

60 JAAR AV JABBEKE

WINTER
2014-
2015

AV JABBEKE KRANTJE



**PK veldlopen
West-Vlaanderen**

1 februari 2015

Annemie Nevelsteen
AV JABBEKE
WINTER 2014-2015

INHOUD



START
www.runningcenter.be

www.runningcenter.be

Gistelsesteenweg 550 • 8200 Brugge | Brugsesteenweg 83 • 8531 Hulste • Harelbeke

RUNNING
Center



Restaurant 't Oosthof
Oostmoerstraat 1
8490 Snellegem

ING 

...met een klare kijk kom je er.

KANTOOR JABBEKE
BAES bvba
DORPSSTRAAT 22 8490 JABBEKE.
baes - jebbeke@ing.be

DELEYE
EEN NAAM OM TE DRAGEN

www.deleye.be

Brugsesteenweg 530 Roeselare (051 22 18 36)
Brugsesteenweg 151 Kuurne (056 37 34 64)
Maalsesteenweg 21 Brugge (050 37 37 73)



TOYOTA



BVBA Het Rondpun
Stroo Werner
Puype Marijke

Stationstraat 80
8490 Jabbeke
Tel. 050/81 31 99
Fax 050/81 24 49
Gsm 0475/36 10 28



dé **telecom** partner in uw buurt



Gistelsesteenweg 119
8200 Sint-Andries
Tel. 050 390 391
Fax 050 390 291
www.cctshops.be
brugge@cctshops.be

VOORWOORD VAN DE VOORZITTER

MEDEDELINGEN VAN HET SECRETARIAAT

We verwelkomen iedereen - geboren uiterlijk op 31/12/2007 - van harte. We trachten een club te zijn, waar we als vrienden onze favoriete sport kunnen beoefenen: ieder op zijn niveau, zonder afgunst of een ongezonde naijver. Deelnemen aan wedstrijden wordt gestimuleerd en verwacht.

Deze doelstelling wordt mede mogelijk gemaakt door een belangrijke financiële en materiele steun vanwege het gemeentebestuur van Jabbeke, en de steun van vele trouwe sponsors.

Als club kunnen we ook rekenen op de onbaatzuchtige inzet van veel sportieve en andere medewerkers. Hierdoor slagen we er jaarlijks in om naast het sportieve, ook een niet te versmaden extra sportief aanbod te realiseren voor onze leden.

Jaarlijkse organisaties:

- Januari: gratis nieuwjaarsreceptie met huldinging verdienstelijke leden
- Maart: kaarting
- Vooravond Hemelvaart, Permekeloop, wedstrijd van het Scott2Run-criterium
- September: uitstap naar de 'Memorial Van Damme'
- Jeugdactiviteit

Wij proberen de leden op de hoogte te houden van het reilen en zeilen van de club via ons clubblad en onze website (www.avjabbeke.be).

Op wedstrijden en trainingen worden foto's genomen die gepubliceerd worden op onze site en in ons ledenboekje. Bezwaren moeten gemeld worden aan het secretariaat.

Sportieve werking.

AVJ is een afdeling van HCO (Hermes Club Oostende), die als atletiekclub is aangesloten bij de VAL (Vlaamse Atletiekliga). Voor het deelnemen aan officiële VAL-wedstrijden bekommen atleten van AVJ via HCO een officieel startnummer (geldig voor 1 jaar (1/11 - 31/10) en als bewijs van inschrijving en verzekering).

Als VAL-lid bij AVJ ben je automatisch lid van HCO: je kan van de (schitterende) piste en accommodatie van HCO gebruik maken.

Leeftijdscategorieën voor het seizoen 2014-2015

Benjamins (geboren in 2007-2006)

Pupillen (geboren in 2005-2004)

Miniemen (geboren in 2003-2002)

Kadetten (geboren in 2001-2000)

Scholieren (geboren in 1999-1998)

Junioren (geboren in 1997-1996)

Senioren (geboren vóór 1996)

Master (vanaf 35 jaar)

Keuze VAL lid - recreant

Tot 18 jaar kan men zich enkel inschrijven als VAL lid.

