

PETANQUE ANTWERPEN

Kampioenenviering 24 februari 2023

ATLETIEK

Eind van het winterseizoen is in zicht

INFOAVOND - 7 maart 2023

De unieke kracht van Aloë Vera

TAFELTENNIS

Sokah wint beker Bob Daenen 2023

CURSIEFJE: *Met dank aan...*

DOSSIER
STRAVA-klassementen

Sportongevallen 2022

**Uittreksel strafregister
voor sportclubs**

**Energiesubsidies aan
sportclubs**

SCHRIJF JE VLUIG IN VOOR ONS
1e DARTSTORNOOI VOOR RECREANTEN
10 APRIL 2023

75

KAVVV&FEDES vzw

1948 - 2023



Nieuwsbrief van de KAVVV&FEDES vzw

JANUARI 2023—2023.01

V.U. Paul Tersago, p.a. Statiestraat 8 - 2070 Zwijndrecht

Vriendenkalender februari 2023

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					

**NIEUW ADRES KAVVV&FEDES vzw
STATIESTRAAT 8—2070 ZWIJNDRECHT**

 **COMPUFACT**.be
voor een gebruiksvriendelijk beheer van uw bedrijfsadministratie.



**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 wat de bijnaam is waarmee Kim Huybrechts aan de ocky verschijnt. Een mailtje met je naam en je aangesloten sportclub en -activiteit (en de juiste oplossingen natuurlijk) naar walter.vercammen@skynet.be volstaat.

75 jaar KAVVV&FEDES

2023 wordt een bijzonder jaar voor onze sportfederatie. En dat willen we niet zomaar voorbij laten gaan. KAVVV&FEDES is al een multisportfederatie, maar in dit bijzondere jaar willen we daar nog een extra laagje glans aan toevoegen. Naast de traditionele sportmanifestaties van onze klassieke afdelingen pakken we dit jaar ook uit met een aantal **extra activiteiten** over de verschillen-

de afdelingen heen. Activiteiten die trouwens ook openstaan **voor niet-leden van onze federaties**. Kortom ... iedereen is welkom. Ken je vrienden, kennissen of familieleden die geïnteresseerd kunnen zijn? **Deel dan gerust deze initiatieven met hen (en anderen)!** Zitten jij en zij op facebook? Handig! Je kan moeiteloos onze **facebookpagina's** van de events met hen delen. Starten doen we op **paasmaandag** met ons eerste **DARTSTORNOOI** voor **RECREANTEN**.

DARTS - VOOR DE LEUT EN DE NEUT



We zijn niet op zoek naar de nieuwe "Dancing Dimi" of "Hurricane". We willen wel alle liefhebbers een namiddag plezier laten beleven aan het bord en/of aan de tafeltjes tussen de wedstrijden door. Want **iedereen (M/V) speelt ten minste 4 partijtjes**.

In de voorronde (3 wedstrijden) speel je "Best of 5 legs" en starten we BV-darts-gewijs vanaf 301. Finishen doen we wel met een dubbel.

Daarna maken we in elke poule de stand op. De sterkeren spelen dan in Knock-out tegen elkaar. Maar ook wie 3^e of 4^e eindigde in zijn poule mag verder spelen met rechtstreekse knock-out tegen alle andere spelers die 3^e of 4^e eindigden in hun poule. Voor de **winnaars** van de 2 finales wacht **een leuke attentie**.

Kriebelt het om je ook eens te meten met andere fans van het spelletje? Dat kan! Inschrijven kost je **10 euro** maar daarin zitten alvast **2 gratis consumpties**. Handig toch?!



Je betaalt slechts 5 euro als je al lid bent van een bij KAVV aangesloten sportvereniging. En ook daarin zitten natuurlijk 2 gratis consumpties.

Mail naar Walter.vercammen@skynet.be en vermeld (indien van toepassing) bij welke club je bent aangesloten.

Datum : **Maandag 10 april 2023**

De eerste partijen starten om **13 uur**.

Onze 4 wedstrijdblokken wachten op je in de **Royal Antwerp Tennisclub – Marialei – Wommelgem**. Er is voldoende parkeerplaats voor wie met de wagen komt.

QUIZEN ?

ALLEN IETS VOOR SLIMMERIKEN ??

Zeker en vast niet! Vraag aan een topquizzer hoe de nieuwste burger in McDo heet, en die zal moeten passen. En zo zijn er honderden weetjes. Ditjes en datjes die jij misschien weet. En wat je zelf niet weet, tovert je maat dan weer uit zijn hoge hoed.

En tussen de vragen door, genieten we van ons drankje, een knabbeltje en vooral ... van elkaar en elkaars gezellige babbel.

Om de ploegen van onze verschillende federaties eens in een ander kader bij elkaar te brengen organiseren we ook een zaalquiz.

Ploegen bestaan uit **maximaal 5 personen**, maar met 4 kan je ook winnen. De inschrijving bedraagt **20 euro**.

Etentje voor de quiz? Geen probleem! Brasserie "The Duke" heeft een uitgebreide menukaart (en een nog ruimere parking achter de zaal).



Mail naar Walter.vercammen@skynet.be en vermeld (indien van toepassing) bij welke club je bent aangesloten

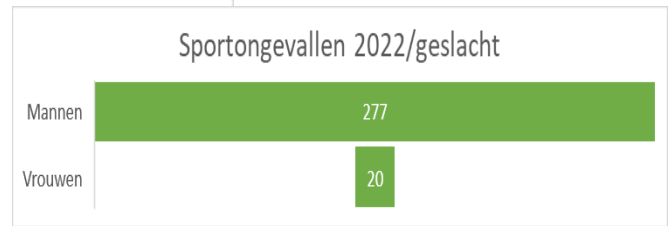
Datum : **Vrijdag 16 juni 2023**

Aanvang : eerste vraag 20u00 stipt, deuren quizzaal vanaf 19u30

Plaats : The Duke – Megabounce – Hertoglei 1 - 2660 Hoboken

Na je inschrijving ontvang je een bevestigingsmailtje met de betaalgegevens. Je inschrijving is effectief na ontvangst van de betaling. .

