

# CONTACTBLAD

Uitgave januari 2021



Koninklijke Atletiek Vrienden Roeselare

AVRAS - Afdeling Staden    AVRAHG – Afdeling Hooglede Gits





## In deze uitgave

01	Voorwoord .....	4
02	Varia .....	5
03	Voorstelling voorzitter .....	7
04	Wedstrijden winter 2021 .....	8
05	Top 25 / Top 10 .....	9
06	Beste prestaties.....	10
07	Clubkampioenschap zomer 2020.....	11
08	Sfeerbeelden AVR wedstrijd training voor pup en min.....	12
09	Kwisje voor de jongsten .....	13
10	Verjaardagen .....	14
11	Reglement avr top 25/top10.....	17
12	Vergoedingen BK, EK, WK, OS voor beloften, AC en masters .....	20

### Colofon

#### Redactie:

Eindredactie:

Jürgen Cneut

Redactiemedewerkers:

Norbert Dewulf  
Henri Lefevere (avras nieuws)  
Bart Lezy  
Veerle Vandekerckhove

Willy Ligneel  
Agnes Eggermont (recreanten)  
Jürgen Cneut

#### Foto's

Alain Luppens

Verantwoordelijke uitgever:

Jürgen Cneut

Adres:

**Koninklijke Atletiek Vrienden Roeselare**  
Mgr. Dehaerestraat 89  
8800 Roeselare  
e-mail: jürgen@kavr.be  
tel. 0478 67 70 82

website: [www.kavr.be](http://www.kavr.be)

Verschijnt driemaandelijks

Foto voorpagina:

**Wedstrijdtraining pupillen  
en miniemen**

## 01 Voorwoord

Beste sportievelingen van de KAVR,

“We had a Dream” ...in 2020...

Iemand zou een eerste marathon lopen , iemand zou zijn/haar tijd op de 400 m verbeteren, iemand zou een bepaalde wedstrijd beter lopen dan het vorige jaar, ...iemand zou...iemand zou... het draaide allemaal wat anders uit...

Er kwamen plots vele nieuwe woorden in onze agenda : coronaproof, corona buddy , lock-down...

Veel wedstrijden werden verplaatst naar volgend jaar en ook onze sportkampen en surprisetrips werden geschrapt.

Samen trainen was plots uit den boze, groepen van 30 a 40 personen moesten plots “bubbels” worden van 4 atleten...Bubbels , nog zo’n woord dat we vroeger enkel kenden van champagne of cava...

Iedere week kregen we andere regels en wetten van de overheid en voor jullie , atleten, was het ook niet altijd gemakkelijk om de motivatie erin te houden . De gezellige maar soms ook intensieve trainingssuren werden plots opgesplitst van anderhalf uur trainen samen naar verschillende tijdstippen per categorie .

Gelukkig hadden de trainers veel begrip voor deze periode en werden er trainingsschema’s opgemaakt voor wie erom vroeg. Ook werd er eind augustus een piste meeting gehouden tussen onze atleten onderling wat leidde tot schitterende prestaties. Er werden scherpe tijden neergezet en iedereen beleefde een prachtige dag .

Enkele kampioenschappen gingen toch door en weerom mochten we trots zijn op onze atleten...Ze hadden niet stil gezeten ...Proficiat voor jullie prestaties!

2020 ligt nu achter de rug en we gaan zeker niet treuren over hetgeen we niet konden verwezenlijken, integendeel : zoals Maurice zegt van FC De Kampioenen “ Ik zeg altijd, wat er nu nog niet is , kan nog altijd komen.”

Daarom kijken we hoopvol uit naar het nieuwe jaar en wens ik jullie van harte een gezond , sportief en corona-vrij 2021.

Veerle Vandekerckhove , jullie voorzitter.



## 02 Varia

### Kledij

Naar de ouders: zorg dat in de kledij van uw kind(eren) steeds de naam vermeld staat. Zo kunnen we snel vergeten spullen terugbezorgen.

### 2e hands spikes



**Naar nieuwe leden toe:** spikes zijn loopschoenen waar men onderaan pinnetjes kan indraaien. Deze schoenen(spikes) gebruikt men om wedstrijden mee te lopen. Op de piste zijn dit kleine pinnetjes van 6 mm. Voor veldlopen varieert dit van 6 tot 15mm. Goede 2<sup>e</sup> hands spikes, die te klein zijn voor de vroegere eigenaar(es) zijn te koop bij Willy op training.

Goede 2e hands spikes zijn beschikbaar bij Willy. Informeer op training of bel 0494-51 11 85. Spikes die te klein zijn ( tot max maat 40 ) kan men ook afgeven aan Willy om door te verkopen. Na verkoop wordt het ontvangen bedrag aan de vroegere eigenaar teruggegeven.

### Sportkamp 2021

We geloven er in dat we tijdens de paasvakantie terug op sportkamp kunnen nadat we in 2020 een jaartje moesten overslaan.



Het sportkamp staat open vanaf pupil en we gaan terug naar het Netepark in Herentals. We vertrekken allemaal samen met de bus op vrijdag 02/04 ( rond 18u00-18u30 ). De pupillen en de miniemen komen op maandag 05/04 terug met de trein. Vanaf cadet keren ze terug op woensdagavond 07/04, eveneens met de trein.

De kostprijs voor de pupillen en de miniemen is €165, vanaf cadet €255.

Inschrijven kan tot en met vrijdag 22 januari 2021. Je schrijft in door een mail te sturen naar [petercneut@gmail.com](mailto:petercneut@gmail.com).

Je wacht best niet tot 22/01 om te beslissen want soms zijn de plaatsen snel weg.

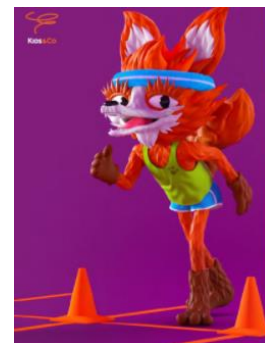
Je hoeft nog niet te betalen.

