logeren er in de prachtige jeugdherberg.

De jeugdherberg ligt naast het zwembad en het sportcomplex van dit rustige stadje dat na de oorlogsverwoestingen van de winter 1944-45 volledig diende te worden heropgebouwd.

Voor foto's kijk je maar naar de website: <http://www.vjh.be/sankt-vith.htm>

Wanneer?

Van vrijdag 04 november 2011 tot en met zondag 06 november 2011. (Het laatste weekend van de herfstvakantie! Jawel, we maken er dit jaar een extra lang weekend van. Gezinnen die willen, kunnen al vertrekken op vrijdagochtend.)



Waar? 'Jeugdherberg 'Ardenne-Eifel'

Rodterstrasse 13A 4780 Sankt-Vith

Verblijf? Volpension. 13 kamers van 4 of 5 personen.

Alle slaapkamers hebben douche, lavabo en toilet.

Prijs? We hanteren zoals steeds een gezinsvriendelijke prijs.

We rekenen voor: een volwassene: ongeveer 80 euro

kinderen tot 12 jaar: ongeveer 65 euro

kinderen onder 6 jaar: ongeveer 55 euro

In deze prijs zit normaal alles inbegrepen (verblijf, overnachtingen, eetmalen, huur lakens, ontspanning...)!

Activiteiten? Op het programma staat: een uitstap naar de Hoge Venen, een familiespel, een wandelzoektocht doorheen het prachtige landschap, ...

Een programma waarbij rekening gehouden wordt met het ganse gezin!

Inschrijven? Voor 01/08/2011 met onderstaand strookje of via e-mail bij Tom of Erwin.

Betalen? Gelieve voor de inschrijvingsdatum een voorschot van 100 euro per gezin te storten op rekening van AVLO 068-2139242-31. Vermeld duidelijk: AVLO familieweekend 2011.

Inlichtingen?

De Backer Tom, Kovekenstraat 1, Lokeren. Tel.: 09/349.14.59 E-mail: tom.de.backer2@telenet.be

Thibau Erwin, Hillareststraat 167, Lokeren. Tel 09/349.32.27 E-mail: erwin.thibau@telenet.be

Na inschrijving volgt meer informatie! Wacht niet want dit ontspanningsweekend richt zich naar al de leden van AVLO en het aantal inschrijvingen is beperkt tot 50!

AVLO zoekt (dringend) vers bloed!

De Lokerse Atletiekvereniging is een bloeiende club die de laatste jaren een enorme groei kende. Zowel het ledenaantal als de georganiseerde activiteiten kenden een exponentiële groei en bijna ieder weekend kan je wel aan een AVLO-activiteit deelnemen. De club is een klein bedrijfje geworden, maar wel één met een vrijwillig personeelskader...

Deze activiteiten worden heel vaak door dezelfde personen georganiseerd, wat voor deze personen een extra belasting is naast het professionele en familiale leven. Uiteraard is dit steeds met veel plezier gedaan en wordt steeds vertrokken van een sterke betrokkenheid bij de club die we verder willen uitbouwen.

Soms stopt het engagement van enkele sleutelfiguren omwille van bovenstaande redenen en indien het niet abrupt verloopt, is er tijd om vervangers te zoeken. Dit artikel mag dus als een vacature-bericht gezien worden, vermits een aantal personen de fakkel stilaan wensen door te geven. AVLO-leden (of niet-leden) kunnen dan ook steeds een taak binnen de AVLO-structuur opnemen en/of overnemen van huidige personen.

Er werd door de Raad van Bestuur een theoretisch kader gemaakt waarbinnen de verschillende clubfuncties gesitueerd staan. Je vindt dit verder terug. Ook werden enkele taakomschrijvingen uitgetekend, om nieuwe personen meteen een duidelijke taak te kunnen geven. We hopen hiermee potentieel geïnteresseerden over de streep te kunnen trekken en vers bloed binnen de sturende clubwerking te brengen.

Indien we geen opvolging/vervanging van een aantal 'functies' kunnen bewerkstelligen, zullen zo goed als zeker enkele activiteiten afgebouwd worden, wat nefast kan zijn voor de groei van de club. We vragen dan ook dat iedereen zijn/haar engagement binnen de club voor zichzelf bepaalt. Als Raad van Bestuur verwachten we dat de aangesloten leden een sterke betrokkenheid hebben bij de club en deze in de komende maanden kunnen ventileren. Bepaalde functies kunnen uiteraard ook opgesplitst en verdeeld worden en alle modaliteiten kunnen besproken worden.

Concreet zoeken we voor het komende seizoen volgende functies:

. **barman/vrouw** om de kantine structureel te laten draaien. Dit kan in shiften, maandbezettingen, ..., maar er is een centraal aanspreekpunt noodzakelijk om diefstal te vermijden en verhuur en bestellingen te kunnen opvolgen.

⇒ *Wat indien dit niet wordt ingevuld: de huidige werkwijze wordt voortgezet, met opbrengstverlies wegens diefstal OF drank wordt uit de kantine genomen/achter slot en grendel gezet.*

. **jeugdcoördinator** om de jeugdwerking efficiënt te laten draaien en de jeugdathleten tot en met miniem op te volgen. Berten geeft de fakkel door, maar zal de nieuwe jeugdcoördinator met raad en daad blijven bijstaan.

⇒ *Wat indien dit niet wordt ingevuld: de jeugd wordt minder opgevolgd, met kans op kwaliteitsverlies op trainingsvlak en qua begeleiding.*

. alle **functies van de Raad van Bestuur** staan open ter vernieuwing. Dit om nieuwe input te krijgen vanuit de leden en opvolging mogelijk te maken van onder meer de functie van penningmeester en ondervoorzitter.

⇒ *Wat indien dit niet wordt ingevuld: de huidige Raad van Bestuur blijft bestaan, maar zal niet het aantal organisaties kunnen blijven organiseren.*

. een **materiaalmeester/terreinverantwoordelijke** die het AVLO-materiaal kan onderhouden en kleine klussen kan uitvoeren. Is mede verantwoordelijk voor de verdere uitbouw van de club op materieel vlak.

