

### Inhoud: Kalender juli / augustus

Info algemeen

Info jeugd

Info joggers

Datums wedstrijden op eigen terrein

### Kalender juli / augustus

7/7	13.00	Hamme	WDK	(jeugd)
20/7	10.00	Beveren	Speed-kamp / Powerrr meeting	
20/7	13.30	Bornem	WDK	(jeugd)
28/7	13.30	Sint-Niklaas	VAL Meerkamp	(jeugd)
30/7	18.30	Beveren	Memorial Jo Porteman	
21/8	19.30	Beveren	Homevast Beverse 5-Mijl	
22/8	18.00	Sint-Niklaas	WDK	(jeugd)
1/9	13.30	Beveren	WDK	(jeugd)



juli 2019

## Info algemeen

### Secretariaat

In juli en augustus is het secretariaat *niet* geopend op vrijdag.

### Special Olympics

Hallo iedereen,

Een welgemeende **Dank u**, van het hele Special Olympics Belgium team, voor de **37<sup>e</sup> Nationale Spelen**, die ONVERGETELIJK waren!

Dankzij uw hulp, uw glimlach, uw vrijgevigheid, uw aanwezigheid, uw high fives, uw energie ... sloeg deze **40ste verjaardag** editie alle records..

**3441** atleten en **62** unified partners, **319** deelnemende clubs, **1147** gouden medailles, **393** gezinnen (tegenover 358 vorig jaar)

Meer dan **3500** medische screenings (tegenover 3100 vorig jaar) verspreid over 8 disciplines van het Healthy Athletes Program

**3641** vrijwilligers (tegenover 2930 vorig jaar) en **10 000** bezoekers

Een groeiend aantal publieke figuren, politici, sport persoonlijkheden

Een uitgebreide berichtgeving in de media voor een totale waarde van 3.495.461,74 € (buiten televisie en radio)

Maar bovenal ... een onvergetelijke glimlach op de gezichten van de atleten.

En een schitterende zon ☺

**DANK U ... en tot ziens op een Play Unified evenement !**



## juli 2019

### Beverse Feesten

Traditioneel kan u ons op de Beverse Feesten weer vinden in de Hel.

Onze dranktent staat op de Markt achter de bushalte en is alle dagen van de Beverse Feesten geopend (van woensdag 21 augustus t.e.m. zondag 25 augustus).

Op woensdag 21 augustus organiseren wij ondertussen voor de tiende maal de Homevast Beverse 5 Mijl op en rond de Markt in Beveren. Wie wil kan ook 1 Mijl lopen of met een aflossingsteam 5 x 1 Mijl lopen. Voor de jeugd is er een aparte wedstrijd voorzien. Leden kunnen gratis voorinschrijven via onze website ([www.volh.be](http://www.volh.be)).

Op donderdagmiddag (22 augustus) staan wij, zoals elk jaar, in de grote tent tijdens de seniorenmiddag. Omdat dit op een weekdag in de namiddag is, hebben we al een aantal jaren de nodige moeite om mensen te vinden voor de bediening. Wie zou willen komen helpen zouden wij zeer dankbaar zijn en mag dit laten weten via [voorzitter@volbe.be](mailto:voorzitter@volbe.be).

Ook dit jaar nemen wij opnieuw deel aan de Olympische Straat op zondagmiddag 25 augustus ter promotie van onze club (en dan vooral voor de jeugdwerking).

Op de N70 naast de Hel zal je kunnen sprinten, werpen en springen.



## juli 2019

### Wedstrijdreglement verticale springnummers

Bij aanvang van het zomerseizoen werd een reglementswijziging doorgevoerd bij de verticale springnummers:

- Voor de categorieën vanaf cadetten werden de talmtijden opnieuw aangepast. Als gevolg daarvan is de regel ook opnieuw dat driemaal aanlopen zonder springen als ongeldige poging wordt genoteerd.
- Bij de jeugd categorieën (benjamins, pupillen en miniemen) blijft het reglement uit 2018 behouden en geldt bij verticale proeven tweemaal aanlopen zonder springen als ongeldige poging.

### Tips om aandoeningen bij warm weer te voorkomen

- *Beschermen tegen de zon*  
Pas de kleding aan: draag lichte, ademende kledij, helder van kleur. Wissel regelmatig van shirt. Een pet houdt het hoofd koel en beschermt gezicht en nek tegen verbranding. Tegen felle schittering van de zon zijn een zonnebril of donkere contactlenzen geen overbodige luxe. De huid kan het best beschermd worden met een zonnebrandcrème met een goede beschermingsfactor.
- *Voldoende vocht – geen alcohol*  
Zorg ervoor voldoende te drinken en drink voor je dorst hebt. Water is de beste dorstlesser. Vermijd alcoholische dranken en cafeïnehoudende dranken (koffie, thee), deze verergeren enkel de gevolgen van hitte.
- *Mineralen en koolhydraten aanvullen*  
Bij langere trainingsperioden en tijdens wedstrijden is het verstandig om niet alleen het vocht maar ook de mineralen en koolhydraten aan te vullen. Isotone dranken zijn hiertoe uitstekend geschikt.