**PARET**  
**BROOD & BANKET**

Kon. Albert I Laan 97 • Roeselare • Tel 051 22 66 00

## Jeugddag 2021

Op zaterdag 13/03 staat de jeugddag op het programma. Dat is een dag sport en spel in de Topsporthal in Gent. Deze dag staat open voor kangoeroes, benjamins, pupillen en miniemen. Ploegjes bestaande uit 4 atleten nemen onder toezicht van een begeleider deel aan heel wat proeven. Er is eveneens randanimatie met leuke spelletjes. Ouders die willen meehelpen als begeleider zijn zeer welkom. **Wie meegaat als atleet of begeleider dient zich in te schrijven bij [norbert@kavr.be](mailto:norbert@kavr.be)**. De verplaatsing naar Gent gebeurt met de bus.  
**Inschrijven kan tem vrijdag 12/02**



## Crosscup Roeselare

De crosscupwedstrijd van eind november 2020 werd uitgesteld naar zondag 21/03/21. We gaan er op dit moment van uit dat die kan doorgaan en zijn met de voorbereidingen bezig. We vroegen ook om het PK veldlopen te integreren in de Crosscup, maar daar is nog geen beslissing over gevallen.



Als de Crosscup kan doorgaan, zal dat wellicht nog met heel wat extra maatregelen rond veiligheid, aanwezige personen, ... zijn. Wil je de dagen ervoor of op de dag zelf meehelpen aan de organisatie, geef dan een seintje aan Norbert Dewulf ([norbert@kavr.be](mailto:norbert@kavr.be)). Graag voor zondag 21/02/21.

## Website AVR

Enkele bestuursleden hebben tijdens de Coronaperiode aan de website van AVR gewerkt. Het is de bedoeling dat die meer en meer zal dienen als communicatiemiddel. We ondervinden dat de laatste maanden heel wat van de mails en nieuwsbrieven in de spamfolders terecht komt. Daardoor zullen we de nieuwsbrieven ook op de website plaatsen. Verder staat er nu ook de resultaten op van de trainingwedstrijd van de pupillen en de miniemen van zaterdag 19/12. Op de website kan je ook info vinden van de trainers en de bestuursleden. De website is te vinden via <https://www.kavr-atletiek.be/>

Koninklijke Atletiek Vrienden Roeselare

WWW.KAVR.BE   HOME   NIEUWS   CLUBINFO   WEDSTRIJDEN   FOTO'S   KLEDIJ - WEBSHOP   CLUBKALENDER   CONTACT   RUNNING RESULTS   Q

Wij zijn nog op zoek naar drie nieuwe trainers: een sprint-, werp- en springtrainer. Voor meer info: [norbert@kavr.be](mailto:norbert@kavr.be)

### Club artikels

21 dec. 2020 18:58  
Running Results

### Club berichten

info borstnummers en lidkaarten recreanten	30 nov. 2020 08:52
Heropstart jeugdtrainingen	18 nov. 2020 10:41
Algemene vergadering	18 nov. 2020 09:50
De clubrecords zijn aangepast	10 nov. 2020 09:05
Nieuw trainingsboekje 2020-2021	5 nov. 2020 21:21
Update Corona-maatregelen	13 okt. 2020 18:20
Clubboekje oktober	10 okt. 2020 18:28
Nieuwe atletiekseizoen	9 sep. 2020 18:00
Samenwerking AZ Delta	8 sep. 2020 23:28

### Op onze FB pagina

### Koninklijke Atletiek Vrienden Roeselare, de passie voor atletiek!

Spurt als een speer net zoals Usain Bolt! Schitter in de meerkamp zoals Nafi Thiam! Of gewoon zin om je sportief uit te leven en je te amuseren met vrienden...

Bij atletiekclub AVR ben je sowieso aan 't juiste adres! Een 'gezonde geest in een gezond lichaam' brengen we hier in de praktijk. Met de nodige dosis humor leren gediplomeerde trainers en assistenten je de verschillende takken van deze boeiende sport kennen: verspringen, speerwerpen, lopen op korte en lange afstand,...

Alle informatie omtrent trainingen, afdelingen, inschrijven... kan je terugvinden onder...

### 03 Voorstelling voorzitter



Ik ben Veerle Vandekerckhove en woon in de Beversesteenweg 313 in Beveren-Roeselare.

Mijn beroep is apotheker .

Ik ben getrouwd met Stefaan De Marez en samen hebben we 3 sportieve gasten , Pauline 25 j , Nicolas 23j en Michèle 22 jaar .

Pas op mijn 15<sup>de</sup> ben ik beginnen lopen. Ik was toen aangesloten bij WAC ( Waregemse Atletiek Club ). Later fuseerde WAC met SOBEC uit Zwevegem en werd het AZW. Dit was maar een 6 tal km van waar ik woonde in Wakken. Toen ik naar de universiteit ging, ben ik blijven trainen maar niet meer verbonden aan een club.

In 1995 ben ik naar Beveren verhuisd en daar heb ik Willy leren kennen.

Hij hoorde mij in de apotheek praten over “lopen” en hij vroeg of ik mij niet wilde aansluiten bij AVR. En zo ben ik nu al meer dan 20 jaar lid van de club.

In mijn beginjaren liep ik wat wegwedstrijden en cross , want dat was wel mijn “ding” . Samen met Willy heb ik ook een aantal marathons gelopen waarvan een 4 tal een tijd hadden onder de 3 uur. Ook mijn 3 kids waren lid van de club. Nu is enkel nog Michèle actief bezig.

Ik werd ook lid van de Raad van Bestuur van AVR. Ik volgde de medische cel op.

In die periode werd mij toen gevraagd of ik voorzitter wilde worden van de club. Ik zag dit echter niet zitten om dit te combineren met mijn werk , opgroeiende kinderen en mijn trainingen.

De jaren vlogen voorbij , het lopen en wedstrijden meedoen verminderde, maar helemaal op rust ben ik niet , hoor . “Morgenstond heeft goud in de mond” , blijft mijn leuze dus ...om 06.00..heb ik mijn training aan ...

Ik bleef intussen lid van de Raad van Bestuur en in die “functie” hielp ik ook mee aan de totstandkoming van de samenwerking met AZ Delta.

In september 2020 kwam Norbert met de vraag of ik zijn taak als voorzitter wilde overnemen.

