

### Inhoud: Kalender april / mei

Info algemeen

Info jeugd

Info joggers

Datums interclub en wedstrijden op eigen terrein

### Kalender april / mei

6/4	13.30	Burcht	WDK	(jeugd)
14/4	14.00	Sint-Niklaas	Paaseierenmeeting	(jeugd)
20/4			PK O-VL	(AC)
21/4			PK O-VL	(AC)
26/4	19.30	Beveren	Spaghetti-avond	
27/4	13.30	Bornem	BvV pup – min meisjes	
28/4	13.30	Hamme	BvV pup – min jongens	
1/5	13.30	Beveren	Puitenslagersmeeting	(jeugd)
4/5		Aartselaar	BvV Cad/Sch meisjes	
5/5		Tielt	BvV Cad/Sch jongens	
8/5		Beveren	Scholenmeeting	
12/5	13.30	Beveren	WDK	(jeugd)
18/5		Sint-Niklaas	IC + BvV Dames AC	
19/5		Kortrijk	IC + BvV Heren AC	
24/5	19.30	Beveren	Spaghetti-avond	
26/5	13.30	Hamme	WDK	(jeugd)
30/5 – 1/6		Beveren	Special Olympics	

### Info algemeen

#### Clubverkoop

Allereerst willen wij jullie héél erg bedanken voor jullie steun.

De clubverkoop was dit jaar alweer een succes...

Er werden maar liefst 1077 flessen wijn verkocht en 683 zakjes paaseieren!!!

Met de opbrengst zullen wij materiaal aankopen voor ons nieuw gebouw.

Wie zijn bestelling nog moet afhalen, kan contact opnemen via [volbe@volbe.be](mailto:volbe@volbe.be) om een tijdstip af te spreken.

#### Boksrún

Op 23 juni 2019 organiseert de vzw BOKS met medewerking van Volharding voor de 4de keer de BOKSRUN te Kallo.

Er is zoals de voorbije edities een Handbikerace, Rolstoelrace, een Kids Run, 5 km en 10 km.

Zowel op de 5 km als op de 10 km is er ook een ploegenklassement, wel duidelijk aangeven wanneer jullie als ploeg inschrijven.

Inschrijvingen zijn reeds open en kan u terugvinden op [www.boksrún.be](http://www.boksrún.be), alsook ons impressiefilmpje van vorige editie dat u zeker warm zal maken om dit jaar deel te nemen.

Alle opbrengst gaat naar een goed doel, namelijk BOKS vzw, dat zijn hoofdzetel in Beveren heeft. BOKS vzw is de Belgische Organisatie voor Kinderen en volwassenen met een Stofwisselingsziekte.



april 2019

## IAAF

Er is een aanpassing gebeurd in het IAAF-reglement betreffende talmtijden. Vanaf 11 maart 2019 werden de talmtijden voor kampnummers teruggebracht naar 1 minuut. (was hiervoor 30 sec., behalve polsstok was al 1 min.)

## Secretariaat

Iedere vrijdagavond tussen 18.15 u. en 19.45 u. zal iemand van het bestuur ter uwer beschikking staan voor inschrijvingen, uitleg over lidgelden of andere vragen.

Die persoon zal u kunnen vinden in de grijze container.

Het secretariaat is niet open op 12 en 19 april.

## Info jeugd

Er is geen training op 1 mei (Puitenslagersmeeting) en 8 mei (Scholenmeeting).



### Info joggers

#### Diverse loopwedstrijden

- Vrijdag 19 april: **Sleinse Jogging in Sleidinge-Lovendonk**  
met gezamenlijke start om *19.30 uur* van de **3, 6, 9** of **12 km** lopen en/of wandelen  
Vertrek en aankomst aan het chirolokaal in Lovendonk.  
Link voor meer info: <https://www.asrieme.be/>
- Maandag 22 april: **Natuurloop van atletiekclub Londerzeel**  
met start om *14.00 uur* van de **4 km**, om *14.45 uur* van de **8 km** en om *15.45 uur* van de **12 km**.  
Vertrek en aankomst in Buitensportcentrum "Schaselberg" (Blauwenhoek, Londerzeel).  
Link voor meer info: <http://www.olympialonderzeel.be/natuurloop/>
- Vrijdag 26 april: **City Night Run in Aalst**  
met gezamenlijke start om *21.00 uur* van de **6 km walk** en de **8 km run** (> 15 gebouwen te doorlopen).  
Vertrek en aankomst op de Hopmarkt in Aalst.  
Link voor meer info: <http://maspoe.be/citylightrun>
- Zondag 28 april: **AG 10 Miles van Antwerpen**  
met start om *12.00 uur* van de **Antwerp Short Run 5 km** en in 3 waves *vanaf 14.30 uur* van de **10 miles**.  
Vertrek in de Thonetlaan en aankomst op de Charles De Costerlaan, Linkeroever.  
Link voor meer info: <http://www.sport.be/antwerp10miles/nl/>
- Woensdag 1 mei: **1 mei Loop in Nieuwkerken**  
met start om *15.00 uur* van de **10 km**.  
Vertrek en aankomst op het Kerkplein aan de kerk.  
Link voor meer info: <http://www.walo.tk>

- Zaterdag 4 mei: **Impala Run** in **Bornem**  
met gezamenlijke start om 15.00 uur van zowel de **5 km**, de **10 km** als de **10 miles**.  
Vertrek en aankomst op het domein Kloosterheide, Kloosterstraat in Bornem.  
Link voor meer info: <http://www.impalarunningteam.be/worldpress1/>

### Datums interclub en wedstrijden op eigen terrein

#### *Interclub wedstrijden in 2019*

27/4	Pup - Min meisjes	Bornem
28/4	Pup - Min jongens	Hamme
4/5	Cad - Sch meisjes	Aartselaar
5/5	Cad - Sch jongens	Tielt
18/5	AC dames	Sint-Niklaas
19/5	AC heren	Kortrijk
2/6	Masters dames en heren	Zwevegem

#### *Wedstrijden op eigen terrein in 2019*

1/5	Puitenslagersmeeting	(jeugd)
8/5	Scholenmeeting	(lagere school)
12/5	WDK Stekene	(jeugd)
20/7	Powerrr-meeting en Speed5kamp	(vanaf cadet)
30/7	Memorial Jo Porteman	(vanaf cadet)
1/9	WDK Beveren	(jeugd)
18/9	Scholenveldloop	(lagere school)
23/11	Winterloop	