

# OP TOCHT MET DE KAVVV&FEDES WANDELZOEKTOCHT APP

**QUIZ-WANDELZOEKTOCHT**  
16/10/2022  
Meerhout

**Doe mee aan de wekelijkse  
STRAVA-klassementen**

**VOETBAL ANTWERPEN**  
Reeksindeling 2022-2023

**BADMINTONCOMPETITIE**  
Start 15 september

**TAFELTENNIS**  
Best of Five: 8/09

**LEKKER BLIJVEN SPORTEN**

**TENNIS**  
Terugblik Beker Claus

**CURSIEFJE**  
*De tijd vliegt...*

**PETANQUE ANTWERPEN**  
10/09 Jos Pauwels Tornooi PC Horizon  
24/09 Tripletten Tornooi PC Fortje



**Nieuwsbrief van de KAVVV&FEDES vzw**

**AUGUSTUS 2022—2022.08**

V.U. Paul Tersago, p.a. Boomgaardstraat 22/16, 2600 Berchem

# Vriendenkalender september 2022

ma	di	wo	do	vr	za	zo
			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		

## LEKKER BLIJVEN SPORTEN...

We schrijven woensdagochtend, 24/08 om 7u00, net terug thuis van een wandelingetje van net geen 10 km, zoekend onderweg naar inspiratie voor een artikel in onze maandelijkse nieuwsbrief. Vogeltjes fluiten, een haan kraait, een eenzame fietser passeert, een zeldzame auto rijdt al door de straten... de ideale inspiratiebron om even terug te kijken op een mooie sportzomer en dito -prestaties.

Eind juni was Antwerpen de gastheer voor het WK basketbal 3x3, op de voet gevolgd door een spannende Ronde Van Frankrijk, waarin onze Belgische renners en zeker Wout Van Aert een hoofdrol opeisten, én het EK Voetbal voor Dames; nadien kregen we het WK Atletiek voorgeschoteld met de geweldige prestatie op de zevenkamp van Nafi Thiam. Nog in juli werd de Ronde van Frankrijk voor vrouwen nieuw leven ingeblazen. En in augustus mochten heel wat atleten aan de slag tijdens de Europese Kampioenschappen in München. Momenteel zijn we bezig aan de Vuelta (Ronde van Spanje); en nog is het niet gedaan... Begin september staat het EK Basketbal voor mannen op de menu.

Ook binnen KAVVV&FEDES werd er niet stilgezeten, want zoals het spreekwoord zegt: 'stilstaan, is...' (juist)!

De werken aan onze nieuwe zetel en secretariaat Oost in Zwijndrecht zijn volop aan de gang waarbij de stille hoop is dat we tegen 1 oktober de deur van Het Huis van de Sport te Berchem definitief sluiten.

In tussentijd zijn we elk op ons eigen niveau blijven sporten en bewegen, zo mogen we o.m. met enige voldoening aankondigen dat het aantal deelnemers aan de wekelijkse STRAVA-klassementen stillaan de kaap van 150 bereikt.

Onze quiz-wandelafdeling komt ook meer en meer van de grond. Via onze wandelapp kunnen al een twintigtal wandelingen gemaakt worden. Er kwam zelfs al een aanvraag binnen om een wandeling te organiseren met een andere VZW, wat we alleen maar kunnen toejuichen.

Jammer genoeg heeft een competitie omwille van organisatorische redenen de federatie verlaten, zijnde Minivoetbal Druivenstreek, maar een waardige opvolger komt in de plaats, nl. de Zaalvoetballiga Opwijk.

Onze sporttakken die het kalenderjaar volgen, zoals atletiek, tennis en petanque én ook onze talrijke sportkampen en nevenactiviteiten zullen zich de zomer van 2022 zonder twijfel blijvend herinneren als één van de warmste en droogste ooit.

Gisteravond, 23/08, was het nog de verplichte clubvergadering van Voetbal Antwerpen die voor het eerst interactief werd gehouden, én bijna traditioneel de officiële start van het sportseizoen 2022-2023 inluit. Op deze avond werd in navolging van de EK pronostiek voetbal van vorig jaar, de opvolger voorgesteld voor het WK 2022 te Qatar.

We gaan absoluut een fantastisch sportseizoen tegemoet...

Met deze laatste woorden indachtig, sluiten we dit artikeltje af met een muzikale noot (geen paniek, meezingen ga ik niet doen): de zomerhit van 2022 in een sportief zwembroekje gestoken, met aan de synthesizer Pat Krimson en aan de microfoon Margriet...: 'Lekker blijven sporten...'



## VERMIJDEN VAN HERVALBLESSURES

## - Waarom Get Fit 2 Sport? -

- Verwijs door naar een sportarts;
- Respecteer de duur van revalidatie van jouw spelers (push niet om sneller te hervatten);
- Bouw de intensiteit na herstel gradueel op (trainen ≠ wedstrijden spelen);
- Motiveer je spelers om ook na herstel de oefeningen van de kinesist te blijven uitvoeren/tape of brace te blijven dragen.



# WALK YOUR TALK

Quiz-Wandeling door Meerhout  
t.v.v. "A Little Magic VZW"  
ZONDAG 16/10/2022

Start: Bevrijdingslaan 222 – 2450 Meerhout

Vrije start tussen 11u00 en 16u00

Afstand: 5 km of 15 km (met Wandelapp)

Prijs: 12,00 € (verzekering + flesje water incl.)

10,00 € bij voorinschrijving

2,00 € (kinderen < 14 jaar) – Gratis (< 3 jaar)

Na de wandeling worden nog lekkere en gezonde versnaperingen aangeboden aan zeer economische prijzen.

