

### Inhoud: Kalender maart / april

Info algemeen

Info verbouwing

Info jeugd

Info joggers

Datums interclub en wedstrijden op eigen terrein

### Kalender maart / april

9/3		Gent	Indoor	(jeugd)
16/3		Gent	Jeugd dag	(jeugd)
18/3	20.00	Beveren	Algemene vergadering Volharding Beveren	
18/3	20.00	Beveren	Info-avond Dodentocht	(zie flyer)
19/3	19.30	Beveren	Start Start2Run – Run4Fun	(zie flyer)
29/3	19.30	Beveren	Spaghetti-avond	
30/3	13.30	Beveren	Oefenmeeting	
6/4	13.30	Burcht	WDK	(jeugd)
20/4	13.00	Lebbeke	PK O-VL	(AC)
22/4	13.00	Ninove	PK O-VL	(AC)
26/4	19.30	Beveren	Spaghetti-avond	
27/4	13.30	Bornem	BvV pup – min meisjes	
28/4	13.30	Hamme	BvV pup – min jongens	

### Info algemeen

#### Algemene vergadering

De kern Beveren (Volharding Beveren vzw) organiseert op *maandag 18 maart* haar jaarlijkse statutaire vergadering.

Op de algemene vergadering zullen o.a. volgende onderwerpen besproken worden: de resultatenrekening van 2018 en het budget van 2019, de activiteiten van het afgelopen en het komend jaar, de verbouwingen.

De leden van de algemene vergadering krijgen hiervoor een uitnodiging.

Wie wil deel uitmaken van de algemene vergadering, kan zich kandidaat stellen door een mail te sturen naar [volbe@volbe.be](mailto:volbe@volbe.be).

#### Clubverkoop

Zoals de vorige jaren gaat ook nu onze jaarlijkse clubverkoop door.

Het aanbod bestaat uit cava, witte, rosé of rode wijnen en paaseitjes. De paaseitjes zijn vervaardigd uit Callebaut chocolade. Je kan een keuze maken uit holle paaseieren van 5 cm in pure, melk- of witte chocolade. Daarnaast kan je een mengeling van gevulde eitjes bestellen (praliné, vol en truffel crisp).

De opbrengst van de verkoop zal volledig besteed worden aan de inrichting van het nieuwe gebouw en de sporthal.

De bestelbrieven moeten **ten laatste 15 maart** binnen zijn.

Je kan de bestelbrief in de doos in de kantine steken of doormailen naar [volbe@volbe.be](mailto:volbe@volbe.be).

De bestellingen kunnen worden afgehaald op woensdag 3 april en vrijdag 5 april tussen 18.00 uur en 20.00 uur, donderdag 4 april tussen 19.00 uur en 21.00 uur of zaterdag 6 april tussen 11.00 uur en 12.00 uur.

Wij hopen op een massale verkoop door al onze leden en danken jullie reeds voor jullie steun en tijd.



maart 2019

## Gezocht: jeugdtrainers

Heb je zin om aan te sluiten bij onze enthousiaste groep van jeugdtrainers?

We zijn op zoek naar vrijwilligers die maandelijks een aantal trainingen willen geven.

Je hebt hier geen ervaring voor nodig. De jeugdverantwoordelijke zorgt voor de planning en er zijn steeds meerdere trainers aanwezig. Bovendien worden er regelmatig trainingen voorzien voor de trainers.

Heb je interesse of wil je hierover meer weten, neem dan zeker contact op met Bert Van Houts ([voorzitter@volbe.be](mailto:voorzitter@volbe.be)).



### Secretariaat/Info

Iedere vrijdagavond tussen 18u15 en 19u45 zal iemand van het bestuur ter uwer beschikking staan voor inschrijvingen, uitleg over lidgelden of andere vragen. Die persoon zal u kunnen vinden aan of in de grijze container. Op vrijdag 8 maart is het secretariaat NIET open.

### Info verbouwing

De werken aan ons nieuw gebouw gaan gestaag verder.

Op onze facebookpagina 'Atletiekclub Volharding Beveren' kan je op een filmpje meekijken hoever we al staan!