SPORTONGEVALLEN KAVVV&FEDES 2022



Meest voorkomende blessures 2022

25	verstuiking enkel rechts	4	breuk pols links
12	verstuiking enkel links	3	peesscheur Achillespees links
9	spierscheur kuit links	3	spierscheur hamstrings links
8	Kneuzing ribben	3	breuk hand links
7	rotatietrauma knie links	3	breuk knie links
6	verstuiking knie rechts	3	meniscus knie links
6	verstuiking voet rechts	3	kneuzing knie rechts
6	meniscus knie rechts	3	peesscheur knie rechts
5	peesscheur achillespees rechts	3	spierscheur kuit rechts
5	kneuzing knie links	3	kneuzing pols links
4	verstuiking knie links	3	breuk schouder links
4	kraakbeenletsel knie rechts	3	kneuzing schouder rechts
		3	ontwrichting schouder rechts



BELANGRIJK

Graag willen wij nogmaals benadrukken dat de aangifteformulieren voor een sportongeval **NOOIT** rechtstreeks naar Ethias mogen verstuurd worden. Deze **MOETEN** bezorgd worden op volgend adres:

KAVVV&FEDES vzw
Tav. Davy Van Bogaert
Statiestraat 8
2070 Zwijndrecht

KAVVV&FEDES INFOAVOND - 7 MAART 2023

LAAT JE **INSPIREREN** DOOR DE UNIEKE KRACHT VAN **ALOE VERA**.

Op onze infoavond komen onderstaande thema's aan bod:

- | | |
|-----------------------|-----------------|
| ⇒ Energie | ⇒ Hydratatie |
| ⇒ Uithoudingsvermogen | ⇒ Immuunsysteem |
| ⇒ Kracht | ⇒ Concentratie |



Ontdek de perfecte aanvulling van je actieve levensstijl om de beste versie van jezelf te worden!

Graag nodigen wij je uit OP onze gratis infoavond op dinsdag 7 maart 2023 om 19u30

Plaats: KAVVV&FEDES vzw, Statiestraat 8 - 2070 Zwijndrecht

Inschrijven voor 1 maart 2023 op info@kavvv.be of telefonisch 0476 67 63 85

TAFELTENNIS

TAFELTENNISKAMPIOENSCHAP FORT VAN MERKSEM 10 12 2022 – VALKENNЕСТ

Eduardo GAVILANES-SALCEDO (NG) Tafeltenniskampioen Fort van Merksem 2022!



Koninklijke Sevos TTC vzw en TTC Bart Merksem vzw delen al jaren collegiaal de accommodaties van het complex Valkennest in het Fort van Merksem.

Beide verenigingen zijn traditieclubs, hebben een andere background maar zijn vergelijkbaar qua ledenaantal en sterkte.

Gedreven door dezelfde passie: tafeltennis in de breedte promoten en beoefenen als

competitiesport en recreatief.

Op zaterdag 10 december 2022 kruisten de beste elementen van beide clubs het palet voor een ware tafeltennisclash.

Tevens de primeur van een voortaan jaarlijks wederkerend event: het Tafeltenniskampioenschap van het Fort van Merksem, bij beurtrol georganiseerd door een van beide clubs.

Koninklijke Sevos TTC vzw beet dit jaar de spits af en zorgde voor de tornooileiding, de digitale ondersteuning, de catering, etc. Volgend jaar is het de beurt aan TTC Bart Merksem.

Het werd een ware titanenslag in alle reeksen met poules en een knockoudfase zonder voorgift.

En een finale met voorgift tussen de NG/F, E en D-reekswinnaars om de titel van algemeen kampioen.

De protagonisten showden alle ingrediënten van modern, attractief tafeltennis: nagelbijtende spanning, onverwachte wendingen en ... een stuntende eindwinnaar.

Na meer dan 6 uur hevige strijd op 6 tafels prijkten de volgende laureaten op de technische fiche:

Reeks NG/F: Eduardo GAVILANES-SALCEDO (NG) (TTC Bart Merksem)

Reeks E: Ivan HERMANS (E2) (Koninklijke Sevos TTC vzw)

Reeks D: Bart BIEMANS (D0) (TTC Bart Merksem)

Algemeen kampioen: Eduardo GAVILANES-SALCEDO (NG) (TTC Bart Merksem).

Alle aanwezigen waren het erover eens: een geslaagde eerste editie, een oververdiende trofee voor elke reekswinnaar en een verbazende eindwinnaar, die zich nota bene als NG kroonde tot algemeen kampioen en daarmee alle pronostieken overhoop gooide.

Proficiat Bart, Ivan en Eduardo!

Volgend jaar revanche!



Marc Van Boxelaer, voorzitter Koninklijke Sevos TTC vzw

TAFELTENNIS

BEKER BOB DAENEN HERLEEFT NA CORONA CENTRUM DEURNE KOMT 2 PUNTJES TEKORT



Zaterdag 7 januari was het zover, er kon terug gestreden worden voor de Beker Bob Daenen.

Centrum Deurne won de vorige 2 edities en zou bij een derde winst de beker definitief mee naar huis nemen.

De poules brachten verrassingen: BNP Paribas Fortis (B4-C0 Johan Loos en Patrick Van Heurck) en Koninklijke TTC Zevenbunder (C2-D6 Lies Fabri en Tuur Fabri) konden zich niet plaatsen voor de eindrondes.

De kwartfinales zorgden voor duidelijke winnaars, Sokah 1 (C6-D4 Philippe Kozak en Jean Adriaenssens), Free Club (D4-D4 Peter Boden en André Francken), Centrum Deurne (C4-D2 Paul Celis en Karen Van Tongerlo) en Sevos 1 (D0-D6 Benoît Ophoff en Marc Dortu).