Hijzelf zou verantwoordelijk blijven voor de crosscup , Westlaanrun , pistemeetings , sportkamp en vele , vele andere activiteiten . Ik heb mijn “ja” woord gegeven omdat ik weet dat er een fantastische ploeg opgebouwd is rond Norbert en het volledige Bestuur en waarvan ik overtuigd ben dat ze mij volledig zullen steunen en helpen om mij in te werken in het voorzitterschap. Alleen ben ik niets maar in “team” kunnen we veel realiseren. Ik hoop dat we samen een prachtige tijd tegemoet gaan en kunnen zorgen dat onze club blijft groeien en dat ons doel is : “ Mens sana in corpore sano...”

Vele sportieve groeten , jullie voorzitter .

## 04 Wedstrijden winter 2021

Het aantal wedstrijden is heel beperkt. Waarschijnlijk zullen er in januari geen veldlopen meer zijn. Het PK veldlopen gaat al zeker niet door op 10/01. Ook de cross in Ieper op zondag 17/01 is geannuleerd. Daardoor zullen er in West-Vlaanderen maximaal nog 2 wedstrijden over blijven; het BK masters op zondag 14/03 in Poperinge en de Crosscup ( met eventueel het PK Veldlopen ) in Roeselare op zondag 21/03. Ook in Oost-Vlaanderen zijn er geen crossen meer. Alle kampioenschappen van Vlaanderen indoor in de maand januari werden al geschrappt. Hoe de selectie zal gebeuren voor de Belgische indoorkampioenschappen in februari en maart is nog een vraagteken.

**Wil je deelnemen aan een kampioenschap, let dan goed op hoe je moet inschrijven. Voor de veldloopkampioenschappen moet dat gebeuren via de website [atletiek.nu](http://atletiek.nu); voor de indoorkampioenschappen zoals andere jaren per mail naar [jurgen@kavr.be](mailto:jurgen@kavr.be). Let zeker goed op de deadlines.**

Hieronder het overzicht zoals het op 28/12 gekend is:

23/01 en/of 24/01	Crosscup Hannuit	inschrijven via <a href="http://atletiek.nu">atletiek.nu</a>
06/02 07/02	BK + KVV meerkampen indoor Gent	inschrijven per mail voor 30/01
07/02	Crosscup en KVV Veldlopen Diest	inschrijven via <a href="http://atletiek.nu">atletiek.nu</a>
13/02	Ifam en BK 4x200m Gent	inschrijven per mail voor 06/02
14/02	BK en PK indoor masters Louvain-La-Neuve	inschrijven per mail voor 06/02
20/02	BK indoor Alle Cat. Louvain-La-Neuve	inschrijven per mail voor 13/02
28/02	BK Veldlopen Brussel	inschrijven via <a href="http://atletiek.nu">atletiek.nu</a>
06/03	BK Indoor cad/sch Louvain-La-Neuve	inschrijven per mail voor 27/02
07/03	Crosscup Mol	inschrijven via <a href="http://atletiek.nu">atletiek.nu</a>
13/03	Jeugd dag Gent	info in clubboekje
14/03	BK Indoor junioren/beloften Gent	inschrijven per mail voor 06/03
14/03	BK veldlopen masters Poperinge	inschrijven via <a href="http://atletiek.nu">atletiek.nu</a>
21/03	Crosscup Roeselare	inschrijven via <a href="http://atletiek.nu">atletiek.nu</a>



### Kinesitherapie

- Manuele Therapie
- Sportrevalidatie
- Dry Needling
- Kinesiotaping
- Lymfedrainage Vodder
- Pre – Postnatale kine
- Relaxatietherapie

(Sport)Osteopathie

[www.GroepK.be](http://www.GroepK.be)



**RUN  
BIKE  
LAB**  
ROESELARE

Rumbeeksesteenweg 130 – 132; 8800 Roeselare

0486 / 30 11 95

### Fietspositionering

#### Sport coaching

- Lactaattesten
- Individuele trainingsbegeleiding voor lopen, fietsen en triathlon

#### Preventie

- Preventieve biomechanische screening lopers – RunningSmart
  - Core Stability lessen
- [www.RunBikeLab.be](http://www.RunBikeLab.be)



## 05 Top 25 / Top 10

Met een volledig winterseizoen en een beperkt zomerseizoen hebben we toch een top25 en top10 opgemaakt **zonder zomerseizoen en voor zowel deelname- als prestatiepunten werd enkel rekening gehouden met slechts één PK, KVV of BK**. Traditioneel worden de prijzen daarvan uitgedeeld op de nieuwjaarsreceptie in januari, maar door de gekende redenen kan deze in 2021 niet plaatsvinden. We wachten nu nog wat af om te beslissen hoe we de uitreiking van de prijzen zullen organiseren.

Maar, we hebben wel een wedstrijdje op poten gezet. Hieronder zie je in alfabetische volgorde de namen van de 29 atleten die opgenomen zijn in de top 25. **Alle atleten ( ook als je niet in de top-25 staat ) vanaf kadet en ouder** kunnen een top-5 opmaken ( in volgorde van winnaar tot plaats 5 ) en die doorsturen naar [jurgen@kavr.be](mailto:jurgen@kavr.be).

De wedstrijd sluit af op 31/01/'21. Vanzelfsprekend kan je maar 1 keer deelnemen.

Hieronder de 29 namen waaruit je kan kiezen:

Bekaert Joppe

Claus Jesse

Cneut Michiel

De Pauw Warre

Degryse Iben

Dekaezemaker Henok

Demaeght Emma

Depotter Robbe

Dewulf Maarten

Dewulf Thibo



Dewulf Thomas

Doom Alexander

Gallein Sofie

Goossens Lore

Hoornaert Mathias

Kindt Jerome

Lagrou Jeroen

Lambert Ineke

Montaigne Jani

Pieters Evy



Spriet Alex

Stragier Joke

Temmerman Adeline

Temmerman Estelle

Vandenbussche Hanna

Vandepoele Jana

Vanderiviere Nand

Vanryckeghem Noah

Vens Saskia



Hieronder de 11 namen van de top10 bij de masters

Cneut Peter

Dejaeghere Sabine

Hindryckx Hilde

Huyghe Kristof



Keersebilck Frederik

Neiryck Lucien

Priem Joost

Tallieu Gino



Vanderiviere Steven

Vandewalle Jeroen

Walraedt Gilbert

**Fieuw**

**Koeltechniek  
Airconditioning**

**tel.: 051 20 90 73  
www.fieuw.be**

## 06 Beste prestaties

In een ingekort seizoen met heel wat afgelastingen van wedstrijden werden er toch heel wat goede prestaties geleverd door onze AVR-atleten. De uitreiking van de trofeeën of prijzen zullen later georganiseerd worden. Zoals elk jaar vind je in het clubboekje een overzicht van de beste prestaties vanaf cadet.