Op de achtergrond zijn we met het bouwcomité volop aan het werk om ervoor te zorgen dat we klaar zijn om het nieuwe gebouw op de beste manier in gebruik te nemen:

- De inrichting van de keuken is afgesproken en vastgelegd op plan.
- De inrichting van de kantine wordt nu volop besproken met onze sponsor, **Brouwerij Haacht**, die zal zorgen voor de tapinstallatie en die ons ook ondersteunt voor de volledige inrichting.
- Een eerste versie van het schema voor het gebruik van de trainingshal door onze verschillende groepen (jeugd, disciplines, recreanten) is klaar en wordt verder besproken met de verschillende groepen.
- De inrichting van onze powerzaal wordt nu ook opgemaakt.
- De ideeën voor inrichting van de materiaalruimtes krijgen ook stilaan vaste vorm.
- De eerste versie van het nieuwe huurcontract met de gemeente is klaar en dient nog verder verfijnd te worden.

We zitten op schema om het nieuwe complex in gebruik te nemen na de zomer ... dus nog een beetje geduld!

Met sportieve bouwgroeten,

Danny



### Info jeugd

#### Jeugdtrainingen

- \* Op woensdag 13 maart start opnieuw het extra halfuurtje voor de benjamins die wedstrijden doen. Zij trainen dan op woensdag tot 19u00 en vrijdag tot 19u30. Atleten die op 13 maart reeds 4 wedstrijden of meer van de winterkalender hebben gedaan, zullen per email uitgenodigd worden voor deze trainingen.
- \* We starten traditioneel het zomerseizoen met onze eigen oefenmeeting op zaterdagmiddag 30 maart.
- \* De eerste WDK-meeting gaat door op zaterdagmiddag 6 april in Burcht (ZWAT).

#### Jeugddag Gent

Zaterdag 16 maart 2019 wordt naar jaarlijkse gewoonte de jeugddag georganiseerd in de Topsportthall te Gent. Een toffe dag waar atletiek al spelend wordt gebracht.

In een groepje van vier kinderen en één begeleider doen de kinderen de hele dag al dan niet atletiekgerelateerde spelletjes.

Inschrijven kan nog tot en met 8 maart!

Bezorg de inschrijvingsstrook samen met het bedrag van 6 euro (liefst in envelop met naam) aan Cindy Heynderickx of je trainer.

Omdat we per vier atleten een begeleider nodig hebben, moeten wij rekenen op de hulp van veel begeleidende ouders en/of grootouders. Daarom willen wij nogmaals een oproep doen naar begeleiders. Ervaring is niet vereist. Je kan je kandidaat stellen door een mailtje te sturen naar onze jeugdcoördinator Cindy Heyndrickx: [cindy.heynderickx77@gmail.com](mailto:cindy.heynderickx77@gmail.com). Indien we niet genoeg begeleiders hebben, zullen we spijtig genoeg atleetjes moeten weigeren.

### Waas districtskampioenschap (WDK)

De atletiekclubs ACW, AVLO, HAMM, ZWAT, SPBO en VOLH organiseren een criterium om atletiek te promoten in onze regio.

Dit criterium bestaat sinds dit jaar uit 10 wedstrijden:

ZWAT	Burcht	6 april
VOLH	Stekene	12 mei
HAMM	Hamme	26 mei
AVLO	Lokeren	15 juni
HAMM	Hamme	7 juli
SPBO	Bornem	20 juli
ACW	Sint-Niklaas	22 augustus
VOLH	Beveren	1 september
AVLO	Zele	8 september
ACW	Sint-Niklaas	29 september

Als je aan de volgende voorwaarden voldoet, word je opgenomen in een eindklassement:

- De **benjamins** nemen deel aan minstens 5 WDK wedstrijden en minstens 4 verschillende proeven.
- De **pupillen** nemen deel aan minstens 5 WDK wedstrijden en minstens 5 verschillende proeven.
- De **miniemen** nemen deel aan minstens 5 WDK wedstrijden en minstens 6 verschillende proeven waarvan minstens 3 kampnummers.

Het klassement wordt opgemaakt op de volgende manier:

Per proef krijg je punten volgens de meerkampentabel van de Vlaamse atletiekliga.

De beste proeven worden samengeteld (voor het aantal zie voorwaarden hierboven). Voor polsstok en aflossingen zijn er geen punten te verdienen.

Per deelname krijg je 100 punten extra met een maximum van 700 punten. Doe je alleen maar polsstok of aflos dan krijg je deze punten ook.



De atleten die opgenomen worden in het eindklassement krijgen een T-shirt.  
De eerste 3 atleten een beker.

