

DE VRIENDENKALENDER



November 2021

M	D	W	D	V	Z	Z
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

PETANQUE BRABANT

TERUG TRIPLETTEN, EINDELIJK...



Eindelijk is het zover: opnieuw een triplettenkampioenschap.

Ondertussen zitten we voor het seizoen 2021/2022 reeds aan speeldag 3 en heeft de ploeg BCD uit Duisburg een blitzstart genomen met nog geen enkele verloren wedstrijd en reeds 17 punten op 18.

Ook enkele nieuwtjes meegeven:

- in PC Terlanen werd een serieuze verjonging doorgevoerd in hun bestuur (meer hierover in een volgende uitgave van de nieuwsbrief).
- PC Maleizen heeft geen competitieploeg gevonden voor deelname à het nieuwe seizoen; spijtig aangezien iedereen zeer benieuwd is naar hun nieuw lokaal maar uitstel is geen afstel en hopelijk kunnen ze wel starten in de doublettencompetitie.
- PC Duisburg is en blijft de grootste leverancier van tripletten en startte met maar liefst 6 ploegen.

Aan iedereen: nog een leuke herfst en griezelen er maar op los tijdens Halloween.

Tot petanques!

Michel Gahv

LEZERSVRAAG

Ook deze maand hebben we weer een attentie klaarliggen voor wie ons doormailt **welke andere ambacht (of voorwerp) centraal staat in het Izegemse Eperon d'Or**. Onder de noemer "deelnemen is belangrijker dan winnen", stuurt u uw antwoord met uw naam en je aangesloten sportclub en -activiteit naar walter.vercammen@skynet.be.

Voor de winnaar deze maand hebben we met de wintermaanden voor de deur alvast deze speldoos klaarliggen.



ANTWOORD



Dirk Van Springel van **Loopgroep Beerse** wist ons te vertellen dat Philippe Gilbert werd geboren in de materniteit van Verviers (*zijn ouderlijk huis stond in Remouchamps, deelgemeente van Aywaille*). De fles bubbels kan alvast koud gezet worden tegen de eindejaarsdagen.

AANSPREEKPUNT INTEGRITEIT KAVVV&FEDES

Davy en Joost zijn de eerste opvang- en doorverwijspunten binnen de federatie. Op basis van interne procedures, reglementen en externe kanalen zoals ICES, worden meldingen gecapteerd en opgevolgd waarbij we steeds streven naar een duurzame oplossing van de gesignaleerde problemen. Je kan het aanspreekpunt bereiken via volgende kanalen:

- Per mail (op werkdagen gegarandeerd antwoord binnen de 24 uur):
Afdeling Oost (Davy): info@kavvv.be
Afdeling West (Joost): clubs@kavvvfedes.be
- Per telefoon:
Afdeling Oost (Davy): 03 239 99 05
Afdeling West (Joost): 050 35 13 05

CORONAMAATREGELLEN – 29/10 en 1/11/2021

MONDMASKERPLICHT

Vanaf 29/10/2021 een mondmasker:

- Openbaar vervoer: In de binnenruimtes van het openbaar vervoer en luchthavens moet je nog altijd een mondmasker dragen als je ouder dan 12 jaar bent. Aan haltes in openlucht hoeft het niet meer.
- Zorg: In zorginstellingen, zoals in ziekenhuizen en woonzorgcentra.
- Contactberoepen: Bij de medische en niet-medische contactberoepen, zoals kappers en schoonheidsspecialisten (klanten én personeel).
- Horeca: Personeel in cafés en restaurants moeten terug een mondmasker dragen.
- Evenementen: Bij binnenevenementen, zoals concerten, sportwedstrijden of congressen, waar meer dan 500 personen aanwezig zijn en waar niet gewerkt wordt met het Covid Safe Ticket.
- Winkels en winkelcentra: in alle winkels moeten zowel klanten als personeel een mondmasker dragen.
- Publiek toegankelijke ruimtes van bedrijven, overheidsgebouwen, gerechtsgebouwen
- Inrichtingen voor culturele, feestelijke, sportieve en recreatieve activiteiten: Schouwburgen, concertzalen, cinema's, musea, indoor pret- en themaparken, indoor fitnesscentra en **sportcentra**.
- Bibliotheken, spelotheken en mediatheken

Die mondmaskerplicht vervalt wel op plaatsen waar de coronapas gebruikt wordt. Een uitzondering daarop is er voor het personeel. Zowel het horecapersoneel als medewerkers van fitnesscentra moeten weer een mondkapje opzetten.