De behaalde prestatie wordt omgezet in punten volgens een IAAF-tabel. Ook het Belgisch record van die discipline wordt omgezet in punten volgens dezelfde tabel. Daarna worden de behaalde punten omgerekend in % tov het Belgisch record.

Meerdere atleten behaalden op verschillende disciplines meer dan 55%, maar van hen werd alleen de beste prestatie opgenomen in dit overzicht.

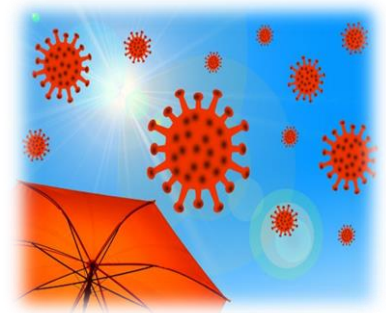
	<u>Naam</u>	<u>Discipline</u>	<u>Prestatie</u>	<u>%</u>	<u>Categorie</u>
1	Dejaeghere Sabine	10000m	39:47.45	91,17%	masters w50
2	Doom Alexander	400m indoor	47.63	90,26%	sen
3	Vandenbussche Hanna	halve marathon	1u14'05"	89,59%	sen
4	Temmerman Adeline	800m indoor	2:18.60	85,38%	schol
5	Sambaer Lieve	hamer	26.39	84,55%	masters w55
6	Louagie Lore	200m indoor	26.37	82,24%	schol
7	Degryse Iben	60mh indoor	8.34	81,82%	jun
8	Gallein Sofie	3000msteeple	11:09.55	79,69%	sen
9	De Marez Manon	400m	58.00	78,83%	sen
10	De Pauw Warre	200m indoor	23.52	77,07%	schol
11	Walraedt Gilbert	10000m	36:29.11	76,06%	masters m60
12	Depreiter Malysse Elise	hinkstap	10.25	75,82%	schol
13	Bekaert Jitske	200m indoor	27.76	75,72%	kad
14	Depotter Arne	discus	36.33	74,50%	kad
15	Vandermeersch Henk	3000m	9:11.39	72,78%	masters m40
16	Priem Victor	polsstok	4.15	72,20%	schol
17	Deram Steven	10000m	38.24.88	71,79%	masters m65
18	Depotter Robbe	1000m	2:38.93	71,79%	schol
19	Devarrewaere Lente	ver indoor	4.68	71,79%	kad
20	Kindt Jerome	1500m	4:18.74	71,63%	kad
21	Demaeght Emma	1500m	5:09.20	70,04%	kad
22	Temmerman Estelle	5000m	18:55.67	69,15%	jun
23	Demaiter Yoran	400mh	57.68	69,09%	jun
24	Van Oost Loïc	800m indoor	1:59.59	68,97%	sen
25	Montaigne Jani	5000m	19:03.07	68,05%	jun
26	Doom Elias	200m indoor	23.98	67,35%	jun
27	Vanderiviere Steven	hoog	1.65	66,31%	masters m40
28	Lambert Inneke	3000m	10:56.97	65,50%	sen
29	Anckaert Wouter	300m	38.22	65,38%	schol
31	Samoy Marith	400m indoor	67.41	65,27%	kad
32	Idrizi Rahmon	800m	2:03.64	65,25%	schol
33	Cneut Michiel	60m indoor	7.54	64,02%	jun

33	Tallieu Leandro	hinkstap	10.88	63,58%	kad
35	Cham Gaelle	ver indoor	4.27	63,15%	kad
36	Bekaert Joppe	60mh indoor	9.61	62,76%	kad
37	Deprez Zoë	ver indoor	4.24	62,45%	kad
38	Boone Emma	3000m indoor	11:12.02	62,42%	sen
39	Dekaezemaker Henok	hinkstap indoor	11.52	62,07%	schol
40	Goossens Lore	800m indoor	2:34.00	62,01%	jun
41	Bau Iwein	800m indoor	2:04.16	59,53%	sen
42	Hindryckx Hilde	1500m indoor	5:36.42	58,61%	masters w40
43	Verstraete Mart	polstok indoor	3.53	58,15%	schol
44	Cneut Peter	ver indoor	4.66	56,62%	masters m45
45	Pattyn Yinthe	60m indoor	9.17	56,37%	kad
46	Priem Joost	kogel indoor	8.66	56,27%	masters m50
47	Van den Broucke Stan	hoog indoor	1.50	56,26%	kad
48	Vanhecke Stan	3000m indoor	9:40.17	56,04%	jun
49	Vanderiviere Nand	1000m	2:52.81	55,50%	kad
50	Vuylsteke Aster	ver indoor	3.90	55,32%	kad

## 07 Clubkampioenschap zomer 2020

Er zijn toch een aantal atleten die aan de voorwaarden hebben voldaan om in aanmerking te komen voor het clubkampioenschap. De uitreiking van de trofeeën of prijzen zullen later georganiseerd worden.