Opvallend dat 3 van de 4 halve finalisten uit dezelfde poule kwamen. Centrum Deurne zette Sevos 1 opzij via een duidelijke 2-1 winst. In de andere halve finale won Sokah 1 met 3-0 van Free Club.



De finale was een herkansing van de poulewedstrijd gewonnen door Centrum Deurne. Ook in de finale won Centrum Deurne met gemak de dubbelwedstrijd en stond daarmee in pole position om de beker voor de derde keer in de lucht te steken.

De enkelwedstrijden van de finale werden tegelijkertijd gespeeld, waarbij men van tegenstander wisselde t.o.v. de poulewedstrijden.

Philippe Kozak kon verrassend makkelijk de maat nemen van Paul Celis waardoor Karen Van Tongerlo Jean Adriaenssens onder de duim moest houden.

De derde set van die wedstrijd bleek bepalend voor de titel. Onverwacht moest Karen de set aan Jean laten. Dat het spannend was bewezen de cijfers 27-25.

Zo wint Sokah verrassend, want derde in de poule, de Beker Bob Daenen 2023.

Met dank aan de gebroeders De Groof voor hun eerste organisatie.

Frank, Roby, Davy

PETANQUE ANTWERPEN

VERKEERSWIJZIGING PC HORIZON

De terrein van PC Horizon zijn te bereiken via een andere weg wegens een verkeerswijziging.

Opgelet: De rijrichting van 3 straten verandert!

Stad en district Antwerpen hebben besloten om als proef de rijrichting in de **Abdijstraat**, **Pieter Génardstraat** en de **De Bosschaertstraat** om te draaien **vanaf 6 februari 2023**.

**KAMPIOENENVIERING 24 FEBRUARI 2023
PC HORIZON**

**SCHRIJF SNEL IN BIJ SANDRA VERHEYEN
sandraverheyen05@gmail.com**



UITNODIGING

KAMPIOENENVIERING

PETANQUE ANTWERPEN

24 februari 2023



Drie jaar werd er wel Petanque gespeeld, maar werden er geen prijzen onder de kampioenen verdeeld.

Eindelijk worden de kampioenen van 2020, 2021 en 2022 in de bloemetjes gezet, niet met een zoveelste trofee of een Luikse wafel, maar met een heerlijke Breugheltafel.

Waar? **PC Horizon**
Pierenbergstraat 65, 2020 Antwerpen

Start receptie om **19u00**

Alle kampioenen worden verwittigd via hun club. Van elk clubbestuur worden 4 personen uitgenodigd. Extra inschrijvingen zijn mogelijk @ 20,00 €/persoon.

Voorinschrijven is noodzakelijk bij sandraverheyen05@gmail.com en kan tot 20/02!

Niet aanwezig is geen extra kampioenschapsattentie; deze wordt ook niet meegegeven aan andere clubleden.

SFEERBEELDEN WINTERCOMPETITIE 50+

P
E
T
A
N
Q
U
E

A
N
T
W
E
R
P
E
N



DE UITSLAGEN VAN DE WINTERCOMPETITIE AVOND EN 50+ MOGEN VERSTUURD WORDEN NAAR [GOMMAAR DE GROOF degroofgommaar@telenet.be](mailto:degroofgommaar@telenet.be)

Wat is het "beste dieet" om gewicht te verliezen en verlies van spiermassa te beperken?



Gewicht is een belangrijk aspect voor veel sporters, om verscheidene redenen kan het nodig zijn om gewicht te verliezen. Maar wat is nu het beste dieet?

Sportdiëtiste Karolien Rector geeft je antwoord op deze vraag! [Lees verder](#)



Het WK voetbal: technologie & geneeskunde hand in hand

Dr. Kristof Sas trok in december samen met zijn medische staf en met de Rode Duivels naar het WK voetbal in Qatar. Ze kregen op dit WK heel wat extra maatregelen om hen zo goed mogelijk bij te staan zodat ze de juiste medische beslissingen konden maken. Dr. Sas vertelt je hier alles over in zijn eerste blogpost! [Lees verder](#)



KAVVV&FEDES

In 2023 al 75 jaar een schot in de roos



is een multi-sportfederatie die voor haar leden competities organiseert in o.a. het veldvoetbal, basket, mini-voetbal, atletiek, badminton, tafeltennis, tennis, petanque, biljart, ...

In het kader van haar jubileum organiseert KAVVV&FEDES dit jaar ook een aantal extra activiteiten waaronder hun

1e DARTS TORNOOI VOOR RECREANTEN (*)

Geen prijzengeld / gewoon "voor de leut en de neut"





Maximaal 32 deelnemers

Datum : Maandag 10 april 2023 (paasmaandag)

Aanvang : eerste partijen voorronde 13 uur – toegang vanaf 12 uur

Plaats : Antwerp Tennis & Padel Club – Mariastraat 10 - 2160 Wommelgem

Formule

-  Voorrunde van 8 poules met 4 spelers – **Best of 5 – 301** - dubbel out
-  Maximaal 3 beurten beiden naar dubbel 1 – dan 1 pijl dichtste bij bull
-  Nr 1 en 2 van elke poule gaan naar de A poule. Nrs 3 en 4 van elke poule spelen verder in de B poule.
-  Vervolgens Knock-out in **best of 5 – 501** dubbel out via 1/8^e -> 1/4^e -> 1/2 en finale

Elke deelnemer speelt dus minimaal 4 partijen

(*) Recreant

Je speelt zelf geen darts-competitie, maar gooit wel eens graag een pijltje in je plaatselijke sportkantine of buurtcafé. Maar je wil je wel eens meten met andere "soortgenoten"? Dat kan !