VOORINSCHRIJVEN VIA DE INSCHRIJVINGSLINK  
OF INSCHRIJVEN TER PLAATSE

## ORGANISATIE



*Een ode aan de ziel*  
**Een antwoord op alles wat uw levensvreugde in de weg staat, op alles wat u stress geeft en wat u mentaal, fysisch of geestelijk vermoeid.**

Meer info: Ken Heylen  
Bevrijdingslaan 222 - 2450 Meerhout - 0495 936 589  
www.alittlemagic.eu



**Sport en beweging op een sportieve, veilige en verantwoorde manier zijn belangrijk voor ons.**

**KAVVV&FEDES staat jou als multisport-federatie bij om op een veilige en betaalbare manier te sporten/bewegen.**

Meer info: Davy Van Bogaert  
Statiestraat 8 – 2070 Zwijndrecht – 0476 676 385  
www.kavvv.be

## WANDELEN

De wandelzoektocht app van KAVVV&FEDES is een feit. Graag willen we zeker ook nog even de gunstige effecten van wandelen in the picture zetten; ook bij het wandelen zijn aangepast materiaal van primordiaal belang. Deze nieuwsbrief nemen we alvast de wandelsokken onder de loep.

Zeg niet zomaar sportsok tegen een wandelsok. Wandelsokken zijn een klein beetje duurder, maar zeker voor langere wandelafstanden zijn ze een must. Ze zullen je in elk geval heel wat ongemakken, zoals blaren en huidirritaties, besparen. Goede wandelsokken nemen transpiratievocht op waardoor ze je voeten droog houden. Daarnaast dragen ze bij aan schokdemping, wat het draagcomfort van je wandelschoenen beter maakt.

Om mogelijke problemen tijdens het wandelen te vermijden, geven we graag enkele tips mee qua wandelsokken:



- Vermindert wrijving tussen je voeten en je schoenen.
- Schokabsorberende werking die je voeten beschermen tegen stoten, snijwonden en schuurplekken.
- Draagt bij tot de bescherming van je wandelschoenen tegen schadelijke stoffen, zoals vocht en huidschilfers.
- Helpt je voeten op een gelijkmatige temperatuur te houden.
- Dit alles zorgt ook voor minder blaarvorming, je enkels worden beter beschermd en je voorkomt slijtage van je schoenen.

## QUIZ-WANDELZOEKTOCHT APP



Apple QR-Code



Android QR-Code

### MOMENTEEL IN ONS AANBOD



Sportief [Blankenberge](#)

Beeldig [Bazel](#) en langs Kruibeekse krekens

[Beersel](#) en zenne Zenne

Zand stieven in [De Panne](#)

Pintjes sappen in [De Pinte](#)

Vliegmasjiene spotten in [Deurne](#)

[Dinant](#), stad met Lef(fe) en noten op haar zang

Groen [Gent](#)

[Genk](#), het groenste smurfendorp

Langs de sentiers van [Genval-Rixensart](#)

De heerlijkheden van [Herentals](#)

Door het land van (C)[Ieper](#)

Verfrissend [Kortrijk](#)

Sportief [Lier](#)

[Leuven](#) net wat anders dan alleen studentenstad

Sportief [Lommel](#)

Wandelen op hoog niveau in [Namen](#)

Natuurlijk tijdrijzen in [Tongeren](#)

Door het land van de Witte in [Zichem-Scherpenheuvel](#)

Sportief [Zwijndrecht](#)

# VOETBAL ANTWERPEN

## SFEERBEELDEN CLUBVERGADERING - 23/08/2022



### REEKSINDELING 2022-2023

#### EERSTE AFDELING

- 1 AMBER
- 2 HOUTBEURS
- 3 THE D-C BOYS
- 4 WATERTOREN
- 5 DEURNESE TURNERS
- 6 SPORTING NEERLAND
- 7 CLUB BP
- 8 RACING GOBI A
- 9 SAVA A
- 10 SWINCHESTER
- 11 Deurne-Noord
- 12 BAR SALON

#### 2de AFDELING C

- 1 SCHONENBERG
- 2 HET LOO
- 3 ANTWERP BOYS
- 4 RUISBROEK
- 5 LAS MANAS
- 6 AN SIBHIN
- 7 DE KLINKAERT
- 8 RACING GOBI B
- 9 KLOOSTERSTRAAT B
- 10 AIRCONSULT
- 11 MOLLY BLOOMS A
- 12 DE BRUURS

#### 3de AFDELING C

- 1 FOXES
- 2 AMBER D
- 3 DEN DERDE HELFT
- 4 RUISBROEK NEXT
- 12 THOR ZAAT BRIEL
- 5 V.B.
- 6 OLYMP
- 7 MANHATTAN UNITED
- 8 NOEVEREN
- 9 VISBOYS
- 10 BELLE VUE
- 11 MOLLY BLOOMS B

#### 2de AFDELING A

- 1 WILGENHOF
- 2 NATIONAL
- 3 DE BRUG
- 4 VOLBA
- 5 ST. JOZEF
- 6 CHOSSEL SPORT
- 7 JEE DEE
- 8 TC BRABO
- 9 DALTONS
- 10 OOF
- 11 CABINA DE PEAJE
- 12 ROOIENHOEK

#### 3de AFDELING A

- 1 MATTI
- 2 AMBER F
- 3 REUNION MERXEM
- 4 BIBAMUS
- 5 TOREKE
- 6 NIEUW STABROEK
- 7 SIFRA
- 8 ROYAL BORSBEEK
- 9 KON. ALOYSIUS
- 10 SAVA C
- 11 DE GAawe LEEUW
- 12 GOOMA

#### 4de AFDELING A

- 1 AMBER C
- 2 SPORTING OLYMPIA
- 3 VIDAM
- 4 FC BERNIE
- 5 ATLAS COPCO
- 6 THE MAGNIFICENT 7
- 7 DK NIEUWMOER
- 8 FOCUS UNITED
- 9 DE BLOEMSCHIKKERS
- 10 PAGODE
- 11 SPORTING MXM

#### 2de AFDELING B

- 1 DEN 144
- 2 AMBER G
- 3 VOORCED
- 4 KATASTROOF
- 5 BENNE 1980 B
- 6 BACCHUS
- 7 KON. ANTWERP DEALERSHIP
- 8 PEUCHEMISE
- 9 KLOOSTERSTRAAT
- 10 EXCELSIOR 81
- 11 AC DE HEIDE
- 12 HOUTBEURS B