Hieronder het overzicht



### Benjamins meisjes

	<u>60m</u>	<u>600m</u>	<u>hockey</u>	<u>hoog</u>	<u>kogel</u>	<u>ver</u>	<u>Totaal</u>
1 De Witte Noor	580	558	57			239	<b>1434</b>
2 Reddé Lena	573	444	70			218	<b>1305</b>
3 Huysentruyt Cara	139	141	28			58	<b>366</b>

### Benjamins jongens

	<u>60m</u>	<u>600m</u>	<u>hockey</u>	<u>hoog</u>	<u>kogel</u>	<u>ver</u>	<u>Totaal</u>
1 Anckaert Mathis	413	429	110			204	<b>1156</b>

### Pupillen meisjes

	<u>60m</u>	<u>1000m</u>	<u>hoog</u>	<u>kogel</u>	<u>hockey</u>	<u>ver</u>	<u>Totaal</u>
1 Vanwildemeersch Yana	373	116	236		84		<b>725</b>

### Miniemen meisjes

	<u>80m</u>	<u>1000m</u>	<u>discus</u>	<u>hoog</u>	<u>kogel</u>	<u>ver</u>	<u>discus</u>	<u>60h</u>	<u>ver</u>	<u>Totaal</u>
1 Meirlevede Elise	503	733		417	491					<b>2144</b>
2 Saint Germain Amelie		614		569	468			603		<b>1651</b>

# 08 Sfeerbeelden AVR wedstrijd training voor pup en min



## 09 Kwisje voor de jongsten

Elders in dit clubboekje staat er een tekstje omtrent de top 25 en top 10. Daar is een kleine wedstrijd aan verbonden.

We begrijpen heel goed dat de kangoeroes, benjamins, pupillen en miniemen geen idee hebben wie de 'oudere' atleten zijn, dus hebben we ook een kleine wedstrijd voor jullie opgesteld.

Ga naar de link onderaan dit tekstje en vul alle vragen in. Vergeet niet op verzenden te klikken. Ik krijg dan de resultaten binnen en begin februari laten we jullie dan de correcte antwoorden en de winnaars weten. Iedere atleet kan 1-maal deelnemen. Vul je de vragenlijst meer dan 1 keer in, telt alleen je eerste antwoord.

Natuurlijk mogen de kadetten en ouder deze vragen ook oplossen en verzenden, maar ze tellen niet mee voor de wedstrijd en worden ook niet mee geteld bij het aantal formulieren ( zie vraag 10 ).

Kan je het formulier niet openen, stuur een mailtje naar [jurgen@kavr.be](mailto:jurgen@kavr.be) en dan kijk ik voor een oplossing.

Hier de link naar het formulier :

<https://forms.gle/skJfYbmavhorBJ3W6>



Veel succes



0497 39 30 98

[isabel.victor@live.be](mailto:isabel.victor@live.be)

[www.roeselaarsethuisverpleging.be](http://www.roeselaarsethuisverpleging.be)

## 10 Verjaardagen

### Januari

- |                         |                         |
|-------------------------|-------------------------|
| 1 Degryse Iben          | 15 Hendryckx Elsje      |
| 2 Van De Walle Steven   | 15 Vandewalle Jeroen    |
| 3 Dewulf Maarten        | 16 Oomen Kjento         |
| 4 Vandermeersch Henk    | 17 Goossens Lien        |
| 4 Bogaert Tristan       | 17 Sanders Mathieu      |
| 5 Naert Filip           | 17 Segers Arno          |
| 5 Warlop Obe            | 18 Priem Joost          |
| 5 Vandenbroucke Flore   | 18 Niyotwagira Joy      |
| 6 Catrysse Shauni       | 18 Vandenabeele Bryan   |
| 6 Mollefait Illio       | 18 Vandenberghse Jose   |
| 6 Devreese Lizet        | 19 Verbrugge Stefan     |
| 6 Werbrouck Roger       | 19 Dewulf Thomas        |
| 7 Dejaeghere Sabine     | 19 Magadiev Amirhan     |
| 7 Devarrewaere Lente    | 20 Desmet Lea           |
| 9 Hammache Flor         | 20 Dejans Mathisse      |
| 10 Deram Steven         | 21 Eggermont Agnes      |
| 10 Lezy Bart            | 21 Joseph Stefaan       |
| 10 Windels Jente        | 23 Deceuninck Rita      |
| 10 Goddeeris Gust       | 23 Demey Franne         |
| 10 Huyghe Thobias       | 24 Vanbecelaere Jozef   |
| 10 Vandemoortele Cerial | 25 Verbrugge Lien       |
| 11 Brulez Kurt          | 25 Van den Broucke Stan |
| 11 Verleyen Tibe        | 25 De Clerck Ella       |
| 12 Idrizi Rahmon        | 26 Maekelberg Lore      |
| 13 Tallieu Leandro      | 26 Foulon Silke         |
| 13 Vanneste Charles     | 27 De Pauw Fran         |
| 13 Pattyn Simon         | 29 Pannecoucke Faro     |
| 14 Duyck Joke           | 30 Patteeuw Tom         |
| 14 Demaiter Yoran       | 30 Denys Pauline        |
| 14 Ameye Lukas          | 31 Verhelle Trui        |
| 14 Poulain Lotte        | 31 Vanhecke Stan        |
|                         | 31 Maertens Lio         |



**RUNNING**®  
*Center*  
**BRUGGE - HULSTE**

## Februari

- |                        |                        |
|------------------------|------------------------|
| 1 Desmet Romée         | 16 Moyaert Mathijs     |
| 2 Vlieghe Elise        | 17 Vandewynckele Peggy |
| 3 Bril Cyriel          | 17 Anckaert Wouter     |
| 4 Santens Fran         | 17 Dequae Flore        |
| 8 Depotter Arne        | 17 Luppens Lea         |
| 8 Hoverbeke Klaas      | 18 Sambaer Lieve       |
| 8 Vermeersch Fenne     | 18 Deprez Kimberley    |
| 9 Decaestecker Frans   | 18 Deprez Matthias     |
| 10 Labaere Martin      | 20 Vandebussche Filip  |
| 10 Van Moerbeke Petra  | 20 Depoortere Dries    |
| 11 Leenknecht Dirk     | 22 Van Marcke Mieke    |
| 11 Plancke Elise       | 22 Vallé Kurt          |
| 11 Doom Elias          | 22 Cneut Lukas         |
| 11 Lenoir Jericho      | 22 Lagrou Jonas        |
| 12 Dobbelaere Romano   | 23 Van Eenoo Jelte     |
| 12 Vandebussche Tom    | 24 De Witte Sabrina    |
| 14 Dewaele Peter       | 24 Vandermeersch Thijs |
| 14 Lescauwae Siska     | 25 Lenoir Jayden       |
| 14 Depotter Robbe      | 25 Lenoir Miley        |
| 14 Lebon Gilles        | 26 Van Damme Gust      |
| 15 Callewaert Ingrid   | 26 Demey Ode           |
| 15 Beirens Siebe       | 27 Lannoy Lieve        |
| 16 Schoonbaert Celeste | 27 Schoorens Vita      |