Schrijf je dan vandaag nog in via Walter.vercammen@skynet.be met vermelding DARTS KAVVV, je naam (en indien van toepassing de sportclub waarbij je bent aangesloten). Je hoeft dus zelfs niet aangesloten te zijn bij een KAVVV&FEDES sportclub. Na uw inschrijving ontvangt u een mail met de betaalgegevens. Inschrijving is volledig bij betaling deelnameprijs.

Deelnameprijs : 10 euro inclusief alvast 2 consumptiebonnen

MINIVOETBAL ANTWERPEN

Reeks Donderdag Mariënborgh

1) Josco	17	14	1	2	113	65	44
2) Kielse All Stars	17	11	4	2	123	64	35
3) Bavianen	17	11	5	1	121	97	34
4) Evlier Specerijen	17	10	4	3	103	70	33
5) Aesclepios	17	10	6	1	110	79	31
6) De Glazen Boterham	17	9	6	2	87	71	29
7) Baloma Planca	17	8	5	4	78	76	28
8) TP Last Minute	17	5	10	2	62	73	17
9) FC Vedett	17	5	11	1	61	84	16
10) Club DP	17	3	13	1	58	99	10
11) Triflex	17	2	12	3	60	120	9
12) Groenenhoek	17	3	14	0	66	144	9

Reeks Maandag EDU

1) Triton International	16	13	1	2	122	68	41
2) 123 Petot	16	13	2	1	143	70	40
3) ING	16	10	6	0	115	70	30
4) FC Oost	16	9	6	1	92	78	28
5) De Mix	16	6	9	1	99	122	19
6) Capelse Boys	16	5	9	2	107	112	17
7) Restaurant Culinaria	16	4	11	1	93	154	13
8) Drinkbroeders	16	4	12	0	77	131	12
9) Widelco	16	3	11	2	103	146	11





DE SLIMSTE KWIS TER WERELD

zaterdag 4 maart 2023
Deuren 19u30 - Start 20u

Sint-Hubertussporthal
Sint-Hubertusplein 27-29 te Niel

max. 6 spelers per ploeg
25€ per ploeg

Inschrijven vóór 25/2/2023
via QR-code bovenaan of
stuur mailtje naar quiz@ttrupel.be

met vermelding van ploegnaam,
naam kapitein, gsm en
mailadres

U bent pas ingeschreven
na betaling op rekeningnummer
BE08 0689 0175 9113
mededeling: Slimste kwis + Ploegnaam



DELIVER-IT
YOU NAME IT, WE DELIVER IT



Volkswelvaart
levenscrisis van water, foodbank, taal en wijk



KILLYPONG
THE WAY TO WIN



Frituur 't half' kieke
Emiel Vanderveldelaan 15, 2845 Niel

Uittreksel strafregister voor sportclubs: wat en hoe?

Vanaf 1 februari 2023 moet iedereen die met kinderen of jongeren wil werken, een uittreksel uit het strafregister voorleggen aan de sportorganisatie waarmee ze een overeenkomst afsluiten.

Maar wat betekent dit concreet voor jouw sportclub? En (hoe) moet je vanaf 1 februari het uittreksel strafregister opvragen van o.a. jouw trainers?

Meer info

OPLOSSING LEZERSVRAAG VORIGE MAAND

Velen van ons lazen vroeger misschien gre-



tig over de avonturen van Eric in zijn kleine insectenboek. De familienaam van die Eric steekt binnenkort weer zachtjesaan zijn fraaie kopje boven het grasveld. Eric kreeg

van schrijver Godfried Bomans de familienaam **Pinksterblom**.

ATLETIEK



@ Marc Van Hove

HET EINDE VAN HET VELDLOOPSEIZOEN KOMT IN ZICHT.

Nog een volle maand veldlopen en het winterseizoen 2022-23 zit er weer op.

In januari hadden we de traditionele stratenloop van Walo die andere jaren het kalenderjaar afsluit maar nu eens fungeerde als opener. Zoals steeds was deze wedstrijd goed bezet met een groot aantal niet aansloten atleten. Na enkele zwakkere jaren blijkt ook hier bij de jeugdige lopers de belangstelling terug toe te nemen.

De Sint-Elooi-cross van WAV diende jammer genoeg afgelast te worden: het KMI had code oranje afgekondigd en dan mag er van de gemeente Wommelgem de wandelpaden van het Fort niet meer betreden worden.

De veldloop van AVI aan de sportschool in Wilrijk kende een redelijke opkomst. Het parcours was zeer goed beloopbaar, geen modderzee zoals we daar al eens gehad hebben.

Met nu volgend weekend de voorlaatste criteriumcross in Kalmthout zijn de plaatsen in het criterium ook al quasi vastgelegd.

Inschrijving is zoals steeds in de kantine aan de atletiekpiste. Het parcours zelf is op een andere plaats, de weide waar de vorige wedstrijden door gingen, is niet beschikbaar.

Met nog de wedstrijden van Walo op De Ster en SAV in Schoten zitten we in de laatste rechte lijn naar de afsluiters van het veldloopseizoen: de criteriumcross in Zandhoven met de uitreiking van de bekens en het veldloopkampioenschap in Schoten.



@ Marc Van Hove

Nog een laatste item: twee jaar gelden vierden we 60 jaar atletiekcompetitie. Dit jaar staat er nog een groter jubileum op het programma: AVVV, later KAVVV en nu KAVVV&FEDES bestaat dit jaar 75 jaar. Uiteraard zullen we ook deze verjaardag niet ongemerkt voorbij laten gaan.

Hierover later meer...

Luc Bastenie

DE VOETBALSPECIALZAAK

SOCCERTIME

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

VOETBAL ANTWERPEN

TEN VELDE VAN...