⇒ *Wat indien dit niet wordt ingevuld: de noodzakelijke infrastructurele aanpassingen zullen vertraging oplopen en een hele som zal moeten geïnvesteerd worden in aankoop van materiaal, terwijl dit mits reparatie nog kan gebruikt worden.*

Naast deze vijf aangehaalde sleutelfuncties zijn **andere functies** ook mogelijk. We denken hierbij aan een sponsorverantwoordelijke, een heel aantal nieuwe (jeugd)trainers, een oudercomité, communicatieverantwoordelijke, ...).

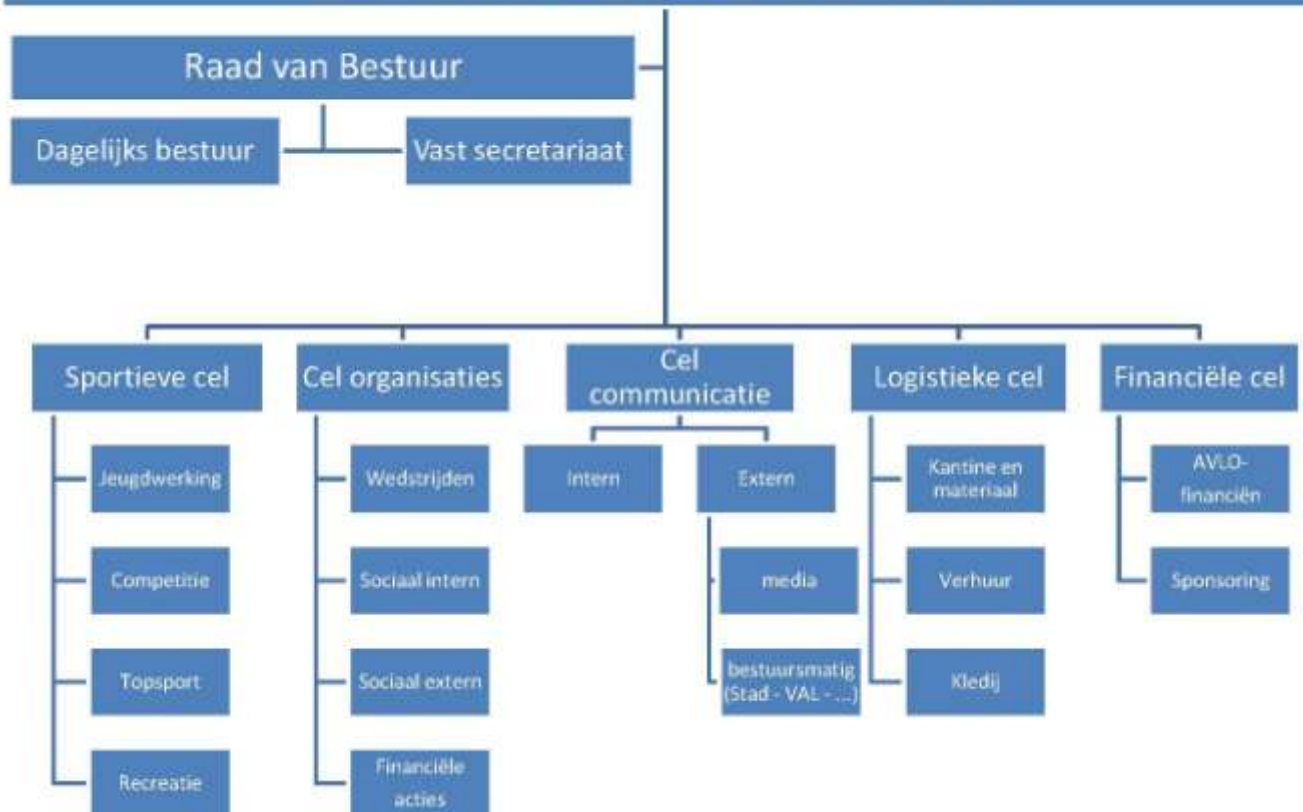
Ook tijdens de **activiteiten** wordt vaak hulp gevraagd van de leden. Vermits vele handen licht werk maken, is het altijd aangenaam om nieuwe medewerkers te mogen begroeten. Heb je dus zin om je steentje bij te dragen aan bijvoorbeeld cross, stratenloop, eeffestijn, pistewedstrijd, sportkamp of wat dan ook, laat het zeker weten!

Laat dit artikel een oproep zijn aan alle AVLO-leden die interesse hebben om een goedwerkende atletiekvereniging verder te laten bloeien en groeien!

Voor vragen kan je terecht bij Wannes Van Lancker.

Raad van Bestuur AVLOvzw

ALGEMENE VERGADERING AVLOvzw





zaterdag 30 juli 2011

Wegwedstrijd over 12 km - 15u00

Jogging over 5 km in het kader van Start To Run - 14u15

Mini Kids (800 m) 14u00 en Kids Run (1200 m) - 14u05

moose prijzen

gratis T-shirt | 1500 euro geldprijzen | Asics sportkledij en naturaprijzen | aparte tombola voor jongerenloop | gratis Extran en Sponser energiedrank bij aankomst

online inschrijven mogelijk t/m 24/07! www.avlo.be

... en méér:

- elke ronde bevoorradng
- Chambre d'eau zorgt voor verfrissend water
- verfrissing met sponzen
- barbecue
- pannenkoeken
- live optredens vanaf 19u00 in tent Polifonics [gratis inkom]



MAROBEL Schaal en Smaak	DEXIA	EXTRAN
OPTIEK SONCK www.optieksonck.be	adidas	EYEWEAR
VAN EYVELDE Lingerie	MERCEDES VAN WYKEL	LineaTrovata
i.s.m. Stadsbestuur, sportraad en sport- en revalidatiecentrum		



Info seizoen 2011-2012

In voorbereiding op het volgende seizoen, geven we je hierbij wat info mee, zodat je zeker op tijd met alles in orde kan zijn om van 2011-2012 een fantastisch seizoen te maken. Heb je vragen, aarzel niet om de leden van de Raad van Bestuur te raadplegen.