Vanaf 18 jaar heb je de keuze om in te schrijven als VAL lid of als recreant. Uiteraard zijn alle leden welkom op de groepstrainingen, en

kunnen ze van alle faciliteiten zoals piste, kleedkamers, douches... gebruik maken.

Voor de VAL leden voorzien we een aangepaste begeleiding met gediplomeerde trainers, zowel op de training als op de wedstrijden. Inschrijving als recreant is meer bedoeld voor de sporter die toch een verzekering wenst, aan groepstrainingen wenst deel te nemen, en kiest voor de clubwerking (bv. Ideaal voor ouders die hun kind(eren) naar de training brengen en van de gelegenheid gebruik maken om mee te trainen: een weldaad voor lichaam en geest).

Wat wordt van de leden/atleten verwacht (speciaal voor de jeugd)?

Als club willen we naast het sportieve, ook een positieve bijdrage leveren voor de goede opvoeding van onze (jeugdige) atleten, en verlangen daartoe wel een sportieve ingesteldheid en discipline.

Door een goede sportieve mentaliteit in de club te creëren, willen we de atleten stimuleren om betere prestaties te kunnen leveren. Zichzelf beter voelen, (leren) genieten van het sporten, zijn eigen prestaties stelselmatig - maar op een gezonde manier - verbeteren, zijn zaken die voor iedereen zeer positief kunnen zijn: daar streven we naar.

De beste manier om de verbeteringen bij de jeugd vast te stellen is deelnemen aan wedstrijden. Met onze club gaan we het hele jaar door naar officiële VAL wedstrijden: outdoor (piste) in de zomerperiode, veldlopen in de winterperiode en daartussenin gaan we enkele keren proeven van de speciale sfeer op indoorwedstrijden.

Aan wegwedstrijden wordt in clubverband met onze jeugd niet deelgenomen , behalve aan onze eigen Permekeloop in Jabbeke.

We willen onze atleten aanmoedigen om deel te nemen aan wedstrijden: dit is leerrijk op zowel sportief als extrasportief vlak (stressbestendigheid, karaktervormend: volhouden, vreugde bij winst of goede prestatie...). Het is ook motiverend voor de trainers, die bij deze gelegenheden goed kunnen zien hoe hun atleten evolueren, en zo nodig kunnen bijsturen.

Scott2Run-criterium

Als club streven we ernaar om een zo goed mogelijk resultaat te behalen in het eindklassement (reeds meerdere overwinningen behaald in het verleden).

Praktische zaken

Inschrijving:

Er zijn 2 inschrijvingsperiodes:

- Bij aanvang van het nieuw seizoen: van 15 september tot 31 oktober
- Bij aanvang van het zomerseizoen: van 15 maart tot 30 april

Nieuwe leden dienen de volgende documenten in te vullen:

- Inlichtingenfiche
- Competitieleden:
 - + Aansluitingskaart VAL
 - + Aanvraag vergunning

Lidgeld.

	Competitief-lid		Recreant (> 18 j)	
Inschrijvingsperiode:	<u>15/09-31/10</u>	<u>15/03-30/04</u>	<u>15/09-31/10</u>	<u>15/03-30/04</u>
Individueel lidgeld:	€100	€80	€ 50	€ 40
Gezin: 3 ^{de} lid en verder:	€50	€40		
1^{ste} Aansluiting: + €25 (incl. singlet)				

Belangrijk: pas na het indienen van de nodige documenten en het betalen van het lidgeld op **rekening BE60 0682 1084 3570** van AVJ, wordt de ongevallenverzekering aangevraagd. **Dus breng alles tijdig in orde!**

Enkele bijkomende bemerkingen:

- Uw lidgeld biedt u verder ook :
 - gratis deelname aan de jaarlijkse Permekeloop.
 - waardebon van Running Center Brugge.
 - deelname aan alle club-activiteiten
 - de komst van sinterklaas
 - pannenkoekenslag
- Uitrusting:
 - Voor deelname aan officiële VAL wedstrijden is een HCO truitje verplicht.
 - Spikes (enkel te gebruiken bij wedstrijden) hoeven niet bijzonder duur te zijn.