**KENNY VANDENBROUCKE**  
schrijnwerk • interieur maatwerk  
0496 541 937 • [kenny-vdb@telenet.be](mailto:kenny-vdb@telenet.be)

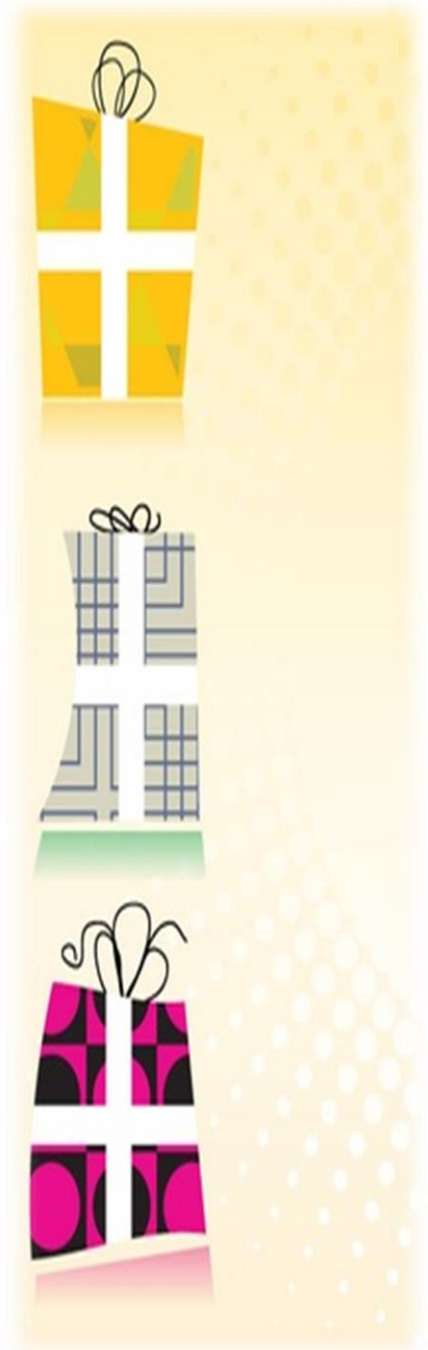
timmer- en schrijnwerken  
ramen • deuren • gevelbekleding • interieur maatwerk  
dressing • kasten op maat  
parketvloeren • isolatiewerken

bezoek onze nieuwe site [www.vandenbrouckekenny.be](http://www.vandenbrouckekenny.be)

**KOESTRAAT 198 - 8800 RUMBEKE**

## Maart

- |    |                      |    |                         |
|----|----------------------|----|-------------------------|
| 2  | Meesschaert Yenna    | 17 | Sabbe Mathis            |
| 2  | Tilleman Ineke       | 17 | Soenen Lleyton          |
| 3  | Merlevede Mila       | 18 | Van Damme Stijn         |
| 4  | Deleu Dina           | 18 | Vanhecke Achiel         |
| 6  | Caes Mathias         | 19 | Depondt Lars            |
| 6  | Lips Stefan          | 19 | Keersebilck Frederik    |
| 7  | Lezy Rune            | 19 | Van Dorpe Jo            |
| 7  | Spriet Alex          | 20 | Van Bruaene Simon       |
| 8  | De Meulenaere Arto   | 20 | Vandepoele Jana         |
| 8  | Dewulf Thibo         | 22 | Houthoofd Mathis        |
| 8  | Moors Kobe           | 22 | Meeuws Rhune            |
| 8  | Saint Germain Amelie | 22 | Tallieu Gino            |
| 8  | Samoy Marith         | 23 | Dewulf Kelly            |
| 8  | Soenen Matthias      | 23 | Van den Broucke Amber   |
| 10 | Dehaene Emiel        | 24 | Vandewinckele Thomas    |
| 10 | Himbrecht Alexi      | 25 | Couckuyt Colin          |
| 11 | Lannoo Lieselot      | 26 | De Marez Manon          |
| 11 | Laureyn Charlotte    | 26 | Lejaegere Josse         |
| 11 | Ligneel Ronny        | 26 | Lefevere Kristof        |
| 11 | Schoorens Gust       | 27 | Deblauwe Eveline        |
| 11 | Van De Walle Dany    | 27 | Desmet Imke             |
| 11 | Vandoorne Luc        | 27 | Musseeuw Jolien         |
| 11 | Vervaeke Mila        | 27 | Vandenberghe Marie-Lien |
| 13 | Del'haye Jaron       | 28 | Deleersnyder Matthias   |
| 15 | Segers Robbe         | 28 | Stevens Tobias          |
| 15 | Wyseur Felix         | 28 | Vermote Didier          |
| 17 | Dejonckheere Patrik  | 28 | Vuylsteke Aster         |
| 17 | Depoorter Francky    | 29 | Sarrazyn Lukas          |
| 17 | Geuns Justine        | 31 | Josipovic Mathis        |
|    |                      | 31 | Maelegheer Louis        |



BV



**CARROSSERIE**

**DEPREITER FRANCKY**

**Zwaaikomstraat 48**

-

**8800 Roeselare**



## 11 Reglement avr top 25/top10

Na het verschijnen van het reglement in het laatste clubboekje werd er nog 1 wijziging doorgevoerd en die is in het rood aangeduid.

### Hoe verdien je punten?

#### A Door deelname aan wedstrijden

1 Deelname als atleet of deelname aan de organisatie van eigen wedstrijden: max 2x5pt

Winter: Cross-Cup Roeselare of Westlaanrun = 5pt

Zomer: pistemeetings = 5pt

Als het gaat om een PK, KvV, BK, BvV, enz... als eigen organisatie worden de punten toegekend voor het desbetreffend kampioenschap. Niet bij eigen organisatie.