Reunion Merxem - Nieuw Stabroek 3-2

Na een winterstoornis van sneeuw, ijs en (teveel) water waren we echt hongerig om nog eens een goeie wedstrijd bij te wonen. Het geluk was aan onze zijde want onze keuze was er "boenk" op! De thuisploeg, 20 jaar lid in onze Federatie, kreeg de eerste doelpunten vanop links en scoorde het openingsdoelpunt na een kleine dekkingsfout in de bezoekende verdediging, (10' - 1-0). Nieuw Stabroek bleef niet bij de pakken zitten doch slaagde er niet in om nog voor de rust te scoren. Na de thee (?) kwa-

men de bezoekers het best uit de kleedkamer. Een snelle tegenaanval werd perfect uitgevoerd (43' - 1-1) en via een terecht toegekende strafschop kwamen ze zelfs op voorsprong (46' - 1-2). Beide teams gingen volop voor de aanval met voldoende doelpunten wat de spanning ten top dreef. Bij een goed opgezette aanval werd de lokale spits door de bezoekende doelman foutief gestopt met een logische 11-meter die onhoudbaar werd omgezet (58' - 2-2). Met een magistrale lobbal vanop 20 meter scoorde Reunion de winnende treffer (64' - 3-2) van een partij voetbal die ons echt kon bekoren. Stevige maar correcte duels, bij momenten zeer goed voetbal in een match waarin de scheidsrechter positief bij de pinken was.....echt een toffe wedstrijd!

'Ten velde van...'-reporter



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 in beweging!

Week van 23 januari 29 januari

	Fietsen	# km	Lopen	# km	Wandelen	# km
1	Cornelissens Ekke	322,7	Mortier Filip	108,1	De Maeyer Rudy	64,2
2	Van den Bossche Wim	253,0	Kinders Tommy	105,3	Van Springel Dirk	51,6
3	Van Tuyn Eddy	200,9	Martens Dietrich	89,5	Oostvogels Anne	40,2

Week van 16 januari 22 januari

	Fietsen	# km	Lopen	# km	Wandelen	# km
1	Van den Bossche Wim	227,1	Mortier Filip	104,8	Van Springel Dirk	46,4
2	Van de Velde An	207,2	Kinders Tommy	103,3	De Donder Joeri	40,0
3	Geens Gunter	205,3	Hertogs Guido	80,0	Michiels Carina	35,8

Week van 9 januari 15 januari

	Fietsen	# km	Lopen	# km	Wandelen	# km
1	Van den Bossche Wim	277,0	Mortier Filip	82,3	Van Bogaert Davy	48,0
2	Duym Jeroen	229,5	Hertogs Guido	80,2	Oostvogels Anne	40,1
3	Geens Gunter	220,4	Kinders Tommy	80,2	De Donder Joeri	39,1

Week van 2 januari 8 januari

	Fietsen	# km	Lopen	# km	Wandelen	# km
1	Van den Bossche Wim	322,6	Kinders Tommy	126,4	Van Bogaert Davy	58,0
2	Adriaensen Anita	281,3	Van Daele Florian	125,9	Van Springel Dirk	44,4
3	Neirinckx Kris	238,9	Meul Wim	79,0	De Donder Joeri	39,8

Week van 26 december 1 januari

	Fietsen	# km	Lopen	# km	Wandelen	# km
1	Van den Bossche Wim	431,5	Mortier Filip	102,5	Van Springel Dirk	38,9
2	Hembrecht Patrick	272,2	Kennis Kevin	100,2	Oostvogels Anne	35,4
3	Cornelis Werner	259,1	Willems Björn	100,2	Van Loy Kathleen	30,7

Meeste kilometers sinds begin registratie op 30/11/2020

	Fietsen	# km	Lopen	# km	Wandelen	# km
1	Cornelissens Ekke	35356,2	Hertogs Guido	9279,5	Van Springel Dirk	3774,19
2	Van Tuyn Eddy	23621,7	Kennis Kevin	8189,8	Van Bogaert Davy	3692,66
3	Van Den Heuvel Guido	14596,8	Van Acker Dries	6983,0	Jacobs Marijke	3233,72
4	Adriaensen Anita	12422,9	Callaerts Ellen	4707,7	Martens André	3170,99
5	Deckx Gregory	11833,9	Jacobs Marijke	4492,7	Michiels Carina	2985,58
6	Van de Water Nico	10776,4	De Cuyper Thomas	4336,9	Oostvogels Anne	2481,89
7	Sels Davy	10362,0	Van Springel Dirk	4212,0	Van Loy Kathleen	2326,33
8	Van Springel Dirk	10276,5	Dombrecht Dorien	3902,3	Helskens Jorn	1963,84
9	Cornelis Werner	9132,0	Beerlings Elke	3863,2	Cornelissens Ekke	1709,34
10	Janssens Ronny	7877,8	Martens André	3829,6	De Maeyer Rudy	1701,66
11	Lockkamper Christel	7761,7	Teunkens Karel	3143,4	Lockkamper Christel	1666,81
12	Benoy Sandra	7572,8	Deckx Gregory	2897,2	De Donder Joeri	1573,00
13	Helskens Jorn	7466,5	Stuyts Bart	2843,1	Van Dongen Marijke	1464,26
14	Thoen Kurt	7309,0	Verbist Lotte	2712,1	Adriaenssens Nancy	1282,86
15	Kennis Kevin	7199,5	Sneyers Lisette	2703,4	Meeussen Françoise	1205,81