- Letsel en verzekering

Een deel van het lidgeld dient om een verzekering tegen ongevallen af te sluiten. Wanneer u zich kwetst, meld dit aan de trainer of secretaris, die je dan de nodige formulieren zal bezorgen om naar de dokter te gaan.

De polissen voor de VAL-atleten zijn ter inzage op <http://www.val.be/?mnuid=289>.

Waar vind je AVJ? - trainingsuren:

Onze thuisbasis bevindt zich op het gemeentelijk sportstadion Rik Bogaert te Jabbeke, Vlamingveld 12, ook bereikbaar via de Krauwersstraat (niet voor auto's) en de Varsenareweg voorbij het Klein Strand.

Trainingen:

- Zomerperiode:
 - Iedereen: Woensdag en vrijdag van 18 u tot 19u30, Bogaertstadion te Jabbeke
 - Vanaf cadet: Zondag van 10 u tot 11u30, Bogaertstadion te Jabbeke of domein Beisbroek te St-Andries, (na afspraak met de trainer)
 - Vanaf scholier: Dinsdag, van 18 u in domein Beisbroek te St.-Andries (verzameling op de parking, hoek Doornstraat en Beisbroekdreef)
- Winterperiode:
 - Idem zomerperiode behalve op dinsdag, op het Bogaertstadion
- Indoor:
 - Romp- en stabilisatietraining (vanaf cadet), sporthal Jabbeke op maandag van 19 u tot 20 u (van oktober tot juni)

Bestuur AVJ:

Jo Maes, Cruceweghe 6, 8490 Varsenare (tel. 050/38 79 12)
voorzitter

Marijke Schollier, Koning Albertstraat 8, 8490 Varsenare (tel. 050/38 02 71 - 0474/31 07 04) secretaris

Luc Strubbe, Dwarsstraat 6, 8490 Jabbeke (tel. 050/81 45 29)

Pol Wittesaele, Westmoere 2, 8490 Snellegem (tel. 050/84 59 74)

Ignace Danneels, Oude Brugseweg 226, 8460 Roksem (tel. 059/26 71 23)

Tom Du Pan , Wilgenroosstraat 6, 8200 St-Andries-Brugge (tel. 0472/52 53 08)

Trainers:

Benjamins: Stijn Lammens, Gistelse Steenweg 226/2,
8200 Sint Andries (tel 0478/273 249)
Celestien Maes

Pupillen: woensdag: Anne Mie Nevelsteen, Cruceweghe 6, 8490
Varsenare (tel. 050/38 79 12)
Silke Devriendt

Vrijdag: Silke Devriendt

Miniemen: woensdag: Robin Schillewaert
Vrijdag: Anne Mie Nevelsteen

Cadetten:woensdag: Ignace Grootaert, Veldegemsestraat 50, 8210
Veldegem (tel. 0474/54 20 75)

Vrijdag: Leander Cosijns

Scholieren/junioren/senioren en dames: Daniel Ketels,
Klaprozenlaan 2, 8400 Oostende (tel. 0479/56 07 90)

Masters heren: Pol Wittesaele, Westmoere 2, 8490
Snellegem (tel. 050/81 59 74)

Sprint/horden vanaf cadet: Bart Grillet, Pinksterbloem 9,

8470 Gistel (tel. 059/27 98 56)

Sprint vanaf cadet: Stefaan Bolle, Oude Zwinstraat 10, 8000 Koolkerke (tel. 0475/42 06 03)

Werpnummers vanaf cadet: Robin Schillewaert, Kleine Kerkhofstraat 13, 8310Assebroek (050/37 37 39)

Springnummers vanaf cadet: Anne Mie Nevelsteen

E-mail secretariaat AVJ: avjebbeke@telenet.be

Website AVJ: www.avjabbek.be

Website Hermes Club Oostende (HCO): [http:// www.hermes-atletiek.be](http://www.hermes-atletiek.be)

MATERIAAL UITLENEN

Wie materiaal nodig heeft, voor een spreekbeurt, om eens te oefenen thuis of om op te warmen op wedstrijd, mag dit steeds vragen aan de trainers. Je noteert wat je meeneemt en je tekent dit af. Zorg er wel voor dat je alles teruggeeft aan dezelfde persoon en dat het blad ook terug wordt afgetekend.