## juli 2019

- **Géén zouttabletten**  
Vroeger werden zouttabletten soms aanbevolen op warme, hete wedstrijddagen. Doe dit echter niet. Hoewel het juist is dat zweet zout bevat, is het gebruiken van zouttabletten vergelijkbaar met het drinken van zeewater als je dorst hebt. Het verergert het probleem alleen maar. Drink voldoende en vul het verlies van zouten aan met het natuurlijke zout van je voeding.
- **Kans op herhaling**  
Mensen die in het verleden problemen met de warmte hebben gehad lopen een groter risico op een herhaling en doen er verstandig aan activiteiten in de zon tot een minimum te beperken.
- **Meer info en extra tips op <http://warmedagen.be/zorg-voor-jezelf>**

## Info jeugd

### Jeugdtrainingen

In juli en augustus gaan de atletiektrainingen en wedstrijden gewoon verder. Ook bij warm weer gaat de training door, maar wordt de inhoud aangepast (bv. waterspelletjes).

Het is geen jeugdtraining op woensdag 10 juli, vrijdag 16 augustus, woensdag 21 augustus en vrijdag 23 augustus.



juli 2019

## Sportkamp

Tijdens de zomervakantie gaat er voor het eerst een atletiekstage door voor onze jeugdathleten (pupillen en miniemen), en dit op het atletiekterrein van Volharding te Beveren-Waas.

### *Wat kan je verwachten?*

Specifieke trainingen om onze atleetjes nog beter te maken, door gediplomeerde trainers van onze club.

### *Voor wie?*

Alle wedstrijdathleten van pupillen tot miniemen.

### *Wanneer?*

Maandag 12 augustus tot en met vrijdag 16 augustus, uitgezonderd donderdag 15 augustus.

Pupillen: 10u00 – 12u00 / Miniemen: 13u00 – 16u00

### *Wat breng je mee?*

Water, (gezonde) snack, spikes (enkel voor miniemen), goed humeur, sportieve beentjes ...

### *Kostprijs?*

Pupillen = € 35,- / Miniemen = € 50,-

Eventueel kan er voor deze stage ook voor de eerste drie dagen alleen worden ingeschreven (-10 euro op de inschrijvingsprijs).

Op rekeningnummer: BE33 7360 1014 4446 – Volharding Beveren VZW

Mededeling: Jeugdstage – Naam – PUP/MIN

Inschrijven kan je door te mailen naar [evelinevanremoortere@hotmail.com](mailto:evelinevanremoortere@hotmail.com).

*Mochten er te weinig inschrijvingen zijn, zal de stage helaas geannuleerd worden en worden de gestorte gelden terugbetaald.*



### Info joggers

#### Diverse loopwedstrijden

- Maandag 8 juli: **The Fintro Classic Tessenderlo**  
met start van de **4 km** om **19.30 uur** en de **10 km** om **20.00 uur**.  
Vertrek in de Neerstraat en aankomst in het Gemeentelijk sportpark.  
Link voor meer info: [www.sport.be/runningtour/theclassic/nl/](http://www.sport.be/runningtour/theclassic/nl/)
- Vrijdag 12 juli: **Avondjogging in Zevergem-De Pinte**  
met start van zowel de **5 km** (tot dorp Zevergem) als de **10 km** (tot aan de Schelde) om **20.00 uur**.  
Vertrek en aankomst op het terrein van voetbalclub Zevergem Sportief, Boeregemstraat.  
Link voor meer info: [www.atletiekdepinte.be/?oid=27748&pid=39985](http://www.atletiekdepinte.be/?oid=27748&pid=39985)
- Vrijdag 12 juli: **Strandloop Knokke** (avondjogging volledig langs de waterlijn)  
met start van zowel de **5 km** als de **10 km** om **19.30 uur**.  
Vertrek en aankomst op het strand t.h.v. de Meerlaan (Knokke-Heist).  
Link voor meer info: [http://sport.knokke-heist.be/strandloop\\_knokke](http://sport.knokke-heist.be/strandloop_knokke)
- Zondag 14 juli: **Tielt loopt** (De POES-Loop)  
met start van de **5,2 km** om **16.15 uur** en van de **10 km** om **17.00 uur**.  
Link voor meer info: [www.tieltloopt.be/](http://www.tieltloopt.be/)
- Woensdag 17 juli: **Koksijde Beach Run** (strandloop)  
met start van zowel de **5 km** als de **10 km** om **20.00 uur**.  
Link voor meer info: [www.koksijde.be/beachrun](http://www.koksijde.be/beachrun)



## juli 2019

- Zaterdag 27 juli: **Cava Jogging Zele-Heikant** (Dulle Dorpsdagen)  
met start van zowel de **2,8 km**, de **5,6 km**, de **8,4 km** als de **11,2 km** om **15.00 uur**.  
(rondjes van 2,8 km)  
Vertrek en aankomst op het kerkplein van Heikant.  
Link voor meer info: [www.dulledorpsdagen.be](http://www.dulledorpsdagen.be)
- Zaterdag 3 augustus: **Stretrace Lokeren** (AVLO, met organisatie van het BK 10 km op de weg)  
met start van de **5 km** (jogging) om **14.00 uur** en van de **10 km** om **14.45 uur**.  
Vertrek en aankomst op de AVLO-Atletiekpiste, Sportlaan, Lokeren.  
Link voor meer info: [www.stretraceavlo.be/](http://www.stretraceavlo.be/)

### Datums wedstrijden op eigen terrein

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	