WANDELEN 2023			LOPEN 2023		FIETSEN 2023	
	Naam	# KM	Naam	# KM	Naam	# KM
1	Van Springel Dirk	172,1	Kinders Tommy	415,2	Van den Bossche Wim	1079,7
2	Van Bogaert Davy	170,9	Mortier Filip	374,0	Cornelissens Ekke	845,9
3	De Donder Joeri	151,1	Van Daele Florian	360,4	Geens Gunter	768,2
4	Oostvogels Anne	150,1	Hertogs Guido	311,1	Van Tuyn Eddy	735,2
5	Michiels Carina	134,0	Martens Dietrich	302,2	Van De Velde An	686,9
6	Jacobs Marijke	100,7	Hembrecht Patrick	282,6	Vlaminckx Bart	644,9
7	De Maeyer Rudy	91,6	Peeters Olivier	280,2	Adriaensens Anita	626,5
8	Martens André	84,2	Kennis Kevin	262,2	Neirinckx Kris	605,4
9	Hoffbauer Inge	81,0	Willems Björn	253,8	Delbaere René	588,4
10	Flamand Giovanni	71,8	Debuck Michiel	250,0	Benoy Sandra	485,1
11	Dussart Marc	61,6	De Ketelaere Christophe	249,9	Commissaris Caren	473,0
12	Peersman Geert	61,5	Stroeckx Robbe	246,5	Thoen Kurt	462,9
13	Brynaert Liezy	55,7	Meul Wim	234,4	Janssens Marc	461,3
14	D'Hooge Guido	55,2	Van de Water Nico	226,0	Cornelis Werner	461,3
15	Michelet Denise	53,7	Van Parys Evy	224,8	Duym Jelle	461,0

WANDELEN 2023			LOPEN 2023		FIETSEN 2023	
	Naam	# Hoogte-meters	Naam	# Hoogte-meters	Naam	# Hoogte-meters
1	De Maeyer Rudy	3115	Van Daele Florian	5286	Van De Velde An	5246
2	De Donder Joeri	1058	Mortier Filip	1659	Van Tuyn Eddy	4916
3	Brynaert Liezy	739	Callaerts Ellen	1582	Duym Jeroen	3220
4	Van Acker Dries	650	Dams Jessica	1237	Duym Jelle	2610
5	Mortier Filip	387	Peeters Olivier	1071	De Backer Steve	2451
6	Hagenaers Gwyn	346	Volckerick Evy	965	Cornelissens Ekke	2324
7	Verbist Lotte	313	Van Acker Dries	931	Dombrecht Dorien	2061
8	Dussart Marc	312	Van de Velde An	926	Deckx Gregory	2061
9	Verhulst Jonathan	288	Kennis Kevin	836	Herremans Jeroen	1721
10	Michiels Carina	268	Hertogs Guido	819	Vlaminckx Bart	1492
11	Flamand Giovanni	266	Hagenaers Gwyn	802	Brynaert Liezy	1485
12	Van Bogaert Davy	263	Delbaere René	766	Commissars Caren	1396
13	Volckerick Evy	263	Bral Joachim	764	De Proost Pieter	1320
14	Kerremans Ine	259	Op de Beeck Filip	759	Morry Mike	1238
15	Jacobs Marijke	217	Martens Dietrich	697	Geens Gunter	1103

12 maart 2023
15.00 uur
deuren open 14.30 uur

LEER
www.leer.be

De Beker Claus madammen van tennis 't Leer brengen

comedian ARNOU VAN DEN BOSSCHE

voorprogramma Stijn Vandermeeren

Inschrijven

enkel via mail aan Nadia op email
nadiabusseniers@gmail.com
met vermelding van uw naam en aantal kaarten

Inschrijving pas definitief na ontvangst betaling op rek
BE59-7330-1054-3526 met ref uw naam