BERICHTEN VAN HET SECRETARIAAT

Activiteiten:

- Sinterklaas: 3/12/2014
- Nieuwjaarsreceptie:10/01/2015
- PK veldlopen (eigen organisatie): 01/02/2015

- **Gebruik lokaal:**

- om verstoppingen te vermijden, vragen we om uw schoenen na de training buiten zoveel mogelijk te ontdoen van het vuil en niet in de douche.
- Lege drankflessen eerst platdrukken vóór ze in de vuilniszak te werpen.
- De kleedkamers netjes achterlaten, vuilnis en flessen in de vuilbak gooien.

- **Start trainingen:** de trainingen starten om 18u. Kom iets vroeger als u zich nog moet omkleden zodat de groep niet moet wachten.

- **Einde trainingen:** de trainingen zijn gedaan om 19.30u. Lokalen sluiten om 19.50u.

- **E-mailadres:** breng het secretariaat op de hoogte bij verandering van adres. Een juist e-mailadres is belangrijk voor een goede communicatie.

- **Achtergelaten kledij:** Gelieve geen kledij achterlaten langs de piste. Ben je toch iets kwijt kijk dan op het secretariaat.

PROBEER NIETS TE VERGETEN (de kledij wordt weggedaan op het einde van de maand).

HET PREVENTIEF SPORTMEDISCH ONDERZOEK

Een jaarlijks preventief sportmedisch onderzoek is niet verplicht maar wordt sterk aangeraden bij ieder atleet en in het bijzonder bij:



- Atleten die met hun sportcarrière beginnen.
- Atleten die intensief aan competitie doen.
- Atleten met chronische aandoeningen zoals diabetes, astma, reuma, ...
- Atleten waar plotse dood met cardiale oorzaak in de familie voorkomt.
- Mannelijke en vrouwelijke atleten ouder dan 40 jaar.
- Iedereen die al dan niet bij inspanning last heeft van:
 - Hartkloppingen: onregelmatig, erg traag of snel kloppend.
 - Pijn of beklemming op de borst.
 - Duizeligheid of bewustzijnsverlies.
- Mensen met cardiovasculaire(hart en bloedvaten) risicofactoren:
 - Roken
 - Hoge bloeddruk
 - Te veel cholesterol
 - Verhoogd bloedsuikergehalte

VERZEKERING TEGEN SPORTONGEVALLEN

ZEER BELANGRIJK: De leden zijn slechts verzekerd zodra ze zijn ingeschreven in het ledenregister van de Vlaamse atletiekliga (VAL) (= start- of jogvergunning).

WAT MOET U DOEN BIJ EEN SPORTONGEVAL

U werd slachtoffer van een sportongeval waarvoor verzekeringsmaatschappij ETHIAS optreedt als verzekeraar. Lees deze richtlijnen aandachtig. Een strikte toepassing ervan is vereist om uw dossier vlot af te handelen. De polissen zijn ter inzage op de website van de VAL.

1. Ieder acuut lichamelijk letsel, veroorzaakt tijdens een sportactiviteit in Hermes atletiekclub-verband valt onder de toepassing van de verzekering tegen sportongevallen.

HISTORIEK VAN A.V. -JABBEKE

Dhr. André Storme was aangesloten bij Hermes Club Oostende. Hij huwde een meisje uit Jabbeke en kwam er wonen. André trainde toen regelmatig in Jabbeke en kwam zo in contact met andere lopers. Samen met Jerome Devriendt en Maurice Devisch richtte hij in 1955 A.V. Jabbeke op, een onderafdeling van Hermes Club Oostende. Er werd geen apart lidnummer bij de Belgische Atletiekbond aangevraagd. A.V. Jabbeke had wel zijn eigen bestuur en werking. Voor officiële wedstrijden werd onder de naam Hermes Club Oostende gelopen in de typische groen-gele kleuren.