Lidgeld en inschrijving

- . *lidgeld* blijft € 100 voor wedstrijdathleten, inclusief een clubtruitje voor nieuwe leden. Het derde, vierde, ... lid van één gezin betaalt slechts € 55
- . lidgeld blijft € 55 voor joggers.
- . het invullen van de *inschrijvingskaart* gebeurt voor november 2011. Op die manier kan tijdig een borstnummer/vergunning aangevraagd worden
- . pas ná het betalen van het lidgeld, wordt je borstnummer/vergunning toegewezen
- . spreiding van betaling lidgeld kan aangevraagd worden

Clubkledij

- . de clubkledij wordt beheerd door *Regina Lenaers* (reginalenaers@yahoo.com)
- . nieuwe *passessies* staan gepland op 28/09 – 01/10 – 02/10

Algemene Vergadering AVLOvzw

- . deze Algemene Vergadering zal plaatsvinden eind november. Geïnteresseerden hiervoor kunnen zich melden via Patrick Van Waes.

Jeugd

- . er zal opnieuw een *jeugdbrochure* opgemaakt worden die ter info op de website zal verschijnen eind augustus en zal verduidelijkt worden tijdens een jeugdtraining begin september
- . de jeugdathleten worden verwacht deel te nemen aan de geplande wedstrijden. Ouders worden verwacht te participeren binnen de vereniging.

Communicatie

- . de hoofdcommunicatie zal verlopen via de *website* (www.avlo.be). Maar ook het *Facebookprofiel* van AVLO wordt regelmatig geüpdatet.
- . daarnaast is er communicatie via de driemaandelijke *Nieuwsbrief* en per post voor speciale activiteiten.

Medewerkers

- . er is steeds nood aan medewerkers die meewerken met bestaande organisaties, de trekkersrol overnemen van huidige organisatoren, of zelf initiatieven wensen op te starten.

Wannes Van Lancker

Jogging

JOGGINGKALENDER Juli Augustus September 2011

Datum	Starttijd	Plaats	Naam	Afstanden
Juli				
02/07/2011	19u00	Melsen	7 ^e Abdijbierenloop	1,5-12 km
08/07/2011	20u00	Zevergem	Avondjogging	5 -10 km
11/07/2011	19u30	Tessenderlo	The Classic	5 - 10 km
21/07/2011	15u00	Grembergen	Dender-en Scheldejogging	4 - 7,9 - 11,7 km
30/07/2011	14u15	Lokeren	Optiek Sonck Streetrace	5 - 12 km
Augustus				
06/08/2011	15u00	Bornem	Impalarun	8 - 15 km
13/08/2011	15u00	Zele	Cava Jogging	2,1 - 10,5 km
19/08/2011	18u00 (?)	Lokeren	Oscar Van Rumst (Blijlken)	5 - 10
21/08/2011	10u30	Lokeren	Firstfitrun (Oudenbos)	5 - 10 km
27/08/2011	19u00	Turnhout	Dwars door Turnhout	5,4 - 11 km
September				
03/09/2011	14u15	Evergem	Runners Evergem ½ marathon	6,7 - 21,1 km
10/09/2011	15u15	Kalken	Natuurloop	3 - 12 km
11/09/2011	10u00	Namen	Les AP jogging Ville De Namur	5 - 11 km
18/09/2011	14u00	Temse	5 ^e Temse loopt	5-10 -21,1 km
25/09/2011	14u30	Mechelen	GVA Dwars door Mechelen	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:

Na twaalf weken intensief opbouwen stond weer een grote massa sportievelingen te popelen op woensdag 8 mei om hun test van 5 kilometer af te leggen.

Nog eerst een paar groepsfoto's en om 19u30 gingen ze er in het Bospark vandoor om deze afstand nu officieel non-stop al lopend af te leggen. Op training was het velen al gelukt deze kilometers te halen maar buitenstaanders geloven het pas als er na de test ook het diploma uitgeschreven wordt dat dit effectief is behaald.

En zo gebeurde het ook. Onder een zonnige en frisse avondlucht kwam elke deelnemer na vijf ronden Bospark met de brede lach op het gezicht over de eindmeet. Doel bereikt!

Als kers op de taart deelden we op vrijdagavond 10 juni de nodige diploma's uit en dronken er wat op.

Proficiat aan de 58 sportievelingen (van de 82 inschrijvingen starttorun) !

Ondertussen onderhouden een twintigtal van hen verder deze afstand bij AVLO, op woensdagavond begeleid en op andere momenten onder elkaar afgesproken.

We wensen hen nog veel loopplezier toe !

Begin september starten we opnieuw met een reeks starttorun voor gevorderden (van 5 naar 10 km). Ken je mensen die hun loopafstand wensen uit te breiden of wil je zelf hieraan deelnemen dan lees je binnenkort meer info hierover op onze AVLO-website.

Joggersnieuwtjes:

De zomerjoggings komen er weer aan. Dat kan je zien op de joggingkalender van de komende maanden. Dat we keuze ten over hebben om op deze joggings en wegwedstrijden te zweten is duidelijk.

Enkele die je zeker kan aandoen als looper zijn de lopen in het Lokerse (Streetrace/Bijlken/First Fit Run) . Het zijn lokale blijvers waar AVLO-ers steeds massaal op aanwezig zijn. Hopelijk ook dit jaar !

Vanaf september starten we ook weer de maandelijkse begeleide jogsessies. Op zondag 11 september gaan we ermee voor de eerste keer in het najaar mee van start. We beginnen om 10 uur vanaf de AVLO piste te lopen naar een bestemming die vooralsnog geheim blijft. Je hoort en leest het in het clubhuis wel tijdig .