### Westmalle

Een tijdje geleden kregen jullie een uitnodiging voor ons kamp in Westmalle.  
En het wordt dit jaar een KNALFEEST voor onze 50ste editie!!!



### Het glitter verjaardagsfeest!

Heb je zin gekregen om mee te gaan...Er zijn nog een aantal plaatsjes vrij.  
We vertrekken op zaterdag 8 juni om 9 u. te Beveren en komen maandag 10 juni terug.  
(vertrek om 16 u. in Westmalle)  
De kostprijs voor dit superleuke feest is 115 euro per deelnemer all-inclusief.  
Let op: kangoeroes kunnen hier niet voor inschrijven.

### Info joggers

#### Start nieuwe sessies voor joggers en stappers

- Maandagavond 18 maart om 19.00 uur: **Infoavond** voor de “sportieve” stappers (langere afstanden...)
- Dinsdagavond 19 maart om 19.30 uur: Start van de **Start-2-Run** (van 0 tot 5 km) - zie flyer
- Dinsdagavond 19 maart om 19.30 uur: Start van de **Run-4-Fun** (van 5 tot 10 km) - zie flyer
- Maandagavond 1 april om 19.00 uur: Eerste training voor de “sportieve” stappers - zie flyer (deelname aan de Dodentocht is géén must)

#### Diverse loopwedstrijden

- Zaterdag 9 maart: Blaarmeersentrail in Gent  
met gezamenlijke start om **15.00 uur** van de **18 km** (6 rondjes van **3 km**) alsook van de **6 km** (en de **12 km**).  
Vertrek en aankomst op het strand van recreatiedomein Blaarmeersen (Zuiderlaan)  
Link voor meer info: <https://www.blaarmeersentrail.be/>
- Zondag 17 maart: Antwerp Urban Trail  
met start in 10 waves *vanaf 9 uur* (tot 12 uur) van zowel de **7 km** als de **13 km**.  
Vertrek en aankomst op de Gedempte Zuiderdokken (Waalse kaai, café Local).  
Link voor meer info: <http://www.sport.be/antwerpurbantrail/nl/info/>
- Zondag 24 maart: Dwars door Dendermonde  
met start om **14.15 uur** van de **5 km** en om **15.15 uur** van de **10 km**.

## maart 2019

Vertrek in de Kerkstraat en aankomst op de Grote Markt.

Link voor meer info: <http://www.sport.be/runningtour/dwarsdoordendermonde/nl/>

- **Zondag 24 maart: 11.Trail in Turnhout** (lopen en wandelen) met start om **14.00 uur** van de **10 km**.

Vertrek en aankomst op de Campus Blairon 800 in Turnhout.

Link voor meer info: <https://www.11trail.be/static/TrailTurnhout-Praktische-informatie>

- **Vrijdag 29 maart: Avondloop voor Guinee in Tielrode** met gezamenlijke start om **19.30 uur** van de **4,2 km** (1 ronde), de **8,4 km** (2 ronden) en de **12,6 km** (3 ronden).

Vertrek en aankomst op Scheldeoever aan Sporthal Tilroda (Antwerpse steenweg 5).

Link voor meer info: <https://old.cm.be/agenda/activity-page.jsp?activityId=tcm%3A395-211824&iframe=true&parent=https://www.cm.be>

- **Zondag 31 maart: Gent Urban Trail** met start in 6 waves *vanaf 9 uur* (tot 10.15 uur) van de **10 km**.

Vertrek en aankomst op de Vrijdagmarkt.

Link voor meer info: <http://www.sport.be/genturbantrail/nl/>

- **Vrijdag 6 april: Wolvenloop in Wachtebeke** met gezamenlijke start om **15.00 uur** van de **5 km**, de **10 km** en de **16,1 km**.

Vertrek en aankomst in het Domein Puyenbroeck in Wachtebeke.