#### 3de AFDELING B

- 1 AMBER E
- 2 BRIK PELE
- 3 ROYAL ZEEZICHT
- 4 EULEGOEM
- 5 BENNE 1980 A
- 6 PVC GORILLAZ
- 7 DE PELIKAAN
- 8 DODEKA SPORT
- 9 VINO
- 10 SAVA B
- 11 EINTRACHT DEURNE
- 12 PANDA

#### 4de AFDELING B

- 1 FC Tammy's
- 2 FCK'89
- 3 EKEREN WINKELSTAD
- 4 LUNATICS
- 5 FC De Prince
- 6 BANLIEU 2940
- 7 THE RAPIDO'S
- 8 OBB
- 9 GEEL ZWART 89
- 10 J&M TOLHUIS
- 11 ELITE ATHLETIC

## VOETBAL ANTWERPEN

TEN VELDE VAN...

### Pagode - Sporting Olympia 2-2

Als opener van het nieuwe seizoen 22/23 waren we getuige van een heerlijke wedstrijd waarin beide teams, met goed voetbal, de punten deelden. Tot aan minuut 26 was er in feite niets te noteren. Pagode had de beste doelkans toen een aanvaller, alleen voor een open doel, de bal naast het doelkader plaatste. Enkele minuten later openden de bezoekers de stand door een hoekschop met het hoofd om te zetten (0-1). Nauwelijks afgetrapt of Pagode bracht de stand in evenwicht via een terecht gefloten strafschoep (1-1). Ook in de tweede speelhelft bleef het een gelijk opgaande partij wat resulteerde in een logisch gelijkspel via een prachtig lobbal doelpunt voor de thuisploeg (2-1) en een snelle gelijkmaker na een algemene aanval van de bezoekers (2-2). Kunnen wij alle betrokken spelers feliciteren voor hun positieve inzet dan zouden we de "scheids" oneer aandoen hem niet te vermelden voor zijn uitstekende leiding.

'Ten velde van...'-reporter

## BADMINTON

### COMPETITIE 2022-2023

Half september beginnen we opnieuw op donderdag met de badmintoncompetitie in de zaal te Wijnegem.

De ontwerpversie van de kalender werd intussen aan de clubs bezorgd.

De eerste wedstrijden staan gepland op 15 september 2022. Van zodra de ontwerpversie is goedgekeurd (ten laatste 5 september) wordt de kalender integraal gepubliceerd op onze website. De ingeschreven teams zijn:

#### **Dubbel gemengd**

Bonheiden – Bacho 3 – Tornado 3 – New Bell 2 – Bell 3 – Bell 4 en New Bell 5

#### **Heren**

Bacho 1 – Bacho 2 – Antverpino – Tornado 1 – Tornado 2 – Bell 6 en Kaps

## PETANQUE ANTWERPEN



### PC Fortje triptletten toernooi

Fortsteenweg 120, 2170 Merksem

Zaterdag 24 september 2022, aanvang **stipt** om 11u,  
ten laatst aanmelden 10.30u.

**Er wordt gespeeld volgens KAVVV reglement.**

**4 rondes, 1<sup>e</sup> geloot vervolgens winnaars vs winnaars.**

**Inschrijvingen tot 17 september '22 via [pcfortje@hotmail.com](mailto:pcfortje@hotmail.com),**

**€15 per triptlet te storten op giro BE65 9731 7718 6496**

**Iedereen wint een prijs**

**Bij betwisting komt de arbiter tussen, de beslissing is bindend voor beide partijen.**

**Catering: Broodjes kaas, hesp, kip-curry, preparé in voorverkoop €2,50 te storten op bovenstaande rekening met mededeling aub.**

**TER PLAATSE KOSTEN DE BROODJES & DE HEERLIJKE SOEP €3,00**



KAVVV&FEDES – Petanque Antwerpen



**JOS PAUWELS**



### TORNOOI

**ZATERDAG 10 september 2022 OM 11U**

WAAR	PC Horizon, Pierenbergstraat 65, 2020 Antwerpen
INSCHRIJVING	Tot 10u30 ter plaatse of aantal ploegen mailen tot 1 september 2022 naar <a href="mailto:sandraverheyen05@gmail.com">sandraverheyen05@gmail.com</a> of via 0468/130295
DEELNEMERS	KAVVV&FEDES-lidkaart verplicht Niet aangesloten leden kunnen deelnemen bij voorinschrijving (naam, voornaam, adres en geboortedatum doorgeven per mail)
INLEG	€ 12,00 per triptlet
REGLEMENT	Wedstrijden volgens KAVVV&FEDES reglement 13 punten – 4 rondes – niet mixen
PRIJZEN	Prijsuitreiking na eindrangschikking Ereprijs Jos Pauwels & beker KAVVV&FEDES (klassement met 3 ploegen)
ETEN	Koude vleeschotel met friet € 10,00 Stoofvlees op z'n Horizon met friet € 10,00 (mits reservatie: <a href="mailto:pchorizon@skynet.be">pchorizon@skynet.be</a> , ten laatste 1 september 2022)

**TORNOOIKALENDER  
PETANQUE  
2022**

club	datum	Tornooi	Soort
PC Horizon	10/09/2022	Jos Pauwels Tornooi	Triptletten
PC Fortje	24/09/2022	Open Triptletten Tornooi	Triptletten

# FIFA WORLD CUP Qatar 2022



## SPEEL MEE MET DE KAVVV&FEDES WK PRONO 2022

Voorspel de juiste uitslagen en  
kroon je tot  
**KAVVV&FEDES Prono Legend**  
En win bovendien een leuke  
prijs!