In die tijd waren er 10 à 15 leden aangesloten bij A.V. Jabbeke. De trainingen gingen door in de Zerkegemstraat, op de onverharde openbare weg. De assenweg was een ideale ondergrond om op te trainen. Na de asfaltering van deze straat werd uitgeweken naar het Flamincapark voor de duurtrainingen. De spurtttrainingen gingen door rond het krachtbalpleintje langs de Stationsstraat op een wandelpaadje in dolomiet, een rondje van amper 220m!



1977 Heuveltraining op de brug over de autostrade aan het Klein Strand

Begin jaren '60 kreeg men toelating om te trainen op het militair domein in Zedelgem waar er een assepiste lag van 360m. Dit was al een hele vooruitgang.

Tussen 1970 en 1976 draaide de club op een zeer laag pitje. Op 13 februari 1977 werd A.V. Jabbeke geherlanceerd door Michel Van Poucke, Carlos Hanseeuw, Franky Sanders, Willy Deforce en Marcel

Van Massenhove. Jaarlijks organiseerden ze een oefenveldloop medio oktober om op die manier atleten aan te trekken.

Het bestuur bleef herhaaldelijk vragen naar degelijke trainingsmogelijkheden in Jabbeke zelf. Begin jaren '80 besliste de gemeente om een nieuw sportstadion aan te leggen langs de Krauwersstraat. In 1982 konden de atleten hun trainingen afwerken op een 400m-graspiste op het "Bogaertstadion". Een klein houten tuinhuisje (6m²) deed toen dienst als berging en schuilplaats



oefenveldloop 1983 graspiste

voor de atleten!! De club begon stilletjes aan te groeien, in eerste instantie vooral afstandslopers. Er was 1 trainer en 1 hulptrainer. De trainer schreef maandelijks voor elke atleet een persoonlijk schema.

Vijf jaar later werd de graspiste een sintelpiste. Eveneens werd er een kogel-en discusring en verspringbak aangelegd. In **oktober 1987** werd deze nieuwe piste ingehuldigd met de eerste en enige officiële pistemeeting.



Op dat moment telde onze club een 40-tal atleten. Naast de jaarlijkse oefenveldloop werd er in die jaren ook een 24-urenloop georganiseerd tijdens het kermisweekend in augustus. Maar liefst 9x ging deze wedstrijd voor individuelen en groepen door in de dorpskern van Jabbeke. In 1992 werd deze 24-urenloop vervangen door de Permekeloop. Een stratenloop die nog steeds doorgaat de woensdagavond voor Onze-Lieve-Heer-Hemelvaartdag.

In 2001 gaf Franky Sanders zijn voorzitterschap door aan onze huidige voorzitter Jo Maes. De laatste 10 jaar is onze club uitgegroeid naar een club waar zogoed als alle disciplines kunnen beoefend worden. Sinds 2008 staat er een mooi clublokaal en het ledenaantal is ondertussen de kaap van 200 leden voorbij. Op woensdag en vrijdag staan er steeds een 10-tal trainers paraat om de atleten te begeleiden. A.V. Jabbeke is ook lid van de Sportafederatie.

START WINTERSEIZOEN / VELDLOOPKALENDER

Het zomerseizoen zit erop, we maken ons weer op voor een nieuw winterseizoen. De winterkalender telt ongeveer tien wedstrijden. Wedstrijddeelname wordt gestimuleerd, mede door een beloning voor minimum 5 wedstrijden tijdens veldloop- en indoorseizoen. De trainers spannen zich in om steeds paraat te staan, we rekenen dan ook op een ruime deelname van de AVJ-atleten bij deze groepsverplaatsingen!!

Het is ook belangrijk dat een trainer weet aan welke wedstrijden zijn atleten deelnemen. Een briefje wordt meegegeven aan de ben-pup-min tijdens de week van de wedstrijd. Laat weten aan jullie trainers of je al dan niet meegaat. Dit maakt het voor hen eenvoudiger om regelingen te treffen voor vervoer en aanwezigheid. Vanaf cadet spreekt men af met de trainers.

Nog enkele belangrijke afspraken in verband met het veldlopen:

- Moedig de kinderen aan maar jaag ze niet op. Presteren mag maar moet niet.
- Hou in de gaten hoe snel je kind recupereert na een veldloop. Een kind dat geneigd is om in een veldloop zeer diep te gaan

en minutenlang moet recupereren, laat je best niet meer dan eenmaal per maand crossen.