COVID SAFE TICKET

Vanaf 01/11/2021 : Covid Safe Ticket (waarmee je kan bewijzen dat je dubbel gevaccineerd bent, negatief getest of de ziekte doorgemaakt hebt) voorleggen in de horeca en in fitnesscentra.

CO₂-METERS

en aanvullend nogmaals te wijzen op de verplichte aanwezigheid én gebruik van CO₂-meters in sportruimten en kledkamers (zoals je expliciet verwoord).

- Je moet over een eigen actieplan inzake ventilatie en monitoring van de luchtkwaliteit beschikken. Bij de opmaak hiervan gebruik je het generieke [implementatieplan ventilatie](#) als leidraad.
- Volgens het federale MB moet je in alle sportruimtes en in de kledkamers verplicht CO₂-meters plaatsen
- Deze CO₂-meters moet je op een voor de bezoeker zichtbare plaats ophangen, maar niet naast open ramen of deuren en niet naast de uitgang van de ventilatie.
- De CO₂-meter moet je instellen op een waarschuwniveau van 900 ppm. Indien deze drempel wordt overschreden, moet je bijkomende beheersmaatregelen nemen op basis van het hogervermelde actieplan (meestal: 15 minuten stoppen, en maximaal ventileren)
- Het federale MB verplicht uitbaters van fitnesscentra om een bijkomend alarmniveau in te stellen van 1200 ppm. Indien dit alarmniveau wordt overschreden, moet je je infrastructuur tijdelijk sluiten tot het CO₂ niveau onder de 900 ppm is gedaald.
- *Een uitzondering wordt gemaakt voor sportinrichtingen met een oppervlakte van minstens 400 m², een hoogte van minstens 7 meter en met mechanische ventilatie of buitendeuren en -ramen die kunnen worden geopend. In deze ruimtes is de CO₂-meter niet verplicht, maar wel aanbevolen. In elk geval zorgen deze inrichtingen dat hun ventilatie voldoet aan de aanbevelingen voor de praktische implementatie en bewaking van ventilatie en binnenluchtkwaliteit in het kader van COVID-19.*

GROEPSAANKOOP CO₂-METERS

N.a.v. een eerdere vraag over **ventilatieproblematiek**:

- er is een groepsaankoop CO₂-meters door Sociare via Scwitch: er kan gebruik worden van gemaakt tot 31/12/2021 <https://scwitch.be/wp-content/uploads/2021/06/Scwitch-MB450-STD-MEM-WIFI.pdf> (en ook <https://scwitch.be/nieuws/samenaankoop-co2-meters-verlengd-tot-eind-2021/>)

PETANQUE ANTWERPEN

CLUBVERGADERING – 18 OKTOBER 2021

De laatste fysieke samenkomst met alle clubs van petanque Antwerpen dateerde omwille van de gekende Coronaperikelen reeds van oktober 2019; intussen is er heel wat gebeurd binnen de federatie en binnen de (sport)wereld in het algemeen. Naast het aangename weerzien met onze clubs, werden kort een aantal punten besproken en verduidelijkt. [Het volledige verslag van deze vergadering kan u hier nalezen!](#)

Zoals te lezen in het verslag wordt er momenteel ook naarstig werk gemaakt van een website [Petanque Antwerpen](#). Uiteraard is hier nog wel enige tijd voor nodig alvorens alles up-to-date is, maar een bezoekje kan zeker reeds gebracht worden. Nieuwe ideeën en suggesties om deze website verder uit te bouwen, zijn zeker welkom.

En nog steeds zijn we ook op zoek naar bijkomende krachten om de taken van het bestuur te verlichten. Hiervoor kan je ook steeds terecht op info@kavvv.be

SPORTPROJECTEN: MEER DAN SPORTIEVE ONDERSTEUNING

In de Nieuwsbrief van augustus en september ontbrak het stilaan traditioneel overzicht van de voorbije sportprojecten: niet omdat er geen waren, maar precies omdat er heel wat waren. En alle aandacht opeisten.



Heel wat activiteit dus in augustus met de externe kampjes die we verzorgen in samenwerking met o.a. stad Brugge en gemeenten Wingene, Ichtegem, Koekelare, Pittem, Ruiselede ... en dit voor zowel kleuters (jong geleerd is oud gedaan), scholieren en tieners. We verzorgen de bestaffing met gekwalificeerde monitoren (steeds een grotere uitdaging en zeker de laatste week van augustus) en voorzien in heel veel verschillende sporten. Het sportmateriaal komt steeds van de gemeenten, en meestal is dat ruim OK. Zelfs een springkasteel wordt soms voorzien om even te kunnen ontspannen.