2 Deelname aan Provinciale Kampioenschappen: max 3x1pt

3 deelnames aan verschillende PK's te kiezen uit veldlopen, piste indoor en outdoor, wegwedstrijden, aflossingen.

Een PK over meer dan één dag telt als één PK

3 Deelname aan Kampioenschap van Vlaanderen: max 2x4ptn

2 deelnames aan verschillende KvV te kiezen uit veldlopen, piste indoor en outdoor, wegwedstrijden.

Een KvV over meer dan één dag telt als één KvV

4 Deelname aan Belgisch Kampioenschap: max 3x8ptn

3 deelnames aan verschillende BK's te kiezen uit veldlopen, piste indoor en outdoor, wegwedstrijden, aflossingen.

Een BK over meer dan één dag telt als één BK

Ekiden Brussel wordt niet gezien als BK.

5 Deelname aan internat. kampioenschappen waarvoor een selectieminimum vereist is (vb EK, WK, OS):

8ptn per kampioenschap

Komen niet in aanmerking voor deelnamepunten:

Interland, Europabeker

6 Deelname aan de Beker van Vlaanderen(interclub): max 6ptn

slechts 1 deelname mag in rekening gebracht worden.

ook de aangeduide reserve atleten krijgen punten.

#### B Door prestaties

1 clubkampioenschap per categorie (zomerseizoen): 1=5pt/2=4pt/3=3pt/4=2pt/5=1pt

Zie reglement clubkampioenschappen.

2 Verbetering records:

Belg. record: 10ptn voor iedere discipline waarvan het record verbeterd wordt.

(geen punten voor prov. record en clubrecord)

Prov. record: 5ptn voor iedere discipline waarvan het record verbeterd wordt.

(geen punten voor clubrecord)

Clubrecord: 2ptn voor iedere discipline waarvan het record verbeterd wordt.

(meerdere keren hetzelfde record verbeteren door dezelfde persoon in één jaar = max 2pt)

3 Belgische top 10 ranking outdoor: (niet voor masters)

1=15pt/2=13pt/3=12pt/4=11pt/5=10pt/6=9pt/7=8pt/8=7pt/9=6pt/10=5pt

Voor senioren geldt de alle categorieën ranking

Alleen de hoogste ranking wordt in rekening gebracht.

4 PK: max 3x volgende punten

1=5pt/2=4pt/3=3pt/4=2pt/5=1pt

5 KvV: max 2x volgende punten  
 1=8pt/2=7pt/3=6pt/4=5pt/5=4pt/6=3pt/7=2pt/8=1pt

6 BK: max 3x volgende punten  
 Aflossingen: 1=15pt/2=12pt/3=9pt/4=6pt/5=3pt  
 Individueel: 1=17pt/2=12pt/3=9pt/4=7pt/5=6pt/6=5pt/7=4pt/8=3pt  
 Indien op een BK minder dan 5 atleten deelnemen worden de punten gehalveerd

7 EK, WK, OS: onbeperkt  
 1=17pt/2=12pt/3=9pt/4=7pt/5=6pt/6=5pt/7=4pt/8=3pt

### **C Vergoedingen**

#### prijzen TOP 25

1-250€	2-200€	3-150€	4-125€	5-100€	6-80€	7-75€
8-70€	9-60€	10-60€	11-55€	12-55€	13-50€	14-50€
15-50€	16-45€	17-45€	18-40€	19-40€	20-40€	21-35€
22-35€	23-30€	24-30€	25-30€			

#### prijzen TOP 10

1-150€	2-125€	3-100€	4-75€	5-50€
6-40€	7-30€	8-30€	9-25€	10-25€

Bij de senioren worden de prijzen verdubbeld.

Een medaillewinnaar op een Belgisch kampioenschap (brons, zilver, goud) betaalt het volgend seizoen GEEN lidgeld.

### **D Reglement**

- Iedereen vanaf cadet tot senior, zowel mannen als vrouwen, komen in aanmerking voor een plaats in de TOP 25. Iedereen vanaf master komt in aanmerking voor de TOP 10.  
 Iedereen neemt deel in zijn eigen categorie.  
 Uitzondering: masters die een volledig seizoen wensen deel te nemen bij alle categorieën maken dit voor het seizoen kenbaar aan de clubsecretaris.
- Alle disciplines komen in aanmerking.  
 Uitzondering: voor de Belgische top 10 ranking komen alleen de nummers in onderstaande lijst in aanmerking ( gebaseerd op Olympische disciplines ).  
 Alleen met de outdoor ranking wordt rekening gehouden.

	CAD D	CAD H	SCH D	SCH H	JUN D	JUN H	SEN D	SEN H
100m	x	x	x	x	x	x	x	x
200m	x	x	x	x	x	x	x	x
400m	x	x	x	x	x	x	x	x
800m	x	x	x	x	x	x	x	x
1500m	x	x	x	x	x	x	x	x
5000m					x	x	x	x
10000m					x	x	x	x
110horden	80h	100h	100h	x	100h	x	100h	x
400horden	300h	300h	x	x	x	x	x	x
3000steeple	1500st	1500st	2000st	2000st	x	x	x	x
marathon							x	x
hinkstap	x	x	x	x	x	x	x	x
hoog	x	x	x	x	x	x	x	x
polsstok	x	x	x	x	x	x	x	x
ver	x	x	x	x	x	x	x	x
discus	x	x	x	x	x	x	x	x
kogel	x	x	x	x	x	x	x	x
hamer	x	x	x	x	x	x	x	x
speer	x	x	x	x	x	x	x	x
meerkamp	6k	8k	7k	10k	7k	10k	7k	10k