[KLIK HIER OM DEEL TE NEMEN!](#)

Meer info of vraag een papieren versie bij: Davy Van Bogaert, [info@kavvv.be](mailto:info@kavvv.be)

DE VOETBALSPECIALZAAK

# SOCCERTIME

CHURCHILLLAAN 192 - 2900 SCHOTEN  
WWW.SOCCERTIME.BE - TEL 03/3 347 346

## FEDERATIE- LIEFDE

Dat clubliefde nog steeds bestaat, dat weten we allemaal maar al te goed, maar dat er ook mensen zich zo verbonden voelen met de federatie dat ze de naam op hun arm laten tatoeëren, was ook voor ons allemaal raar opkijken. In de afdeling Voetbal Antwerpen is er nochtans een scheidsrechter met zo'n tattoo!



## MINIVOETBAL ANTWERPEN

### REEKSINDELING 2022-2023

Reeks Mariënborgh Reeks EDU

Evlier Specerijen  
De Glazen Boterham  
FC Vedett  
Triflex  
Josco  
Kielse All Stars  
Aesclepios  
Baloma Planca  
Bavianen  
Club DP  
TP Last Minute  
Groenenhoek

Capelse Boys  
ING  
De Mix  
Triton International  
123 Petot  
FC Oost  
Widelco Ekeren  
Drinkebroeders  
Restaurant Culinaria



## SAMEN BEWEGEN MET STRAVA... DOE MEE AAN DE WEKELIJKSE KLASSEMENTEN



Wekelijks worden er STRAVAKlassementen bijgehouden van het wandelen, fietsen en lopen. Neem jij ook graag deel aan deze gratis klassementen, klik dan snel op onderstaande link en vanaf volgende week maandag zal je jouw naam terugvinden in deze wekelijkse klassementen. Het is fijn om uit ver-

schillende sporttakken mensen te verzamelen die Strava gebruiken. Mocht je nog collega's, vrienden, vriendinnen, familie, clubgenoten... hebben die willen deelnemen of een extra stimulans willen, mag je hen zeker deze link bezorgen.

<https://www.strava.com/clubs/KAVVFEDESwandelenjoggenlopen>

Blijf alvast in beweging!

### Week van 22 augustus 28 augustus

	Fietsen	# km	Lopen	# km	Wandelen	# km
1	Cornelissens Ekke	460,4	Mortier Filip	119,8	Van Bogaert Davy	32,1
2	Thoen Kurt	402,2	Hertogs Guido	116,3	Van Springel Dirk	30,7
3	Duym Jeroen	395,7	Van Acker Dries	101,0	Loots Wendy	28,6

### Week van 15 augustus 21 augustus

	Fietsen	# km	Lopen	# km	Wandelen	# km
1	Cornelissens Ekke	437,8	Mortier Filip	101,4	Deckx Gregory	67,5
2	Schoenmaekers Jan	386,8	Hertogs Guido	87,9	Van Springel Dirk	46,6
3	Cornelis Werner	378,7	Van Acker Dries	81,8	De Donder Joeri	43,5

### Week van 8 augustus 14 augustus

	Fietsen	# km	Lopen	# km	Wandelen	# km
1	Cornelissens Ekke	528,1	Hertogs Guido	115,7	De Donder Joeri	87,2
2	Adriaensen Anita	388,6	Mortier Filip	105,8	Helskens Jorn	60,7
3	Van de Water Nico	375,6	Van Acker Dries	86,9	Gorrebeeck Carine	43,0

### Week van 1 augustus 7 augustus

	Fietsen	# km	Lopen	# km	Wandelen	# km
1	Duym Jelle	473,3	Van Acker Dries	100,7	Oostvogels Anne	35,6
2	Adriaensen Anita	369,5	Hertogs Guido	81,6	Michiels Carina	30,3
3	Thoen Kurt	339,0	Peeters Olivier	71,8	Cornelissens Ekke	29,3
					Meeussen Françoise	29,3
					Van Bogaert Davy	29,3

### Week van 25 juli 31 juli

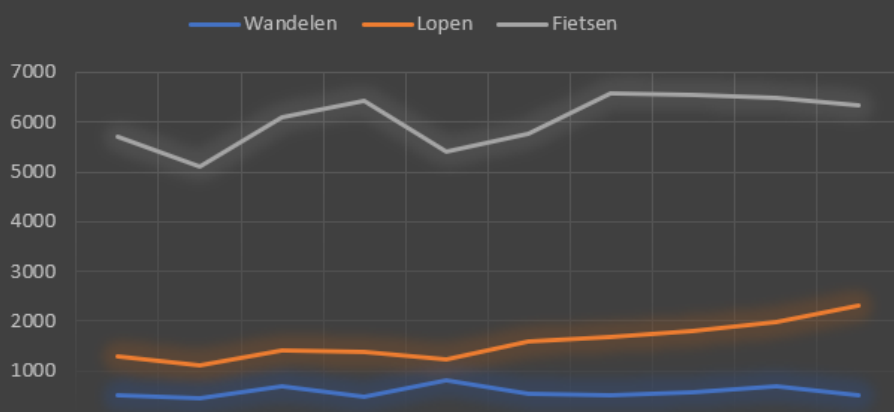
	Fietsen	# km	Lopen	# km	Wandelen	# km
1	Cornelis Werner	444,5	Hertogs Guido	111,0	De Donder Joeri	61,8
2	Duym Jeroen	363,3	Van Acker Dries	91,9	Michiels Carina	55,7
3	Adriaensen Anita	331,5	Peeters Olivier	70,2	Cornelissens Ekke	43,3