Natuurlijk ontbraken onze beleidsfocus sportkampen in internaatformule niet. Jammer genoeg konden we maar 36 judoka's toelaten, de tatami laat er niet meer toe 😞. Ondertussen zorgden we ook in augustus voor de sportanimatie op het Sportstrand van Brugge in Zeebrugge op zondag en op maandag. Veel sportievelingen deden ook in augustus beroep op de kennis en kunde van Donald om sportmateriaal te ontlenen of om terug sport op te pikken.



't Werd naadloos september, en 't bleef alle hens aan dek: 18 moni's werden ingezet voor de 3-daagse schoolsportweek te Zwevezele, een fijn concept waar alle lokale scholen samen organiseren. Gelukkig hebben we ondertussen een netwerk aan capabele sportbegeleiders opgebouwd. Ook De Panne deed beroep op onze expertise om hun schoolsportdagen met kwaliteitsvolle inhoud te spijzen.

Gecombineerd met de start van een nieuw sportseizoen wisten we echt wat doen, zeker wanneer Dansacademie De Panne met de vraag kwam om hun maandagavonden met zowel een jazzdans- als hiphopdocent te ondersteunen.

Bij dit alles en in 't groot enthousiasme hebben we corona niet vergeten. Net zoals in juli verliepen onze kampen zonder één enkele Covid-19 besmetting.

Ondertussen zijn de deelnameattesten bezorgd, zodat de financiële tegemoetkoming van de mutualiteit of van werkgeverorganisaties kan opgevraagd worden door de ouders.

Vanaf dinsdag 2 tem vrijdag 5/11 zijn we weer in 't sportief harnas actief: zowel te Brugge als te Middelkerke en te Zwevezele verwachten we bijna 100 kleuters en scholieren voor een actieve sportieve 4-daagse!

VOETBAL ANTWERPEN

Eindelijk mochten we meer

... en werd onze competitie afgetrapt op 28 augustus, voor hopelijk een volledig seizoen. Iedereen smachtte naar de voetbalmaat, al werd dit enthousiasme snel afgevlakt door de opmerkelijk vele forfaits.

Vele clubbesturen belden ons met hun handen in het haar dat ze slechts de helft, of soms minder, van hun aangesloten spelers konden opstellen.

Waarschijnlijk ligt de reden bij de vele uitgestelde vakantie-, feest plannen, de (ondertussen terugvallende) paddel opmars of is er toch sprake van een mentaliteitswijzing?

Dat iedereen weer 1 à 2 jaar ouder is geworden, is natuurlijk een feit, waar ons scheidsrechtercorps ook zeer gevoelig aan is.

Gelukkig bereikte er ons heel veel berichten van clubs en scheidsrechters dat ze oprecht bedankt werken tijdens "de week van de scheids". Ik wil daarom iedere club bedanken om onze oproep van harte te nemen!

Jammer genoeg moeten we ook vaststellen dat er ook nodeloze forfaits zijn gevallen bij clubs die niet de nodige aandacht nemen bij de administratie.

Vier jaar geleden nam de administratie vooraf 10 tot 15 minuten per ploeg in beslag. Dit is nu gereduceerd naar 2, maximum 3 minuten en toch is het blijkbaar niet eenvoudig om 15 kruisjes te plaatsen. De meningen zijn verdeeld of de kruisjes het sportieve overstijgt, langs de andere kant moet men ook beseffen dat dit nog het enige is dat men in orde moet brengen op administratief vlak.



Het is opmerkelijk dat clubs, waar een vaste terreinafgevaardigde aanwezig is, wekelijks geen of weinig boeten krijgen. We beseffen dat het niet evident is om hiervoor iemand te vinden, maar probeer toch zoveel mogelijk dezelfde persoon of groepje hiervoor aan te duiden. We horen te dikwijls, "het is mijne eerste keer dat ik dit doe", met alle gevolgen van dien.

Het begint stilaan terug kouder te worden, de (uitgestelde) vakantieperiode voorbij, laat ons hopen dat iedere ploeg terug kan beschikken over hun vaste kern van spelers om er verder een sportief voetbal seizoen van te maken!

Tom Horemans

UIT DE OUDE DOOS...



Uit de oude doos

Bij deze doen we een warme oproep aan iedereen die nog fotootjes uit het verleden heeft liggen... bezorg ze ons op info@kavvv.be zodat we deze nieuwe rubriek levendig kunnen houden...



De eerste aanzet werd alvast gegeven door Willy Chielens, voormalig lid van de Raad van Bestuur van de toenmalige KAVVV, en ook nu nog steeds in de weer in onze competities Petanque Brabant en Voetbal Vlaams-Brabant/Oost-Vlaanderen.