- 3 Alle behaalde punten van een volledig seizoen (nov-okt) worden samengeteld.
- 4 Alleen door de atletiekbond gehomologeerde prestaties komen in aanmerking (uitgezonderd Westlaanrun)  
Alle prestaties behaald op wedstrijden die niet in de VAL kalender vermeld zijn moeten via mail ([norbert@kavr.be](mailto:norbert@kavr.be)) aan de resultatenverwerking van AVR gemeld worden (vb wedstrijden van de LBFA kalender of wedstrijden in het buitenland)
- 5 Enkel beëindigde wedstrijden komen in aanmerking.
- 6 Het is niet toegelaten, indien op dezelfde dag georganiseerd, deel te nemen aan Cross-Cup Roeselare en Westlaanrun.
- 7 Het eindklassement omvat de 25/10 beste resultaten die beloond worden met een financiële aanmoediging.
- 8 Bij gelijkheid van punten tellen we het daaraan verbonden bedrag samen en delen het door 2 of 3 naargelang de gelijkheid.
- 9 De aanmoediging is alleen voor atleten die zich het volgend seizoen opnieuw aansluiten. Wie de club verlaat heeft geen recht op de aanmoediging.
- 10 De aanmoediging is alleen voor atleten die van 1/11 tot 31/10 een trainingsboekje bijhouden. Daarin worden alle trainingen en wedstrijden nauwgezet bijgehouden.  
De trainingsboekjes worden tussen 31/10 en 15/11 aan de hoofdtrainer(Willy) overhandigd. Bij niet indienen voor 15/11 wordt de atleet onherroepelijk geschrapt uit de lijst en schuiven de volgende atleten één plaats omhoog. Opgepast: strikte toepassing van het reglement.
- 11 Iedere atleet vertegenwoordigt de club tijdens wedstrijden (KBAB, VAL en LBFA) in de officiële clubuitrusting. Daar hoort de broek ook bij. Bij niet naleving wordt de atleet geschrapt in de uitslag van de top 25/10. Het startnummer moet steeds zo opgespeld worden dat de sponsors op de kledij zichtbaar zijn.
- 12 Een senior wordt master tijdens het seizoen. Hij of zij komt in het TOP 10 klassement met behoud van de punten verdiend als senior. Uitzondering zie punt 1.
- 13 Alle vragen of opmerkingen worden via het secretariaat overgemaakt aan het dagelijks bestuur van AVR. De beslissingen daar genomen zijn onherroepelijk.
- 14 Ieder jaar wordt een evaluatie, eventueel bijsturing, gemaakt aangaande het reglement.
- 15 Ieder atleet wordt verwacht het reglement gelezen te hebben.
- 16 De premies worden persoonlijk in ontvangst genomen tijdens de nieuwjaarsreceptie na het afgelopen seizoen.



**PG CREATIONS**  
maatmeubilair

Koning Boudewijnstraat 141  
8930 Lauwe  
Tel. +32(0) 477 73 09 94  
[info@pgcreations.be](mailto:info@pgcreations.be)  
[www.pgcreations.be](http://www.pgcreations.be)

## 12 Vergoedingen BK, EK, WK, OS voor beloften, AC en masters

Na het verschijnen van het reglement in het laatste clubboekje werd er nog 1 wijziging doorgevoerd en die is in het rood aangeduid.

Het behalen van een podiumplaats op een BK geeft recht op gratis aansluiting het daaropvolgend seizoen.

	wedstrijden voor beloften	wedstrijden alle cat.	wedstrijden masters
BK	1 = €300 + ptn top 25 2 = €200 + ptn top 25 3 = €100 + ptn top 25 4 tem 8 = ptn top 25	1 = €500 + ptn top 25 2 = €300 + ptn top 25 3 = €200 + ptn top 25 4 tem 8 = ptn top 25	Niet van toepassing
EK	1 = €700 + ptn top 25 2 = €500 + ptn top 25 3 = €300 + ptn top 25 4 tem 8 = €100 + ptn top 25	1 = €1300 + ptn top 25 2 = €900 + ptn top 25 3 = €700 + ptn top 25 4 tem 8 = €600 + ptn top 25	1 = €300 + ptn top 10 2 = €200 + ptn top 10 3 = €100 + ptn top 10 4 tem 8 = ptn top 10
WK	1 = €1500 + ptn top 25 2 = €1100 + ptn top 25 3 = €700 + ptn top 25 4 tem 8 = €300 + ptn top 25	1 = €2600 + ptn top 25 2 = €1800 + ptn top 25 3 = €1400 + ptn top 25 4 tem 8 = €600 + ptn top 25	1 = €700 + ptn top 10 2 = €500 + ptn top 10 3 = €300 + ptn top 10 4 tem 8 = €100 + ptn top 10
OS	Niet van toepassing	1 = €2600 + ptn top 25 2 = €1800 + ptn top 25 3 = €1400 + ptn top 25 4 tem 8 = €600 + ptn top 25	Niet van toepassing

Per kampioenschap wordt enkel het hoogst behaalde bedrag uitbetaald

De hoogst behaalde bedragen van BK, EK, WK, OS worden opgeteld.

Enkel wedstrijden waarvoor een selectie op basis van een vooraf behaalde prestatie vereist is komen in aanmerking.

Aanduiding of invitatie komen niet in aanmerking.

Bij EK en WK masters worden geen punten top 10 voor deelname uitgereikt, alleen voor prestaties.

Voor BK Halve Marathon en BK Marathon is geen selectie op basis van een vooraf behaalde prestatie vereist.

De vergoedingen behaald door een aflossingsploeg worden verdeeld onder de atleten, hetzij door vier, hetzij door vijf als er een reserve aangeduid was. Een AVR atleet aangeduid voor estafetten op een EK, WK, OS met de Nationale ploeg ontvangt de volledige vergoeding.

Alleen door de atletiekbond gehomologeerde prestaties komen in aanmerking.

Alle prestaties behaald op wedstrijden die niet in de VAL kalender vermeld zijn moeten via mail (norbert@kavr.be) aan de resultatenverwerking van AVR gemeld worden (vb alle wedstrijden van de LBFA kalender of wedstrijden in het buitenland)

Iedere atleet vertegenwoordigt de club tijdens wedstrijden (KBAB, VAL en LBFA) in de officiële clubuitrusting. Daar hoort de broek ook bij. Bij niet naleving komt de atleet niet in aanmerking voor bovenvermelde vergoedingen. Het startnummer moet steeds zo opgespeld worden dat de sponsors op de kledij zichtbaar zijn.

**Bij kampioenschappen waar minder dan vijf atleten aan de start komen worden geen vergoedingen uitbetaald.**