Nog veel jogplezier aan iedereen tijdens deze zomermaanden !

Peter Van Lancker

Iedereen tevreden na de Antwerp 10 miles.

Iedereen tevreden, dat was althans mijn indruk na de Antwerp 10 miles van 17 april. Niet dat ik het de 16.000 deelnemers gevraagd heb, zelfs de 80 Lokeraars heb ik de vraag niet gesteld. 't Was natuurlijk een uitstekend weertje om te lopen, de warmte en felle zon van vorig jaar waren afwezig en zelfs de slogans van Gazet van Antwerpen waren goed te pruimen : "u loopt met de stroom mee" (op de Scheldekaaien), "lopers kunnen meir" (op de Meir), "u bent de pijp uit" (aan de uitgang van de Waaslandtunnel). Maar het zal er wel mee te maken hebben dat een mens de neiging heeft zijn eigen gemoedstoestand te projecteren op de anderen.

Ik overloop even het lijstje van de AVLO-ers die ik gesproken heb; U zal begrijpen dat ik, om de privacy te beschermen, niet de echte namen gebruik. Ook vermeld ik de seconden in uitslag niet; want "dat de tijd van geen belang was" hadden we op voorhand gezegd.

Dyan V. heeft vijftien minuten sneller gelopen dan vorig jaar: op 1u22' was hij binnen. Die was dus wel heel tevreden. En Amte D.V., zelfde tijd, gaf als simpele uitleg 'ik ben bij Dyan' gebleven. Volgend jaar zetten we hem naast Cram V.; dan komt hij binnen na 1u1'! Amte was in de voorafgaande week wel naar Zwitserland geweest, op hoogtestage dus. Voeding en (vooral) drank waren er evenwel niet volgens het boekje, moet het boekje dan herschreven? Lieven P. stond na de wedstrijd koukleumend te wachten op zijn echtgenote; niet dat zij traag was, maar hij was er al na 1u16'. Tja, dan moet je wel even wachten.

Teper V.L. heeft zijn probleemknie niet gevoeld en is aangekomen op 1u20', als in zijn beste dagen.

Gohu S. heeft zijn mindere prestatie van vorig jaar naar de vergetelheid gelopen: 1u25' was zijn tijd nu. Gerta B. was niet veel trager; die presteert altijd goed in wedstrijden.

Munaella N. was terecht gelukkig de hele wedstrijd gelopen te hebben, na een voorbereiding met ups en downs :gemiddelde snelheid nog altijd boven de 10km/u; gerechtvaardigde tevredenheid dus.

Laraktje O., die eigenlijk al tevreden had kunnen zijn haar blitse outfit te kunnen showen, liep strong & proud & sexy een mooie 1u23'. Zij heeft ons in het begin van de wedstrijd de gepaste, gematigde, snelheid opgelegd.

Livee S. was vandaag zoals gewoonlijk low profile; ik neem aan dat ze tevreden was met haar 1u30'; zoniet ben ik tevreden in haar plaats. Haar liefhebbende echtgenoot liep, zonder voorbereiding, 1u24'; dat is dus een natuurtalent.

En Partick B., met een minimum aantal kilometers de laatste weken, liep nog heel vlot 1u27'.

Met Rijos V.C. heb ik bijna de ganse wedstrijd samen gelopen. Ik heb het gevoel dat ik zijn 1u27' ook had kunnen halen, als ik zijn voorbeeld had gevolgd en minder driest de afdaling in de konijnenpijp had gelopen.

Maar goed, we hebben ontspannen gelopen, genoten, alles gezien. Zo slaagde Rijos er moeiteloos in om tussen de duizenden toeschouwers, verspreid over de hele lengte van het parcours, soms in vele rijen dik, zijn echtgenote en dochter een knuffel te geven.

Ik heb mijn persoonlijke besttijd gelopen (1u28'); alle reden om tevreden te zijn dus. Er waren er die zegden 'ge verbetert met de jaren, zoals de wijn'. Maar ik heb daar mijn twijfels bij: ge moet daarvoor beginnen met kwaliteitswijn en dat is bij mij niet het geval.

"Laup" (alias Paul) VD

20km door Brussel gezien door een bril van een AVLO -loper

Het werd warm, heet zelfs. Een beetje onverwacht, want in de hal van het station in Lokeren leek het nog bewolkt en vonden we het met zijn allen nog een zalig weertje.

De ene was al wat beter voorbereid als de andere, en die andere bedoel ik mezelf dan wel. Maar goed, om 11u15 stonden we toch te wachten op de trein richting Brussel centraal. Misschien toch een goed idee om de volgende keer een groepsticket te bestellen, een heel compartiment wordt gereserveerd en stukken goedkoper! Haha, ik voel me alsof ik met mijn eigen studenten op stap ben: tateren, lawaai maken, zot doen en nog veel meer, eigenlijk precies een bende studenten op schoolreis.

Zoals altijd goed georganiseerd door Andy, waren we zonder omweg direct aanbeland in de school, waar we ons konden omkleden, zakken achterlaten, nog eens een sanitair bezoekje brengen. Alhoewel ... de rij wachtenden werd ietwat lang. Dus dan maar met de dames het Warandepark onveilig gemaakt. Naast elkaar een plasje maken achter een struik (zonder veel bladeren) is een unieke belevenis, die je alleen tijdens de 20km door Brussel kan meemaken. Maar ja, in dit verslagje verwacht iedereen toch misschien wel wat resultaten, die je van mij niet mag verwachten. Misschien heb ik dit van mijn 'bijna Amerikaans' zusje geleerd: "tijd is niet belangrijk, maar of je ervan heb genoten". Dus, wie een tijd wil zien, nee, niet van mij, want ik vind ook de fun het belangrijkste en de compagnie.