### Meeste kilometers sinds begin registratie op 30/11/2020

	Fietsen	# km	Lopen	# km	Wandelen	# km
1	Cornelissens Ekke	29957,4	Hertogs Guido	7634,2	Van Springel Dirk	3040,69
2	Van Tuyn Eddy	18326,0	Kennis Kevin	6716,2	Van Bogaert Davy	2979,86
3	Van Den Heuvel Guido	13224,1	Van Acker Dries	5811,4	Jacobs Marijke	2703,12
4	Deckx Gregory	10463,7	Jacobs Marijke	3891,0	Martens André	2597,89
5	Adriaensen Anita	8927,4	Callaerts Ellen	3846,4	Michiels Carina	2472,68
6	Van Springel Dirk	8710,0	De Cuyper Thomas	3470,9	Van Loy Kathleen	2235,93
7	Sels Davy	8584,1	Beerlings Elke	3349,8	Oostvogels Anne	1773,89
8	Van de Water Nico	7450,3	Van Springel Dirk	3294,9	Cornelissens Ekke	1674,14
9	Helskens Jorn	6521,1	Dombrecht Dorien	3146,1	Lockkamper Christel	1386,01
10	Lockkamper Christel	6381,6	Martens André	3058,0	Helskens Jorn	1384,34
11	Cornelis Werner	6164,9	Deckx Gregory	2729,9	De Maeyer Rudy	1337,66
12	Janssens Ronny	6072,0	Van Der Reysen Macht.	2379,3	Van Dongen Marijke	1280,76
13	Kennis Kevin	6006,4	Stuyts Bart	2332,6	Adriaenssens Nancy	1138,16
14	Loos Jeroen	5939,1	Decoen Eric	2167,5	Meeussen Françoise	1074,81
15	Jacobs Marijke	5245,7	Verbist Lotte	2165,6	De Donder Joeri	1047,70

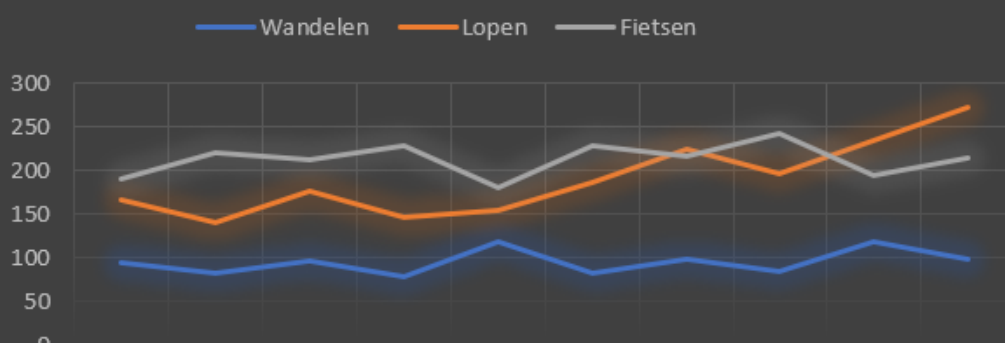


## EVOLUTIE # STRAVA KM laatste 10 weken



	20/06-26/06	27/06-03/07	04/07-10/07	11/07-17/07	18/07-24/07	25/07-31/07	01/08-07/08	8/08-14/08	15/08-21/08	22/08-28/08
Wandelen	515,4	442	682,8	485,9	820,5	552,1	516,9	563	688,8	504,1
Lopen	1298,1	1106,8	1413,9	1395	1232,1	1589,2	1674,9	1791,9	1977,9	2312,8
Fietsen	5719,5	5097,5	6085	6431,4	5412,2	5762,7	6592,3	6552,5	6476,5	6352

## # GEREGISTREERDE STRAVA-ACTIVITEITEN LAATSTE 10 WEKEN



	20/06-26/06	27/06-03/07	04/07-10/07	11/07-17/07	18/07-24/07	25/07-31/07	01/08-07/08	8/08-14/08	15/08-21/08	22/08-28/08
Wandelen	95	83	96	79	118	83	98	84	119	98
Lopen	166	141	176	147	154	187	224	196	235	273
Fietsen	191	220	213	228	181	229	217	243	195	214



**DOE MEE MET DE  
KAVVV&FEDES  
LEZERSVRAAG EN WIN  
EEN LEUKE PRIJS!**

Ook deze maand hebben we weer een attentie klaarliggen voor wie ons kan vertellen in welk jaar ook alweer de Berlijnse Muur ten val kwam. Een mailtje met je naam en je aangesloten sportclub en -activiteit (en de juiste oplossingen natuurlijk) naar [Waltervercammen@skynet.be](mailto:Waltervercammen@skynet.be) volstaat.

## KAVVV&FEDES CURSIEFJE DE TIJD VLIEGT...

Tempus Fugit. De tijd vliegt. *De tijd doet waar hij onevenaarbaar goed in is : toekomst verhak-selen tot verleden in een fractie van een seconde.* Zo omschreef een cursiefschrijver het ooit zeer mooi in een Knack-cursief.

De zomervakantie zit er voor de meesten van ons alweer op. Jonge studenten maken zich terug op voor hun dagelijkse forens richting schoolbank. Vader en moeder ijlen zich daarna met gepaste spoed terug of verder naar hun werkplek. Thuis of toch op het bureel. Sinds corona zijn onze werkgewoonten sterk gewijzigd. De meeste bedrijven kozen ervoor hun werknemers een aantal dagen per week thuis te laten werken. Zolang het werk het toeliet natuurlijk. En zo lijken werkweken nog sneller voorbij te vliegen als ze dat voor corona al deden. De intrede van thuiswerk... Het is al meer dan 2 jaar geleden. Tempus Fugit.

Mijn ouders zeiden het vroeger ook al tot vervelens toe, en als kind deden we het af als een fabeltje. Maar ook wij ontsnappen er niet aan. Met het ouder worden, vliegt de tijd steeds sneller. Althans, zo lijkt het. 24 uur lijkt geen 24 uur meer te duren. Een week zeven dagen? Is het vandaag al vrijdag? Het leek of vorige zondag pas gisteren was. Vliegt de tijd dan toch echt sneller naarmate we ouder worden? Wie voor een rood licht staat te wachten zal het daar alvast grondig oneens mee zijn. Wordt dat nu nog geen groen!? *"Tegen het einde van de maand heb je aan dit licht makkelijk een boek uit"* fulmineerde mijn schoonvader zaliger dan van achter zijn stuur. Voor hem leek de tijd op dat moment tergend traag te kruipen.