Zaal Roeland
Duffelsesteenweg 1
2547 Lint

Tickets
18 €

Na de voorstelling
meet and greet
hapje en drankje
cafeteria 't Leer

TOP 50—STRAVAKLASSEMENTEN 2022

WANDELEN 2022		LOPEN 2022		FIETSEN 2022		
NAAM	# KM	NAAM	# KM	NAAM	# KM	
1	Van Springel Dirk	1796,8	Hertogs Guido	4419,5	Cornelissens Ekke	16441,7
2	Van Bogaert Davy	1751,6	Kennis Kevin	3635,4	Van Tuyn Eddy	12136,3
3	Jacobs Marijke	1454,9	Van Acker Dries	3256,9	Adriaensen Anita	11796,4
4	De Donder Joeri	1421,9	Teunkens Karel	2769,1	Van de Water Nico	10110,6
5	Martens André	1388,7	Mortier Filip	2138,2	Cornelis Werner	8670,7
6	Oostvogels Anne	1308,1	Jacobs Marijke	2132,0	Thoen Kurt	6846,1
7	Helskens Jorn	1137,0	Callaerts Ellen	2094,4	Van Den Heuvel Guido	6467,8
8	Michiels Carina	1126,0	Peeters Olivier	2063,1	Benoy Sandra	6212,8
9	De Maeyer Rudy	1000,8	Van de Water Nico	2007,8	Duym Jelle	5841,7
10	Gorrebeek Carine	773,4	Vandermeulen Koen	1981,1	Schoenmaekers Jan	5601,2
11	Lockkamper Christel	735,0	Martens André	1865,1	Janssens Ronny	5275,2
12	Meeussen Françoise	522,7	Beerlings Elke	1752,0	Deckx Gregory	5194,7
13	Velle Walter	454,8	Dombrecht Dorien	1711,6	Van Springel Dirk	5119,3
14	Cornelissens Ekke	446,1	Van Springel Dirk	1702,2	Duym Jeroen	4957,0
15	Verbist Lotte	441,4	De Cuyper Thomas	1588,0	Sels Davy	4923,4
16	Pittoors Viviane	438,1	Stroeckx Robbe	1466,3	Dombrecht Dorien	4723,7
17	Van Dongen Marijke	430,5	Sneyers Lisette	1415,7	Geens Gunter	4093,9
18	Van De Wiel Ellen	402,4	Kinders Tommy	1342,8	Loos Jeroen	3928,8
19	Adriaenssens Nancy	381,7	Verbist Lotte	1257,4	Lockkamper Christel	3919,7
20	De Fyn Timo	376,1	Dams Jessica	1251,2	Van Asch Jurgen	3893,4
21	Verhoeven Erik	351,9	Stuyts Bart	1250,2	Hertogs Guido	3671,6
22	Kerremans Ine	344,9	Decoen Eric	1220,6	Van den Bossche Wim	3548,4
23	Peersman Geert	342,1	Germeys Sarah	1183,2	Kennis Kevin	3531,1
24	Loots Wendy	333,4	Lauwers Tom	1153,0	Helskens Jorn	3340,4
25	Deckx Gregory	294,7	Hagenaers Gwyn	1111,1	Peersman Geert	3141,8
26	Van Den Heuvel Guido	276,5	De Bruyn Jenny	1085,4	Senaeve Walter	2649,1
27	Michelet Denise	268,1	Cornelissens Ekke	1083,2	Bon Marcel	2544,5
28	Hoffbauer Inge	253,5	De Ketelaere Christophe	1064,8	Jacobs Marijke	2476,9
29	Van Havere Bernard	251,7	Meul Wim	1059,6	Delbaere René	2290,1
30	Stuyts Bart	250,1	Volckerick Evy	1058,1	Hembrecht Patrick	2220,4
31	Dussart Marc	246,8	Bruggemans Marc	1044,8	Neirinckx Kris	1934,8
32	D'Hooge Guido	244,6	Van Damme Guy	1024,4	De Maeyer Rudy	1915,6
33	Van Loy Kathleen	234,3	Bassette Danielle	1020,2	D'Hooge Guido	1817,7
34	Adriaensen Anita	227,2	Debuck Michiel	1019,2	Boen Joris	1797,7
35	Flamand Giovanni	226,5	Flamand Giovanni	943,3	Van Hoof Patrick	1769,1
36	Dombrecht Dorien	219,7	De Vocht Luc	920,1	De Smedt Willem	1756,9
37	Serneels Nathalie	209,3	Serneels Nathalie	888,9	Engels Tim	1704,8
38	Sneyers Lisette	195,5	Van Hove Frederik	883,0	Germeys Sarah	1495,7
39	Van De Wiel Laure	194,9	De Fyn Timo	876,8	Morry Mike	1439,1
40	Croes Christiane	193,3	Deckx Gregory	867,9	Janssens Marc	1335,5
41	Van Vooren Dirk	192,5	Michiels Carina	859,0	Croes Christiane	1290,7
42	De Cuyper Thomas	190,0	Van den Bossche Wim	849,6	Matthys Frank	1285,1
43	Lambrechts Maurice (†)	187,7	Michelet Denise	843,4	Lauwers Tom	1245,6
44	Van Bogaert Yuna	186,5	Dussart Marc	809,2	Verplancke Herman	1229,8
45	Teunkens Karel	183,5	Geens Gunter	766,5	Mertens Tania	1130,2
46	Geudens Jan	182,1	De Clercq Patrick	749,4	Michiels Carina	1112,3
47	De Proost Pieter	168,2	Croes Christiane	733,1	De Proost Pieter	1045,2
48	De Bruyn Jenny	151,3	Op de Beek Filip	725,6	Brynaert Liezy	1043,1
49	Boen Joris	139,4	Loots Wendy	705,9	Gorrebeek Carine	934,5
50	Pompen Ilke	127,2	Duym Eric	678,6	Teunkens Karel	931,2

Onder de deelnemers van Strava 2022 werden er drie kleine attenties verloot; de gelukkigen zijn: Marc Janssens, Ine Kerremans en Kurt Thoen.

KAVVV&FEDES CURSIEFJE MET DANK AAN...

Heeft u de laatste maanden ook zoveel naar afscheidsdrinks moeten gaan ? Niet dat er nu plots zoveel collega's hun spreekwoordelijke portable, hamer, truweel of koksmuts aan de haag hebben mogen hangen, maar wel omdat heel wat collega's die tijdens corona op pensioen gingen, nu pas de kans kregen om nog eens met hun (ondertussen ex) collega's af te spreken voor die laatste drink. "En ... kunt ge uw tijd nu zo een beetje vullen ?" lijkt dan een verplichte vraag. "Maar man ! Ik kom tijd te kort" is dan vaak het even obligate antwoord.

Wie met pensioen gaat wordt vaak gewaarschuwd voor het zogenaamde "zwarte gat". Een waarschuwing die ook 20 jaar lang alle vrouwelijke tennissters van hun trainer te horen kregen wanneer ze in de finale kanonnenvlees mochten zijn voor Grand-Slam-veelvraat Serena. Dat zwarte gat voor jong-gepensioneerden blijkt nogal mee te vallen, dat voor die tennissters iets minder. Maar gelukkig voor hen ging Serena ondertussen ook op tennispensioen.

Blijkt dat heel wat van die jong gepensioneerden na hun "op RUST stelling" plots over nog heel wat meer energie beschikken dan dat ze in de voorgaande jaren aan hun werkgever lieten uitschijnen. Velen van hen (maar niet genoeg) duiken dan bijna fulltime in het vrijwilligerswerk. Ook in onze federatie. "De kunst is actief te blijven. Ook in de periode tussen werk en zerk" zo verwoordde een van de vroegere kaartmakers van tijdens de altijd te korte lunchbreaks het onlangs.

Blijkt dat sommige van die ex-collega's plots ook terug de baksteen in hun maag hebben voelen knorren. Ligt het aan programma's als "Ik vertrek" of de "wijntje, wijntje" Meilandjes? Sommigen kwamen in elk geval nog speciaal over van hun nieuwe woonst. Het kan toeval zijn, maar Portugal lijkt daarbij goed in de markt te liggen.