Was er fun? Afzien, ja, dat was er:warm, heet en zwoel. Voldoende bevoorrading, voldoende animatie, en spijtig genoeg af en toe een reanimatie. Dit doet geen deugd, mij gaf dit loodzware benen en had liever niet meer verder gelopen. Als ik mijn studenten aanleer te reanimeren, zeg ik dat ze dit op het juiste ritme moeten doen, nl de beat van 'staying alive' is dan ook het juiste snelle ritme. Maar het mocht niet baten bij die ene loper, een onbekende, maar we voelden ons toch met zijn allen sterk verbonden met hem.

Last but not least, de leuke afsluiter. We zijn met nog een selectief groepje iets gaan eten in Het Mysterie. Het doet op zo'n moment deugd om alles nog eens te overlopen, iedereen doet nog een keer zijn verhaal en dat geeft een goed gevoel. Ikzelf had heel veel honger en heb al de frieten van mijn burens dan ook opgepeuzeld, en ik mag het zeggen, ze waren lekker!

Dank Andy voor de super organisatie, dank iedereen voor het gezellig samenzijn!

Ik heb bijna 2u aan een stuk eventjes het lopen gehaat, maar door jullie heb ik er terug zin in en wil terug proberen te genieten van de inspanningen en de leuke onnozelheid.

Klaartje Ongena



AVLO –loopgroep 20 km door Brussel



AVLO-loopgroep 10 mijl Antwerpen



Deelnemers test starttorun 5 km

Ten Miles Waasmunster weer schot in de roos

Maar liefst 611 atleten namen de start op de Ten Miles. Samen met de 7km en jeugdwedstrijden bereikten we zelfs meer dan 900 atleten. Ook het aantal NA ofte niet aangesloten sportievelingen blijft uitermate hoog! En dit ondanks de mindere weersomstandigheden dan de voorbije jaren. Nuja om te lopen heel gunstige omstandigheden maar andere jaren was het met 30° een aangenaam kijkweertje. Ook de kwaliteit van de ten Miles blijft aantrekken. Dit jaar kwam gewezen profatleet Koen Wilssens aan de start. Aan hem was dan ook niks te doen. AVLO-er Koen Van Havermaet werd verdienstelijk 2^e en eerste master was AVLO-er Eddy Van Puyvelde. Ook bleven 14 atleten onder het uur wat op dit parkoer toch een prestatie genoemd mag worden. We kijken alvast uit naar de 4^e editie volgend jaar!

Koen Van Havermaet

Overview Interclubs

In de lentemaanden staan traditioneel de interclubcompetities op het programma. Dit jaar mochten de Lokerse atleten meer dan tevreden terugblikken op deze clubontmoetingen. Een beknopte overview:

PUP-MIN meisjes

Onze jongste meisjes maakten met een beperkte delegatie de trip naar Gent om hun interclubcompetitie te betwisten. Ondanks het kleine aantal aanwezigen, werd toch een prima 8^e plek veroverd. Met deze prestatie doen onze meisjes het lang niet slecht in Vlaanderen!

PUP-MIN jongens

Daags na de meisjes, mochten de jongens de strijd in hun interclubreeks aangaan. Op de eigen blauwe Mondopiste te Lokeren, werd na een intense wedstrijdmiddag een schitterende 4^e plek behaald, wat meteen ook goed bleek voor een plaats in de finale van de jeugdinterclub!! Enkel de 12 beste jeugdclubs kunnen hier aan deelnemen, een onwaarschijnlijk straffe prestatie dus van onze jongens! Op 10 september proberen ze in de finale hun status nog meer op te waarderen.

. CAD-SCHOL dames

Met een degelijke lichter cadetten en scholieren dames werd vooraf gemikt op een plaats in de middenmoot in Landelijke 2. De interclubnamiddag verliep dan ook ontspannen en de aanwezige dames toonden een enorme clubliefde. Dit resulteerde in een 8^e plaats.

. CAD-SCHOL heren

De heren vertoefden sinds vorig jaar in de laagste afdeling en dat is niet de plaats die de huidige lichter waard is. Er werd met de nodige ambitie naar Aalst vertrokken en het bleek enkel de lokale club te zijn die net een maatje te sterk bleek in de eindafrekening. Dankzij de behaalde 2^e plaats mogen onze heren volgend jaar wel een klasse hoger uitkomen. En daar mikken we opnieuw op een promotie...!!



. AC dames

Met een uiterst jonge ploeg en deels onthoofd door de afwezigheid van sterkhoudster Els De Wael, was de hoofddoelstelling om een zorgeloze namiddag af te werken. Na enkele proeven evenwel, bleken de Lokerse dames mee te doen voor de eerste plaatsen...! In de eindafrekening kwamen we slechts 10 punten te kort voor promotie naar de ere-afdeling van de VAL. Een knappe 4^e plaats was het resultaat, wat het beste verhoopt voor komend seizoen.

. AC heren

Net zoals bij de dames, werd de interclubwedstrijd van de heren vooraf bestempeld als 'rustig in de middenmoot'. Ook hier bleek in de beginfase van de wedstrijd dit een onderschatting en tot voor de aflossingen werd een 3^e plek bekleed! Dit konden de heren evenwel niet aanhouden en behaalden ze een (verwachte) 6^e plek. De nieuwe lichte atleten zorgen voor een prima opvolging voor de komende jaren, met hopelijk nog eens een stijging naar de ere-afdeling van de VAL.

. Masters heren

De Lokerse masters behoren tot de besten van Vlaanderen. Indien iedereen fit is, kunnen maar weinig clubs zich met AVLO meten. Jammer genoeg was niet iedereen 100% blessurevrij en werden niet voldoende punten gesprokkeld om de overwinning te claimen. De opgetrommelde masters gaven het beste van zichzelf (en soms op ongewone nummers) en eindigden finaal 4^e.

De interclubcompetities zijn speciaal in het atletiekmilieu en het geeft een indicatie van de globale sportieve clubwerking. De atleten betwisten hierbij soms nummers die ze niet alledaags beoefenen en 'offereren' zich op om het clubbelang op één te kunnen plaatsen.

Een dikke dankjewel naar alle interclubatleten is dan ook meer dan op z'n plaats!!