Wat wel een feit is, is dat tijden veranderen. *"Maar wij gaan met onze tijd mee"* hoor je dan sommige – in gedachten zijn we nog steeds jong en hip – jonge ouderen dan zeggen. Het werd me onlangs duidelijk dat je daarmee bij het echt jonge volkje al heel snel door de mand valt.

Zo zag ik onlangs een vader zijn puberende dochter afzetten voor de onder dikke lagen oude affiches verdronken deur van het scouts- of was het toch een Chiro- of KSA-lokaal – voor wat ik alleen maar kan vermoeden haar eerste fuif. Vanop zijn bakfiets deed hij nog snel teken naar zijn bakvis om hem straks op het afgesproken uur te bellen. Hij zou haar dan met hetzelfde enthousiasme komen ophalen. Je kent het wel ... nog van ver het gekende gebaar van de pink richting mond en de duim naar het oor ... *Niet vergeten schat ... straks*

*om halftwaalf ...* De blik op het gezicht van het meisje was er niet een van verveling : *Jaahaa, en rij nu maar snel door voor m'n echte vriendinnen je zien, maar was er wel een van oprechte verwijfeling (heu? Wat doe je nu? Welk teken geef je daar? Wat betekent dat? Pink in z'n mond, duim in z'n oor? Wtf???)*

En inderdaad ... Vraag zelf maar eens aan 12-jarigen om "bel me op" uit te beelden. Blijkt dat het duim-pink-handgebaar al lang passé is. Telefoneren beeld het jonge grut uit door gewoon de vlakke hand schuin naast het hoofd te houden of zelfs gewoon hun vlakke hand voor hun gezicht te houden. Bellen? Daarvoor gebruik je toch je smartphone. En trouwens ... Bellen of SMS'en? Wie doet dat nog? Da's zo 2000! 'k stuur wel een whatsappje! En wij maar denken dat we nog mee waren ...

Dat werd onlangs ook nog eens pijnlijk duidelijk op mijn eigen werkplek. Jaren maalden we met 3-4 generatiegenoten als een goed-ge-oliede machine door onze dossiers. Tijds- en geestgenoten. In taal en in handgebaren in dezelfde generatie opgegroeid. Een klein handgebaar, en iedereen begreep elkaar. We spraken dezelfde taal. Verbaal en non-verbaal.

Sinds kort kwamen 4 "jonkies" het team versterken. Jonge en late twintigers. Generatie Z. met de Z van "zo van rond de eeuwwisseling". Toen een van hen onlangs een klantenbestand overliep weerklonk er plots vol verbazing een *"Hier zie ... da's iemand die al klant is van 1988. Da's al van voor mijne tijd. Toen was ik zelfs nog niet geboren. Da's zelfs nog van voor den Euro"* Waarop een andere jonge leeuw aanvulde *"Da's zelfs nog van voor de val van de muur"*. Het is dan dat je beseft dat STRAKS zonder dat je het zelf door had geen NU meer is, maar ondertussen al lang TOEN is geworden.

Het is dan dat je beseft dat elke generatie zijn eigen ijkpunten heeft en had. Hoe vaak had ik mijn grootmoeder nog horen vertellen *"Da's van voor den oorlog"*. Mijn eigen ouders hadden het steevast over *"Da's nog van voor de jaren '70"*. Mijn referentiepunten (en bij uitbreiding ook die van de collega's op de dienst die toen allemaal tegelijk verrast opkeken) bleken al lang niet meer dezelfde ijkpunten als die van dat jonge grut dat hier mee was komen aanschuiven.

Tempus Fugit ...

Walter Vercammen

### Week van de Official komt eraan!

Van **1 tot 9 oktober 2022** is het weer zover. Een volle week om onze officials te bedanken. Zet je ook jouw officials in de bloemetjes?

#bedanktscheids #bedanktjury

BEZORG ONS UW FOTO'S ZODAT WE ZE HIER KUNNEN PLAATSEN!



## 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](mailto:info@kavvv.be) zodat we deze nieuwe rubriek levendig kunnen houden!



*Uit de oude doos*

ATLETIEK: Start van de allerkleinste jongens Criterium-  
cross te SAV Schoten - 22-10-2016



COMPUFACT.be

voor een gebruiksvriendelijk beheer van uw bedrijfsadministratie.

### TAFELTENNIS

#### Best-of-Five

Op donderdag 8 september meten de sterkste spelers van de afgelopen competitie zich met elkaar, ter voorbereiding van het nieuwe seizoen. Per afdeling zullen de 5 sterksten (indien beschikbaar) het tegen elkaar opnemen, met als

inzet een waardebon van de tafeltennisshop. Maar vooral om de goeie sfeer!

#### Competitie 2022-2023

De voorbereiding van het volgende seizoen is in volle gang. De kalender is gemaakt, enkel het kalenderboekje dient nog in elkaar gestoken.

Er zijn 91 ploegen verdeeld over 8 afdelingen, dat zijn 2 ploegen minder t.o.v. vorig seizoen, maar dat valt nog mee, gelet op de opgang van padel en consoorten.



### Vergadering secretarissen

De jaarlijkse vergadering met de secretarissen heeft plaats op maandag 26 september in het lokaal van Sokah, om 20h30. Het nieuwe seizoen zal hier besproken worden en de kalenderboekjes uitgedeeld.

#### Ook droevig nieuws ...

Sokah meldt ons met droefheid het overlijden van jarenlang clubgenoot Benny Poppe.

De laatste jaren was zijn gezondheid minder, maar het tafeltennis hield hem recht en hij werd zelfs beter en beter. Dat bewees hij in het afgelopen seizoen met de individuele titel in derde afdeling.

Nu heeft hij ons veel te vroeg moeten verlaten, op 51-jarige leeftijd.

Ons medeleven gaat uit naar familie, vrienden en clubgenoten.

*Frank, Roby en Davy*

Wens je de VriendenClubsonline-nieuwsbrief niet langer te ontvangen? Stuur dan jouw emailadres naar [secretariaatkavvv@skynet.be](mailto:secretariaatkavvv@skynet.be) en je wordt uitgeschreven uit de nieuwsbrief.