"En lekker eten man ! Een paar eigen olijfbomen en een prachtig uitzicht. En betaalbaar ! Maar we moeten nog wel wat verbouwen.". Opnieuw ... geef een jong gepensioneerde een project en hij (of zij) vindt plots terug die energie die in de laatste jaren in loondienst al lang spoorloos was. Ook opvallend: plots beschikken heel wat van die daarvoor vaak met hun bureaustoel vergroeide kranige knarren over een stel handige handen. Knutselen hier, verbouwen daar. Nooit vermoed, dat Frank zelf zijn dakgoot zou verven. Laat staan dat hij zelf elektriciteit in zijn Portugese keuken zou gaan leggen. Wanneer zijn werkpost niet bleek te werken wachtte hij moei-

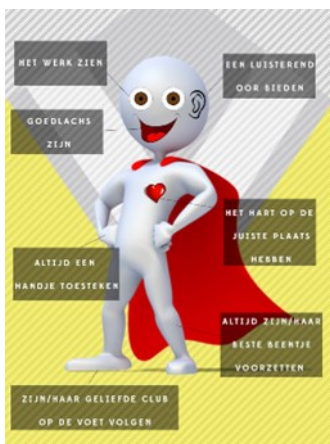
teloo een uurtje of twee op de technische dienst die dan doodleuk onder zijn bureel de stekker in het contact kwam aanduwen. Echt gebeurd ... Van zodra het voor eigen rekening is, blijken heel veel onder ons over nooit vermoedde of publiek vertoonde talenten te beschikken. En geef nou toe ... Als de Planckaerts dat kunnen ? Waarom wij dan niet ?!

Mooi verwoordt toch : "Werken tussen werk en zerk". Het zette me aan het denken. Ook in ons verbond lijken de vrijwilligers en bestuursleden zich eerder (en met alle respect) in die leeftijdscategorie te bevinden. Ze doen dat – net als Frank uit de Algarve - met (en opnieuw met alle respect) veel meer goesting, drive, bereidwilligheid en energie dan dat ze eerder voor hun broodheer aan de dag legden. Ze zetten zich wekelijks of zelfs dagelijks in voor u en ik. Zodat wij op zaterdag, of welke andere dag in de week het ook gepland staat, ons kunnen ontspannen of uitleven in onze favoriete sport of hobby. Ook al krijgen ze daarvoor veel minder betaald dan vroeger in hun strakke, maar leek het wel, aan hun stoel vergroeide maatpak.

Loon is dan plots ook niet meer de belangrijkste drijfveer. Voldoening daarentegen des te meer. De voldoening van anderen te zien genieten door en dankzij hun inspanningen. Ook al worden die door diezelfde sporters al te vaak als vanzelfsprekend genomen. Ze staan er niet meteen bij stil. Mag ook niet tijdens een wedstrijd! Wat zou de coach daar anders van zeggen ? We horen het hem al roepen langs de lijn ... "Volgen Mike ... Lopen !! Stilstaan da's voor straks !!!" "Aan den toog", vult de bankzitter daar slinks en mompelend, maar nog net verstaanbaar aan toe. Het kwam die laatste op een kwade blik van de coach te staan en een inwendig gegniffel van Pierre die daarstraks getrouwd de lijnen trok en nu als terrein- en ploegafgevaardigde naast hem plaats nam op het gammele bankje langs zijn zijlijn.

Noteer alvast 25 februari tot 5 maart in je agenda.. De Week van de Vrijwilliger. Speciaal voor Jos, Jef, Carl, Louis, Therese en al die anderen die er voor zorgen dat onze sporters weer elke keer in fris gewassen collekes het veld kunnen bestormen, voor ze daarna die andere zoals steeds door Rita fris getapte collekes in hun eigen collekes kunnen slaan. Dat de netten netjes zijn gespannen op het tennisveld of dat in de volley- of basketzaal de ballen perfect zijn opgepompt. Allemaal met dank aan ...

Walter Vercammen



APP QUIZ-WANDELZOEKTOCHT KAVVV&FEDES



Apple QR-Code



Android QR-Code

CLUBS EN VERENIGINGEN DIE
OOK GRAAG EENS SAMEN MET
ONS EEN QUIZ-WANDELTOCHT
OP POTEN ZETTEN, AARZEL
NIET OM CONTACT OP TE NE-
MEN MET KAVVV&FEDES OP
INFO@KAVVV.BE



Sporten in tijden van energiecrisis



Subsidieaanvraag via
KAVVV&FEDES vzw,
uiterlijk op 15 februari 2023

ENERGIESUBSIDIES AAN SPORTCLUBS

Meer info op www.kavvv.be

Beste sportclubs

De energiecrisis raakt tal van sectoren en organisaties volop in hun werking. Ook bepaalde sportclubs worden geconfronteerd met stijgende energie-uitgaven, terwijl zij hun werking (op een democratische en kwalitatieve manier) zo goed als mogelijk blijven continueren.

Het Vlaams Parlement keurde daarom eind december 2022 twee steunmaatregelen voor sportclubs goed via het decreet van 23 december 2022 tot het verlenen van noodleningen en noodsteun aan de georganiseerde sportsector naar aanleiding van de stijgende energie-uitgaven. Ten eerste wordt 3 miljoen euro voorzien voor sportclubs die te kampen hebben met stijgende energiefacturen. Deze subsidie is aan te vragen via ons, **KAVVV&FEDES vzw** (zie verder). Ten tweede wordt 50 miljoen euro voorzien voor noodleningen om de liquiditeitsproblemen op te vangen en/of om te investeren in duurzame energie. Op [de website van Sport Vlaanderen](#) vind je de informatie over de noodleningen. Deze noodleningen zijn rechtstreeks via Sport Vlaanderen aan te vragen.

Hieronder vindt jouw club alle informatie over de subsidie voor sportclubs die te maken hebben met stijgende energiefacturen en hiervoor, **via KAVVV&FEDES**, een subsidie willen aanvragen.

[Voor welke sportclubs is de energiesubsidie bedoeld?](#)

[Welke bewijsstukken en verantwoording moet mijn sportclub voorzien?](#)

[Wat is de timing?](#)

[Hoe wordt de subsidie per sportclub berekend?](#)

[Hoe moet ik een aanvraag indienen?](#)

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