Op de foto vlnr: Ronald Van Bouwel, Marcel Van der Ven, Marcel Van Bouwel, Tony Martens, Hilaire Pintens, Jos Pauwels en Willy Chielens.

VOETBAL VLAAMS-BRABANT/ OOST-VLAANDEREN

50 jaar VK Buizingen



Op de viering van 50 jaar bestaan VK Buizingen was er een optreden van "d'(h)op maten". Zij zorgden mee voor de ambiance. Het was aangenaam om naar deze groep te luisteren en te zien. Proficiat VK Buizingen, het was een gezellig topfeest.

Jean Timmermans



1 tot 10 oktober 2021 WEEK VAN DE OFFICIAL

#bedanktscheids #bedanktjury

Tijdens de Week van de Official van **1 tot 10 oktober 2021** werden heel wat scheidsrechters, juryleden, tijdsopnemers,... in de bloemetjes gezet, **want zonder officials, geen wedstrijden.**

#bedanktscheids!



"Scheids" het is fijn,
Dat je onze scheidsrechter wilde zijn!



Stuur een mailtje naar info@kavvv.be en je Strava-activiteiten worden mee opgenomen in de wekelijkse KAVVV&FEDES klassementen!

KAVVV&FEDES CURSIEFJE

Wie het schoentje past ...

"De kleren maken de man", of de vrouw voegen we daar ondertussen in onze steeds gevoeliger gender neutrale en unisekse gemeenschap aan toe. Of toch niet... En zeker niet in een federatie als de onze.

Die uniforme kleren en clubkleuren (*al dan niet voorzien van de obligate sponsors*) geven ons wel een groepsgevoel. Maar hoe schreeuwlelijk de kleurencombinatie soms ook mag zijn, ze helpen – *althans volgens menig m/v/x langs de zijlijn* – de immer kleurenblinde scheids nog altijd geen reet vooruit om die twee ploegen uit elkaar te houden. "Zag die blinde mol nu echt niet dat er nog een speler dieper stond?" Ach, die scheids weet beter. Die weet dat de kleren inderdaad niet het belangrijkste zijn.

Neen. Niet de kleren, maar de schoenen maken de man. Om het met de legendarische klankenwaterval van Herman Van Veen te zeggen: "Je kan rennen, springen, vliegen, duiken, vallen, opstaan en weer doorgaan" in gelijk welk shirt of polohemd. Maar tracht maar eens vlot op of van je fiets te springen in voetbalschoenen met lange noppen. Of draag eens spikes op de gravel-courts van de tennissers van Theo. Laat staan dat je met diezelfde spikes op het delicaat geboende parket van voorzitter Jean als een volleerde Michael Jordan aan de zwaartekracht kan of mag



ontsnappen, of er mee mag staan dribbelen als een jonge Willy Steveniers. Omgekeerd bieden die renners-schoenen met hun handig klepje voor je klikpedalen je dan weer onwaarschijnlijk weinig hulp op het badmintonveld van Rudi. Evenmin doen die je sneller lopen, hoger springen of sterker kogels wegstoten of hamers slingeren op of rond de atletiekpistes van Luc.

Neen, als er 1 attribuut is dat onze verschillende afdelingen echt van elkaar onderscheidt, dan is dat dus niet het shirt, maar ons schoeisel. En net dat krijgt tijdens het jaar de minste aandacht van onze sporters. Let er maar 'ns op. Zelf zie ik het week na week in de kleedkamers waar de lokale Messi's, of Ronaldo's zich weer klaarmaken voor hun wekelijkse onnavolgbare en (*althans in hun beleving*) enkel "Camp Nou"-waardige topprestatie, waarbij ze de De Bruyne's van deze wereld ver in hun schaduw denken te laten staan. Oh wee als hun shirt niet is gestreken na hun zoveelste demonstratie een week eerder.

Maar de schoenen die ze dan uit hun beduimelde sporttas halen is heel andere koek. Koek is hier trouwens het juiste woord. Niet zelden koeken de restanten van die akker van vorige week of de training van donderdag nog rijkelijk aan hun noppen.

Dit wekelijkse tafereel kondigt zich trouwens al 8 dagen eerder aan. Wedstrijd gedaan. Schoenen aan de kant en snel richting douche. Het is de uitzondering die zich de moeite getroost die modderklodder ook eerst af te kloppen. Het is een nog grotere uitzondering die zich daarvoor met het laatste onsje kracht uit zijn compleet leeggespeelde lichaam nog voor naar buiten sleept. Ach ... Jef, Louis, Jan of Karl of hoe de goedhartige ploegafgevaardigde ook mag heten, die zal straks het slagveld dat voor hun doorkomst nog een nette douche- en kleedkamer was, wel uitkuisen.