Link voor meer info:

<https://sites.google.com/site/joggingclubmoerbekewaas/verslagen/2019-wolvenloop>

### Datums interclub en wedstrijden op eigen terrein

#### *Interclub wedstrijden in 2019*

27/4	Pup - Min meisjes	Bornem
28/4	Pup - Min jongens	Hamme
4/5	Cad - Sch meisjes	Aartselaar
5/5	Cad - Sch jongens	Tielt
18/5	AC dames	Sint-Niklaas
19/5	AC heren	Kortrijk
2/6	Masters dames en heren	Zwevegem

#### *Wedstrijden op eigen terrein in 2019*

30/3	Oefenmeeting jeugd	(jeugd)
1/5	Puitenslagersmeeting	(jeugd)
8/5	Scholenmeeting	(lagere school)
12/5	WDK Stekene	(jeugd)
20/7	Powerrr-meeting en Speed5kamp	(vanaf cadet)
30/7	Memorial Jo Porteman	(vanaf cadet)
1/9	WDK Beveren	(jeugd)
18/9	Scholenveldloop	(lagere school)
23/11	Winterloop	

maart 2019

Atletiek VOLHARDING vzw organiseert een opleidingsreeks :

## “Sportief” STAPPEN

(Opleiding voor langere afstanden)

Stap na 4 maand zonder problemen van 40 tot 100 km!

Aanvang op maandag 1 april 2019 om 19.00 uur

*Infosessie op maandag 19 maart om 19.00 uur, gratis inkom,  
met vrijblijvende wandeltest van 2 km op de atletiekpiste*

- **Waar:** Gemeentelijk atletiekterrein, Klapperstraat, Beveren
- **Wanneer:** elke *maandag* en *vrijdag* om **19:00 uur** (begeleid)  
(en oefentocht op *zaterdag* of *zondag*)
- **Wie:** voor de geoefende wandelaar die aan de Dodentocht van Bornem wil meedoen (maar deelname aan de Dodentocht is géén must)
- **Prijs:** € 35 voor 4 maand
- **Info:** Paul Florin (03 755 42 50)

Met medewerking van de Sportdienst van de Gemeente

Beveren en de Vlaamse Atletiekliga (VAL)



maart 2019

- Inschrijven voor de *Dodentocht* van **9 augustus** in Bornem kan vanaf 23 maart (men moet zelf inschrijven op de website van Bornem)

## Start2Run

Atletiek VOLHARDING vzw organiseert een opleidingsreeks :

### JOGGEN voor BEGINNERS

(Opleiding van 0 tot 5 km)

Loop na 12 weken zonder problemen 5 km !

Aanvang op dinsdag 19 maart 2019 om 19.30 uur

- **Waar:** Gemeentelijk atletiekterrein, Klapperstraat, Beveren
- **Wanneer:** elke *dinsdag en donderdag* om **19.30 uur**  
(en oefensessie op *zondagmorgen* om 10 uur)
- **Wie:** voor iedereen die haar of zijn conditie wil verbeteren
- **Vereiste conditie:** géén (enkel de wil om er aan te beginnen)
- **Prijs:** € 35 voor 12 weken
- **Info:** Paul Florin (03 755 42 50) - Annemie Van den Camp (03 775 06 32)

Met medewerking van de Sportdienst van de Gemeente Beveren en de Vlaamse Atletiekliga (VAL)



maart 2019

\* **Voordelen** van het lidmaatschap: professionele begeleiding, sociaal contact met andere joggers, gratis gebruik van douche en toilet, gezellige kantine, extra verzekering tegen ongevallen, gratis inkom op activiteiten van de club...



## Run4Fun

Atletiek VOLHARDING vzw organiseert een opleidingsreeks :

### JOGGEN voor GEVORDERDEN

(Opleiding van 5 tot 10 km)

Loop na 12 weken zonder problemen 10 km !

**Aanvang op dinsdag 19 maart 2019 om 19.30 uur**

- **Waar:** Gemeentelijk atletiekterrein, Klapperstraat, Beveren
- **Wanneer:** elke *dinsdag en donderdag* om **19.30 uur**  
(en oefensessie op *zondagmorgen* om 10 uur)
- **Wie:** voor elke jogger die het nog beter wil doen
- **Vereiste conditie:** reeds 4 tot 5 km kunnen lopen (onafgebroken)
- **Prijs:** € 35 voor 12 weken
- **Info:** Ronny Everix (0476 841 118) - Paul Florin (03 755 42 50)

Met medewerking van de Sportdienst van de Gemeente Beveren en de Vlaamse Atletiekliga (VAL)



\* **Voordelen** van het lidmaatschap : professionele begeleiding, sociaal contact met andere joggers, gratis gebruik van douche en toilet, gezellige kantine, extra verzekering tegen ongevallen, gratis inkom op activiteiten van de aclub...