Wannes Van Lancker

Vinnie Van Puyvelde met limiet maar zonder selectie

Dit jaar zijn er uitzonderlijk veel internationale kampioenschappen voor de jeugd. Komende week schieten de atleten onder 18jaar in gang met het WK U18. Daarna volgen nog de Europese kampioenschappen voor Juniores U20 en Beloften U23. Maar ook een pak jonge 16-17 jarigen mag zich opmaken voor de EYOF (European Youth Olympic Festival). In 2007 was Els De Wael in Belgrado nog 3^e in het verspringen en in 2003 namen Magali Van Den Berghe en Wesley Vandeweghe nog deel aan dit kampioenschap. EYOF is ook meer dan atletiek alleen maar ook een pak andere olympische sporten komen aan bod. Dit jaar vindt het plaats in Trabzon (Turkije).

Op 4 juni sloten de entries en toen stonden al een pak atleten met een limiet achter hun naam. Toch mogen slechts 12 jongens en 12 meisjes uiteindelijk afreizen en mag dat slechts 1 deelnemer per land zijn. Vinnie Van Puyvelde had al lange tijd een oog op de limiet voor de 1500m. Een limiet die al door 3 atleten gelopen was voor de IFAM-meeting. Vinnie had naar deze wedstrijd gepiekt en kon, indien alles meezat zeker in de buurt komen van de gevraagde 4'02"80. Het weer zat mee en in een gestrekte wedstrijd kwam Vinnie tot 4'01"61. Een PR met 6 seconden en de 4^e tijd op de ranglijst dit jaar. Helaas werd s'maandags bevestigd wat Vinnie al verwachtte. Niet hij maar Isaac Kameli (3^e op de ranglijst in 4'00"57) werd geselecteerd. De 1^{ste} op de lijst, Brecht Bertels werd geselecteerd voor de 800m en Philip Cortvriendt (2^e) zal de 3000m lopen. Een pak atleten moest uiteindelijk ontgoocheld worden maar het blijft natuurlijk jammer als je de limiet mist op 1sec. Toch zijn we ervan overtuigd dat vinnie progressie kan blijven maken en dat hij komende jaren nog in aanmerking zal komen voor internationale kampioenschappen.

België zal trouwens wel bewijzen dat er enorm veel talent rondloopt en met een pak medailles terugkeren uit Lille, Tallin, Ostrava of Trabzon.

Koen Van Havermaet



Els De Wael tijdens European Team Championships in Izmir

Vrijdag 17 juni: na een lange reis komen we 's avonds aan in Izmir, Turkije. Het hotel is super luxueus. (zwembaden, sauna, fitness, mooie kamers, ...) Ondanks het late uur is het nog lekker warm. Een aantal van de andere deelnemende landen liggen ook bij ons in het hotel waaronder Nederland, Zwitserland ...

Zaterdag 18 juni: 's morgens worden we op de teammeeting verwacht. We worden geïnformeerd over het hele Europabeker gebeuren en de doelen worden bekend gemaakt: België ambieert een 5e plaats. Na de middag ga ik wat loswerken op de opwarmingspiste, gelegen naast het stadion. Meteen kan ik ook de sfeer opsnuiven en kijken hoe alles in zijn werk gaat. Na mijn training ga ik supporteren voor de andere Belgen. We zijn goed bezig en sluiten de 1e dag af met een aantal top 3 prestaties en een 4e plaats in het totaal.

Zondag 19 juni: vandaag ben ik aan de beurt. Op basis van de voorinschrijvingen weet ik dat het niveau redelijk hoog ligt in het verspringen: 12 meisjes met een PR boven de 6m. Ik sta met mijn seizoensbeste van 6m01 op de voorlaatste plaats. Om 15u neem ik de bus naar het Atatürk stadion dat op 15 min rijden van het hotel gelegen is. Het stadion is groot en kuipvormig, 8 banen rondom en 10 banen in de rechte lijn. De verspringbak ligt nog buiten de piste. Het nadeel is dat de wind door de kuipvorm van het stadion continu wisselend is. Na het zoveelste toiletbezoek (gezonde zenuwen en veel drinken wegens het warme weer: 32 graden) begin ik rond 16u rustig op te warmen. Om 16u50 word ik opgeroepen in de callroom. Daar worden de spikes aangetrokken en om 17u20 mogen we de piste op. Na een voorstelling van al de atleten kunnen we onze aanloop uitmeten. In de opwarming komt mijn aanloop redelijk goed uit. Aangezien ik de laatste tijd veel nullen spring ga ik voor de zekerheid nog een halve voet achteruit. Om 17u50 gaat de eigenlijke wedstrijd van start. Mijn 1e poging komt onverwacht totaal niet uit, ik zit een volle voet over de plank. Na de nodige aanpassingen en instructies van de trainer vang ik mijn 2e poging aan. Ik land 5m83 ver. Deze keer kom ik wel goed uit maar mijn aanloop is een beetje ingehouden en er zit weinig explosiviteit in mijn afstoot. De laatste poging word er een van alles of niets. Ik land over de 6m maar de poging is helaas niet geldig. De wedstrijd zit er op voor mij want enkel de beste 4 krijgen nog een 4e poging. Ik eindig op een 11e plaats zoals ook vooraf op de lijst ingeschreven maar ben toch ontgoocheld omdat ik veel verder moet kunnen. Ook bij een aantal andere Belgen is de 2e dag geen succes en België zakt weg naar de 9e plaats. Tijdens de afsluitende 4*400 van de mannen kan de Belgische ploeg zich nog eens laten horen in de tribune. Borlee en co winnen hun reeks in een mooie 3.01 en met een straat voorsprong. Nadien nemen we met zijn allen de bus terug naar het hotel voor het afsluitend buffet en feest. Ondanks dat België zijn doel niet behaald heeft is de sfeer toch goed en wordt het weekend op een leuke manier afgesloten.