Je kan intekenen op deze nieuwsbrief door [hier](#) te klikken.

# TENNIS

## 'T IS NOG NIET VOORBIJ DEZE MOOIE ZOMER...

De mooie warme zomer speelde ons nu parten. De ploegen van Beker Martens hielden hier volop rekening mee. Ze stelden wedstrijden uit of speelden hun wedstrijden in de voormiddag, wat zeer verstandig was. De gezondheid primeert. Er is/was wel één probleem: we moe(s)ten soepel zijn en water bij de wijn doen, maar door de waterschaarste mochten/konden we dat niet meer doen.

**Beker Claus** is volledig afgehandeld. Het jammere is dat wij met spijt in het hart 3 ploegen een boete moesten geven wegens het geven van een Walk-Over. Alle kampioenen zijn gekend. Er is weer fel strijd geleverd om de titel te veroveren; tot zelfs het gaan observeren toe van tegenstrevers om de zwakke plekken te vinden.



**D1:** De laatste wedstrijd moest uitsluitsel brengen voor de titel. Stabroek stond op 2 punten van Zevenbergen en deed wat het moest doen, het won met 5-0 dus de titel was in de 'sacoché'.

Stabroek 1	36
Zevenbergen	33
Brabo	31
Emblem 1	23
Boom 1	22
Den Otter 1	5

**D2 :** In deze afdeling kenden we spanning tot de laatste speeldag. Gym stond 3 punten achter; dus winst was hoop. Zij wonnen met 5-0 op Kooike waardoor Kalmthoutse geen misstap mocht begaan bij Borgerweert. Opricht volbracht met 5-0 winst.

Kalmthoutse	28
Gym	25
Aartselaar	15
Laagland 1	15
Kooike	10
Borgerweert	7
Den Otter 2	5

**D3:** De kampioenen hadden 2 wedstrijden nipt verloren met 3-2 tegen Antwerp 1 en Vlug Vooruit 1. De overige wedstrijden sloten zij steeds af met 5-0 winst, maar niet zonder slag of stoot, werd de titel behaald.

7 <sup>e</sup> Olympiade 1	35
Rommersheide 1	29
Antwerp 1	26
Vlug Vooruit 1	24
Peerdsbos	23
De Chalet	20
De Merel 1	13
'T Leer 1	12
Den Otter 3	0

**D4:** Spanning alom voor de laatste wedstrijd: Witte Duivels volgde op 3 punten van TC 80 en heeft nog een waterkans op de titel. Zij volbrachten hun taak door met 5-0 te winnen van Boom 2. TC 80 moest scoren tegen Olse. Zij deden dit met 3-2 winst.

TC 80	32
Witte Duivels	30
Laagland 2	27
GPH	20
OLSE	19
Stabroek 2	18
Vlug Vooruit 2	16
Boom 2	11
De Merel 2	7

**D5:** De beslissing is gevallen in de confrontatie tussen de nummers 1 en 2, Ten Hoeve – Rommersheide 2: een overduidelijke 5-0 winst voor Rommersheide.

Rommersheide 2	29
Ten Hoeve	25
7 <sup>e</sup> Olympiade 2	23
Stabroek 3	19
MTC 1	15
Emblem 2	14
Laagland 3	9
Vlug Vooruit 3	6

**D6:** Blauwe Regen moest hun laatste wedstrijd met 5-0 winnen en Laagland 4 mocht geen 3 punten behalen om kans op de titel voor eerstgenoemde reëel te houden. Dit lukte echter niet. Zij verloren met 3-2 en Laagland 4 won overtuigend met 3-2.

Laagland 4	31
Blauwe Regen	27
7 <sup>e</sup> Olympiade 3	16
MTC 2	16
Antwerp 2	16
Stabroek 4	12
'T Leer 2	7



**G1:** Deze afdeling werd niet gespeeld door teveel afzeggingen na opmaak kalender

**G2:** Door geen enkele ontmoeting te verliezen, speel je kampioen. Zeker door tegen rechtstreekse opponent 7<sup>e</sup> Olympiade te winnen met 5-0. Dit speelde Dennenburg klaar.

Dennenburg	43
7 <sup>e</sup> Olympiade	35
Ten Hoeve	24
Borgerweert 1	23
Laagland 1	21
Antwerp 1	4

**G3:** De 2<sup>e</sup> in de stand kon wel 2 keer 2 punten afsnoepen van de kampioen maar dit was niet voldoende om Rommersheide 2 van de titel te houden.

Rommersheide 2	42
Cantincrode	34
Rozenhof	30
Laagland 2	21
Borgerweert 2	21
Antwerp 2	2

**H1:** Door amper 1 wedstrijd met één punt te verliezen en vervolgens in het hol van de leeuw, bij MTC 1, met 0-7 te gaan winnen, kroon je je tot kampioen.



Laagland 1	31
MTC 1	27
Emblem 1	23
Aartselaar 1	18
Blauwe Regen	18
Kalmthoutse	15
Boom 1	15

**H2:** Zelfs winst op 7<sup>e</sup> Olympiade 1 met 4-3 kon Witte Duivels 1 niet aan de titel helpen, welke voor de kampioen hun enige verliezende ontmoeting was.

7 <sup>e</sup> Olympiade 1	43
Witte Duivels 1	36
Ter Linden	33
Ten Hoeve 1	31
Brandt 1	29
De Zwaluw	28
Zevenbergen	26
Soc	24
Savanti	2

**H3:** Spannend bleef het tot de laatste dag. Vlug Vooruit 1 31 punten, Linkeroever 30 punten, GPH 1 32 punten. Linkeroever-GPH werd 5-2. Dus moest Vlug Vooruit 1 minimum 7 punten scoren. Zij flikken het door met 7-0 te winnen tegen Cantincrode.