Na die verkwikkende douche wordt de tempel van hun lichaam nog overvloedig besprenkeld met welriekende oliën. Dat ook de in opdracht van Nike, Puma of ander hip sportmerk zorgvuldig door een Pakistaans jongetje aan elkaar genaaide of gelijmde lapjes leer of kunststof dan ook nood hebben aan een weldoende behandeling van

passende vetten of oliën (genaamd schoensmeer) wordt daarbij vlotjes vergeten. Ook in de week die daarop volgt. Zo blijkt dan 166 uur later, wanneer die sukkelaars terug uit de diepste krochten van de sporttas worden opgedolven. Let er maar eens op, straks, wanneer de regen weer een aantal van onze velden zal omvormen tot een modderig Vlaamse slagveld. En toch zijn net die schoenen vaak het duurste attribuut van onze volledige sportoutfit.

Ik moet het zelf toegeven. Guilty as charged. En ik zou er ook nooit bij stilgestaan hebben, mocht ik onlangs geen bezoek hebben gebracht aan het "SONS"-museum in Kruishoutem. "Sons" slaat dan niet op onze sons die week na week niet alleen de graszoden, maar ook hun schoenen met de voeten treden. Het is wel een grappige woordspeling voor de tentoonstelling "Shoes Or No Shoes" en is meer dan de moeite waard. Net als "Eperon d'Or" in Izegem trouwens.

En nog even dit : Hema Schoencrème : 2€75 .

Walter Vercammen

QUIZ

Ik denk, dus ik sport ...

Bij een Tectonic mogen dezelfde cijfers elkaar niet raken en komen in een vet omrand vak van 5 blokjes de cijfers 1 tot 5 voor. In een vak van 3 vakjes zijn dat de cijfers 1 tot 3.

1				3			5		5		1		3				
			5					3		2		2			3		1
		1			5												
	4			2						5							
			3													5	



help de cimen waarmaken

bouw mee aan het groepsgevoel

sta ook klaar als het eens niet lukt

help grenzen verleggen

WORD TRAINER EN ...
 schrijf nu in voor het opleidingsaanbod
www.sport.vlaanderen/vts



ideal in de veugde

zet fairplay voorop

spot het talent

geef aan hoe het moet

Samen meer trainers beter opleiden



VLAAMSE TRainersSCHOOL
 SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
 UNIVERSITEITEN EN HOOGESCHOLEN LV

SAMEN BEWEGEN MET STRAVA...

GEREGISTREERDE STRAVA-PRESTATIES
 AFGELOPEN MAAND

WEEK 44 **WEEK 45** **WEEK 46** **WEEK 47**



Uiteraard zijn **collega's, clubgenoten, vrienden, kennissen en familie** nog steeds welkom om ons te vergezellen bij onze loop-, wandel- en fietsactiviteiten.

Laat hen een mailtje sturen naar info@kavvv.be en volgende keer staan zij met hun prestaties mee in de klassementen.



Gezond Sporten
 Vlaanderen

HET EFFECT VAN LEEFTIJD OP DE PRESTATIECAPACITEIT

Sporten is gezond voor iedereen op elke leeftijd. In principe kan je nagenoeg op elk moment starten met een (nieuwe) sport, maar als je graag op hoog niveau meedraait in je sport is het wel van belang dat je je piekprestatie bereikt rond een bepaalde leeftijd. Sportfysioloog Maarten Lievens van Sporgeneeskunde UZ Gent vertelt je meer over leeftijd en prestatiecapaciteit!
[Lees verder](#)

SUIKER, SLECHT VOOR EEN SPORTER?

Hebben sporters nood aan suikers? Zijn suikers niet ongezond? Welke suikers neem je het best? Bestaat er een verschil tussen natuurlijke en toegevoegde suikers? ... Allemaal vragen die veel sporters stellen en waar veel over gedebatteerd wordt. Sportdiëtiste Inge De Ridder geeft je graag een antwoord op deze vragen!
[Lees verder](#)

Oplossingen Tectonic

Z	S	Z	T	E	I	Z	E	I
I	P	E	P	Z	P	S	P	Z
E	Z	I	S	T	E	I	E	S
I	S	E	Z	P	Z	P	Z	I
P	Z	P	I	E	S	T	E	S

P	I	Z	E	P	E	I	E	I
Z	E	P	I	Z	S	Z	P	Z
I	S	Z	S	E	P	I	S	I
E	P	I	P	I	S	E	Z	I
Z	S	Z	S	E	Z	P	S	I