Ondanks dat de wedstrijd voor mij geen succes was, was het toch een leuke ervaring. Bovendien heb ik kunnen genieten van een mooie omgeving en prachtig weer. Tot slot wil ik iedereen bedanken voor de aanmoedigingen en de troostende woorden achteraf.

Els De Wael



AVLO-pistewedstrijden: deel 1

Sinds de aanleg van onze nieuwe Mondo-piste heeft AVLO een traditie van goedgeoliede wedstrijden opgebouwd. De voorbije maanden waren we de gastheer van een interclubcompetitie, de Grote Prijs Stad Lokeren – Linea Trovata en de WDK-jeugdmeeting.

De toewijzing van de **Beker van Vlaanderen voor pupillen en miniemen jongens** werd een regelrecht succes. De eigen AVLO-jongens scoorden de 12^e beste prestatie in Vlaanderen en mogen als beloning deelnemen aan de finale van deze Beker van Vlaanderen, die op 10 september in Oordegem doorgaat. Deze selectie bewijst dat er een kwaliteitsvolle generatie jonge atleten wordt opgeleid in Lokeren, wat perspectieven opent voor de doorstroom naar de cadetten- en scholierencategorie de komende jaren.

De **Grote Prijs Stad Lokeren – Linea Trovata** werd opnieuw een kwaliteitsvol uitgebouwde internationale wedstrijd. Met 700 prestaties scoren we beduidend beter dan de voorbije jaren en dit zonder uitlopen op het vooropgesteld tijdsschema, een unicum in de atletiekwereld...! De drie Belgische records en twee nieuwe limieten voor een Europees jeugdkampioenschap waren de absolute kers op de taart. De aanwezigheid van Svetlana Bolshakova en de positieve reacties achteraf hartverwarmend voor organisatoren en medewerkers.

Tot slot werd de Lokerse **WDK-meeting** georganiseerd. Dankzij de steun van een heleboel medewerkers werd een tekort aan juryleden opgevangen en werd enkel de wind een spelbreker. Een heleboel persoonlijke jeugdrecords sneuvelden. Een ideale voorbereidingswedstrijd dus voor het provinciale jeugdkampioenschap van 25 juni...

Deze wedstrijden worden getrokken door enkele wedstrijdleders, maar kunnen niet zonder de vele helpende handen. Via deze weg willen we de medewerkers dan ook een ongelofelijke dankjewel toesturen. Zonder jullie hulp kunnen we deze huzarestukjes niet realiseren en we hopen dan ook nog heel lang op een heleboel medewerkers te kunnen blijven rekenen! Bedankt!!

Wannes Van Lancker

'Lopen, het summum van zinloosheid' *

AVLOvzw is na een jaar feesten en verwijzen volwaardig 40 jaar oud geworden. Voor de gelegenheid werd de nieuwjaarsreceptie in een volledig aangepast kleedje gestoken. In plaats van de traditionele speeches en dia-voorstellingen voorafgegaan en gevolgd door meerdere glaasjes organiseerde AVLO een heuse theatervoorstelling. In mijn bijna 25 jarige connectie met de club kan ik mij, hou er wel rekening mee dat mijn geest en mijn AVLO-betrokkenheid enkele gaten kunnen vertonen, niet veel theater voor de geest halen. Wel herinner ik mij dat er lang geleden enkele 'vrij podium'-avonden zijn geweest in de houten chalet. En de opvoeringen van Erwin T. en zijn schoolcollega's zijn legendarisch bij de oude sprintergilde. Misschien dat de verkleedpartijen op ontspanningsweekend ook nog vrij dicht bij het theater aansluiten. Maar vorige winter, na 40 jaar volksverheffing van het Lokerse Lichaam en na lang, diep en rijp beraad vond den AVLO de tijd gekomen voor de volksverheffing van de Lokerse Geest. 'In sana corpore' weet je wel...

Nu zijn theater en atletiek, twee schijnbaar tegenstrijdige werelden. Hoewel, een Gents avondje stappen met acteurs of een Lokers en zomers terrasje met atleten, onzin en bier blijken steeds terug te komen. 't Zijn ook twee wereldjes die, in Vlaanderen althans, volgepropt zitten met vrijwilligerswerk. Lees hieromtrent 'Andere helpende handen' ** nog maar eens na. Theater heeft trouwens vele gezichten, en vele onderwerpen. En laat nu net in het 'gezicht' en het onderwerp van 'Marathon' een ideale link liggen naar atletiek. 'Marathon' leek wel bedoeld als spiegel voor de AVLO-populatie. Twee personages met elk hun uitvergroete kleinigheden. Enerzijds een gedreven,

overgefixeerde ernstige loper die loopt, en daarnaast een goedlachse, nonchalante, onnozelaar die zich amuseert en aan beweging doet.

De lachsalvo's uit de zaal gaven blijk van grote herkenbaarheid, althans van de kleingeestigheden van de buurman natuurlijk. Zo bleek ook op de receptie naderhand, toen menig AVLOer mij bij het heffen van het glas zag als prototype van de onnozelaar uit het stuk. 't Scheelde niet veel of hij had bij zijn ongeëvenaarde loopuitrusting ook nog een 'badmutse' aangetrokken! Die man liep er na een avondje stappen compleet verkaterd de kantjes af! Die man wou wel wat moeite doen om te bewegen, maar zat toch liever met de buurvrouw op een terrasje. Die man die zich verfrist door een blikje ijskoude cola over de kalende haardos te gieten. De man die luidkeels verkondigt: 'lopen is het summum van zinloosheid'. Dat is dus het beeld dat menig AVLOer van mij heeft...

Ondertussen, nu de lente alweer bijna voorbij is, blijken er tussen de AVLO-masters enkele atleten bijgekomen te zijn waarmee ik indertijd AVLO doorpuberd heb. Ge weet wel, generatiegenoten, herinneringen enzo. En wat blijkt, ook zij schijnen lopen, het summum van zinloosheid te vinden want ze opteren voor werp- en springnummers. Laat het dus voor gans AVLO voor eens en voor altijd duidelijk zijn, ik ben geen goedlachse, nonchalante, onnozelaar die zich amuseert en aan beweging doet. Ik ben gewoon kind van mijn generatie.