Vlug Vooruit 1	38
Linkeroever	35
GPH	34
Den Otter 1	32
Ruggeveld 1	31
'T LEER	30
Aartselaar 2	27
GYM	20
Cantincrode	5

**H4:** Ongemeen spannend werd het in 4<sup>e</sup> afdeling. Stand op de laatste speeldag: Antwerp 41 punten, Ceba 40 punten, Peerdsbos 39 punten; Laagland – Ceba 0-7, Borgerweert – Peerdsbos 2-5 dus Antwerp moet 7 punten maken tegen Den Otter, helaas voor hen bleven ze steken op 5-2... weg titel!

Ceba	47
Antwerp 1	46
Peerdsbos 1	44
Stabroek 1	39
Ruggeveld 2	33
Laagland 2	31
Emblem 2	27
Den Otter 2	20
Borgerweert 1	17
Brandt 2	11

**H5:** Volop strijd tussen 2 ploegen uit het Merksemse. MTC 2 behaalde op hun laatste wedstrijd 7 punten dus moest Laagland 3 minimum 4 punten scoren. Zij werkten het vlot af met een 7-punter.

Laagland 3	40
MTC 2	36
Ruggeveld 3	33
Brabo	32

Stabroek 2	30
7 <sup>e</sup> Olympiade 2	27
Olse	20
Den Otter 3	18
Boom 2	16

**H6 :** Peerdsbos 2 pakte de titel zonder één enkele nederlaag.

Peerdsbos 2	37
Den Otter 4	29
Esso	25
Borsbeek	24
7 <sup>e</sup> Olympiade 3	23
Ten Hoeve 2	23
Borgerweert 2	18
Witte Duivels 2	17

**H7:** Een bloedstollende laatste speeldag. Dit is geen scenario van Hitchcock. Met nog drie kandidaat kampioenen, nl. Antwerp 40 punten, Borgerweert 43 punten en Ruggeveld 4 45 punten. Antwerp behaalde nog 4 punten, Ruggeveld 4 en Borgerweert vochten het uit op de laatste speeldag in een onderlinge confrontatie. Borgerweert trok het laken naar zich toe door met 5-2 te zegevieren.

Borgerweert 3	48
Ruggeveld 4	47
Antwerp 2	44
TC 80 1	39
MTC 3	36
Vlug Vooruit 2	32
Rommersheide 2	30
Den Otter 5	18
7 <sup>e</sup> Olympiade 4	11
GPH 2	10

## BEKER MARTENS

Deze is nog volop aan de gang. De wedstrijden worden goed afgewerkt; op enkele na die verzet werden voor de extreme temperaturen.

**G1:** Laagland neemt de leiding op de voet gevolgd door Stabroek. De Merel 1 is de dichtste achtervolger; in het vizier gehouden door de Merel 3. Antwerp en De Merel 2 trachten hun wagonnetje aan te pikken.

**H1:** Emblem 1 neemt koppositie gevolgd door Blauwe Regen. Aartselaar en stabroek 1 volgen al op enige afstand.

**H2:** Ten Hoeve neemt afstand van Vlug Vooruit 1. Laagland 2 en Emblem 2 lossen enigszins de rol.

**H3:** Ruggeveld neemt een goede start. Laagland 3 geeft zich echter nog niet gewonnen en klampt aan. Esso is derde in de stand weliswaar met 2 wedstrijden minder). Antwerp en Vlug Vooruit 2 zijn de hekenschluiters.

**Algemeen:** Omdat er nog teveel fouten gebeuren bij het invullen van de uitslagen, plannen wij op de algemene vergadering nog eens een infosessie. Er moeten nog teveel manuele interventies gebeuren wat uiteraard niet de bedoeling is.

# TRAINERS DOEN GROEIEN

#DVDT2022

10 december 2022

Sport Vlaanderen Gent / Online



## OPLOSSING LEZERSVRAAG VORIGE MAAND

"Leven in de brouwerij brengen". Een uitdrukking die we volgens sommige bronnen te danken hebben aan Jan Arendszoon Steen. De tweede naam verklapte het ... Arendszoon. De zoon van **Arend** Berendszoon Steen. Ons vorig cursiefje vroeg zich niet zomaar af welke vogel men bedoelde met "beter 1 vogel in de hand, dan 10 in de lucht". Misschien is dat dus wel de arend?



### Omgaan met de filters van ons hoofd tijdens het sporten

"Die fout had ik toch niet mogen maken seg!", "Die techniek heb ik nog helemaal niet onder de knie." Deze reacties hebben misschien wel al door je hoofd gespoekt tijdens en/of na het sporten. Dat is niet abnormaal aangezien het automatische reacties zijn van je hersenen (= filters), maar hebben vaak een negatieve invloed op jou als sporter. Sportpsycholoog Cedric Arijs vertelt je over verschillende filters zodat je deze tijdens de volgende sportsessie kan herkennen, aangevuld met enkele methoden die je kunnen helpen om deze filters tegen te gaan. [Lees verder](#)

### Commotie rond commotio

Slagen op het hoofd tijdens gevechtssporten, een kopduel in een voetbalwedstrijd en een val op het hoofd bij het skaten. Allemaal situaties met een impact op het hoofd die geregeld kunnen voorkomen in de sport en die mogelijks een hersenletsel tot gevolg kunnen hebben. Zo'n blessure is moeilijker te evalueren aangezien ze niet altijd uitwendig zichtbaar is en zich soms pas dagen later manifesteert, maar is wel van groot belang tijdig te herkennen! Sportarts Katja Van Oostveldt vertelt je alles wat je moet weten over hersenschuddingen in de sport en hoe je ze moet herkennen en aanpakken. [Lees verder](#)

Wens je de VriendenClubsonline-nieuwsbrief niet langer te ontvangen? Stuur dan jouw emailadres naar [secretariaatkavvv@skynet.be](mailto:secretariaatkavvv@skynet.be) en je wordt uitgeschreven uit de nieuwsbrief. Je kan intekenen op deze nieuwsbrief door [hier](#) te klikken.