- We vertrekken vanaf de parking (of indien anders gezegd)

Datum/tijd VELDLOOP

Overige informatie

02-11-2014	ZWIJNAARDE (KAAG)	Don Bosco College, ,Zwijnaarde Inkom: € 5 Start: 12u30 Vertrek parking: 11 uur
9-11-2014	AALTER (HALE)	Sportterreinen St. Maria Aalter Inkom: € 5 Start: 12u30 Vertrek parking: 11u15
16-11-2014	DEINZE (DEIN)	Recreatiedomein De Brielmeersen inkom: € 5 Start: 11u40 uur Vertrek parking: 10u10
30-11-2014	ROESELARE (AVR)Cross cup	Schierveldstadion, Diksmuidsesteenweg 374, Roeselare Inkom: €6 Start: 11u10 (va cad Meisjes) 12u49 (va benjamins) Vertrek parking: 9u40 uur/11u10
04-01-2015	DIKSMUIDE (MACW)	
11-01-2015	MALDEGEM (ACME)	Gidsenlaan 130, Maldegem Inkom: €5 Start: 12 u30 Vertrek parking: 11 uur

18-01-2015	IEPER (FLAC)	Zaal Fenix, Leopold 3laan 16, Ieper Inkom: € 5 Start: 12u30 Vertrek parking: 10u45
01-02-2015	JABBEKE (HCO) Provinciaal kampioenschap	Bogaertstadion, Krauwerstraat, Jabbeke Inkom: € 5 Start: 11 uur AANWEZIG OM 10u15
01-03-2015	ARDOOIE (FLAC)	Domein 'ardo', Wezestraat 61, Ardoonie Inkom: € 5 Start: 12u30 Vertrek parking: 11 uur
15-03-2015	Belgisch kampioenschap	Aflossing voor benjamins
22-03-2015	BEERNEM (BEHO) BK MASTERS	

INDOORKALENDER

INDOORKALENDER 2015(wijzigingen zijn mogelijk)

ZONDAG 04-01-2015	PK INDOOR WEST-VLAANDEREN	GENT
ZONDAG 18-01-2015	KAMPIOENSCHAP VAN VLAANDEREN CAD/SCH	GENT

ZONDAG 25-01-2015	KAMPIOENSCHAP VAN VLAANDEREN AC	GENT
ZATERDAG 31-01/ZONDAG 01-02-2015	BK MEERKAMPEN VAL/LBFA	GENT
VRIJDAG 06-02-2015	BK STUDENTEN	GENT
ZATERDAG 21-02-2015	BK AC	GENT
ZATERDAG 07-03-2015	BK JUN/BELOFTEN	GENT
ZONDAG 08-03-2015	BK CAD/SCH	GENT
ZATERDAG 14-03-2015	BK MASTERS + PROV. KAMPIOENSCHAP MASTERS	GENT

AANMELDEN OP KAMPIOENSCHAPPEN

Je dient je steeds aan te melden voor kampioenschappen waarvoor je bent ingeschreven.

INDIENEN VAN MEDISCHE ATTESTEN VOOR NIET-DEELNAME AAN KAMPIOENSCHAPPEN (KVV EN BK)

Medische attesten om een boete te vermijden dienen aan de VAL te worden overgemaakt uitsluitend via de verantwoordelijke clubcorrespondent (secretaris) en dit binnen de 10 dagen volgend op de datum van het kampioenschap. **Ter plaatse worden geen attesten aanvaard en afmelden bij het secretariaat volstaat evenmin.**

Voor kampioenschappen waarvoor rechtstreeks bij de organisator of ter plaatse kan worden ingeschreven of kampioenschappen die op

de weg plaatsvinden, dient geen attest te worden overgemaakt aan de VAL.

Bij afwezigheid op estafette-kampioenschappen gelden deze attesten niet.

JEUGDVERSLAGEN

Leeuwjes criterium

PK jeugd in Nieuwpoort

PK aflossingen in Oostende