Bjorn De Rouck

* Min of meer geciteerd uit de theatervoorstelling 'MARATHON', R. SIAN.

** 'Andere helpende handen' AVLO-nieuwsbrief 6^{de} jaargang nr 2 (Voorjaar 2007)



AVLO bouwt verder...

'... want de ruimte waarin je woont, werkt en sport, bepaalt veel. De atletiekprestaties op de Olympische Spelen in Peking waren héél goed. Dat had zeker te maken met het atletiekstadion, het fabuleuze Vogelnest, en het bijzonder mooi ontworpen Olympisch dorp.' Elodie Ouedraogo.

Hoewel er een kleine grond van waarheid in zit gaat Elodie hier wel even kort door de bocht. Het modernistische idee van de maakbaarheid van de mens en de invloed van de architectuur/bouwkunst hierin mag getemperd worden. Desalniettemin kunnen licht, lucht en ruimte het leven veraangenamen. Bovendien is de architecturale vormgeving een signaal naar de buitenwereld.

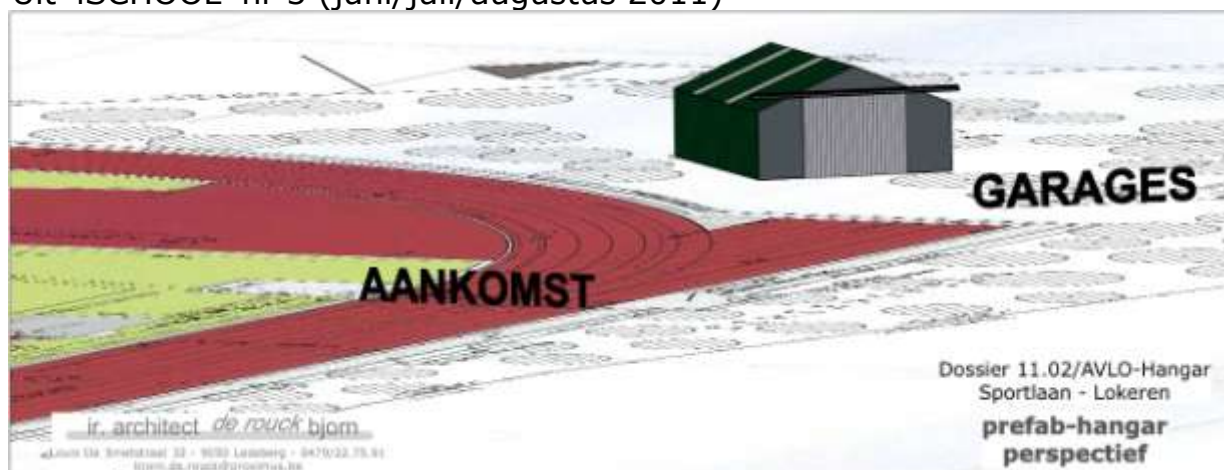
Na het afbranden van de oude houten chalet koos AVLO ervoor om een nieuwe toekomstgerichte start te nemen. De scheve speelse lichte doos die ons clubhuis is geworden kent atletiekminnend oost-vlaanderen ondertussen al geruime tijd. Ook de strakke houten 'uitkijktoren' met douches en kiné was een stap vooruit in de evolutie van AVLO. In beide gevallen werd er geopteerd om binnen de gezonde financiële draagkracht en de praktische mogelijkheden van de vzw een eigentijdse vormtaal te hanteren.

Maar AVLO bouwt verder, de garages in de aankomstbuurt hebben hun beste tijd reeds achter zich gelaten en zijn dringend aan vervanging toe. Vanuit een prijs-kwaliteit standpunt kiest AVLO er deze keer voor om als 'huisje' voor allerhande atletiek materiaal een prefab hangar te laten bouwen. Deze keuze laat ons toe om binnen een korte bouwperiode, hou er wel rekening mee dat de administratieve weg naar de bouwvergunning ook tijd nodig heeft, in een nieuwe bergplaats te voorzien. Bovendien kan deze keuze budgetair ingepland worden zonder dat AVLO hiervoor een lening nodig heeft, hetgeen toch een mooie prestatie is voor onze vzw.

De ruimte waarnaar de horden, startblokken en dergelijke meer zullen verhuizen is degelijk, praktisch en functioneel. Perfecte eigenschappen zou ik zo zeggen voor het materiaal dat erin zal 'wonen'. Hieronder alvast een voorsmaakje...

Bjorn De Rouck

* Uit 'iSCHOOL' nr 3 (juni/juli/augustus 2011)





**Linea Trovata**

SPONSER
S P O R T F O O D



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	Moet er nog atletiek zijn? Meer dan 1 miljoen actieve lopers vinden van wel.	3
Berichtenbord	Data Vlaamse en Belgische kampioenschappen	4
	Provinciale kampioenschappen	4
	AVLO-meetings	5
	Wedstrijdprogramma jeugd	5
	AVLO's medewerkersavond op de Polifonics	6
	AVLO-ministage voor BK-deelnemers	6-7
	Ontspannings- en familieweekend AVLO	8
	AVLO zoekt dringend vers bloed	9-10
	Structuur AVLO	11
	optiek Sonck streetrace	12
	Info seizoen 2011-2012	13
Jogging	Joggingkalender Juli-September	14
	Joggersnieuws	14-19
	Reportages	
	Overview interclubs	20-21
	Vinnie van Puyvelde met limiet maar zonder selectie	22
	Els De Wael tijdens European Team Championships in Izmir	23-24
	AVLO-meetings	24-25
	Lopen, het summum van zinloosheid	25-26
	AVLO bouwt verder...	27
Sponsors		29-31



Deze nieuwsbrief kwam tot stand dankzij Guthorel