



Start is het clubblad van vzw VITA – atletiek.

De club is actief te Ninove, Denderleeuw en Overmere.

Verantwoordelijke Uitgever :

De Vogelaer Eddy
Braamland 54 te 9472 Iddergem
0476/554.557

Email: eddy.de.vogelaer@pandora.be

Verschijnt tweemaandelijks
Volgend nummer : september 2005

Weetjes over de club

Voorzitter	Jef Gees	054/32.60.64
Secretaris	Luc De Schrijver	0479/994.487
Penningmeester	Paul Dhondt	054/33.19.06
Erevoorzitter	Walter Sergeant	054/33.33.16
Materiaalmeester	Luc Verckens	
Leden	Marleen Haentjens, Eddy De Vogelaer, Frans Pauwels, Arsène De Plus, Eddy Claeys, Guy Goubert	
Email club	vita@pandora.be	
Website club	http://users.pandora.be/vita	
Website Vlaamse Atletiekliga	http://www.val.be	
Rekeningnummer club	: 001-3249599-78	

EDITORIAAL

NIEUW SEIZOEN AL VOLOP AAN DE GANG. PISTE WORDT HERNIEUWD.

2005 wordt een moeilijk jaar voor de club. De noodzakelijke werken aan de piste belemmeren toch serieus de werking van de club. Ook de bestendige groei van de club (nu al meer dan 400 leden) zorgt voor een ernstige bijsturing zodat elkeen (jeugdathleet, competitieathleet, jogathleet en volwaardige recreant) optimaal aan zijn trekken komt. Daarom zal de werking van de club ietwat bijgestuurd worden. Heel belangrijk is dat we toch de gemoedelijke en familiale sfeer binnen de club behouden willen zien,

Nog eventjes geduld en we kunnen opnieuw beschikken over een volwaardige accommodatie die ons nog meer mogelijkheden zal bieden op trainingsvlak (ontdubbeling van kampplaatsen en 8 banen tot 200m).

De Vogelaer Eddy

Algemene berichten

1. Hernieuwing aansluiting – Lidgeld

Vanaf 1 november 2004 dient iedereen te lopen met een vergunning voor het seizoen 2004-2005. De medische fiche werd afgeschaft. Nu moet je enkel een kaart invullen om een borstnummer of jogvergunning aan te vragen. Wie nog geen kaart ontvangen heeft en toch nog een vergunning wenst aan te vragen wordt verzocht om contact op te nemen met Luc De Schrijver of Eddy De Vogelaer (0476/554.557 of via email: vita@pandora.be).

Het lidgeld bedraagt € 50 voor een seizoen (tot 31 oktober 2005) en € 30 voor een jogger. Vanaf een derde persoon in één familie betaal je slechts €30 (**als twee personen al €50 betaald hebben**). Hiermee blijft Vita één der goedkoopste clubs in het Vlaamse land. Wacht niet te lang om uw nieuwe vergunning aan te vragen. Zoniet ben je vanaf 1 november niet meer verzekerd voor gebeurlijke ongevallen.

Atleten die wensen deel te nemen aan wedstrijden dienen hun borstnummer tijdig aan te vragen. Alle atleten die meegaan op stage dienen hun aanvraag binnengebracht te hebben.

Het lidgeld omvat bijdrage federatie, verzekering tegen sportongevallen en tegen burgerlijke aansprakelijkheid, huur terreinen, vergoeding lesgevers en clubblad,

2. Aankoop materiaal (truitjes, trainingen,)

Volgende prijzen werden vastgesteld:

- clubtruitje	€17
- training Vita	€55 (kleine maten) - €60 (grote maten)
- sweater	€20
- pakje (vrouwen)	€30
- pakje (mannen)	€35
- coachvesten	€35

Het materiaal wordt bijgehouden door Luc Verckens en kan besteld worden op de trainingsdagen.

3. Trainingsplaatsen en –dagen

Atletiekclub Vita is actief op drie plaatsen :

a) <u>Ninove</u>	
Elke dinsdag en donderdag	vanaf 18u45 tot 20u
Samenkomst kaatsplein (vanaf oktober parking zwemkom of middendreef)	
Voor allen	
Maandag en donderdag	vanaf 18u30
Conditietraining	
Atletiekpiste Ninove (materiaalhok)	
Woensdag	vanaf 18u45
Hoogspringen (piste Aalst)	
Zondag	vanaf 10u
De trainingsplaatsen kunnen verschillen (Neigembos, Gavers, park Aalst). Niet op wedstrijddagen.	

Trainers:

- jeugd: Anja Van Biervliet, Veronique De Vogelaer, Els De Grootte, Stefainie Tondeur, Kim De Schrijver, Frank Maetens en Liesbet Van Steendam
- vanaf cadet: Ludwig Cardon (spurt en technische nummers); Wim De Backer (springnummers); Guy Tondeur (afstand); Erik De Bremaecker (werpnummers).
- Joggers : Guy Goubert, Jan Arijs, Patrick Kiekens, Pierre Van Brempt en Erna Lauwereyns

b) Denderleeuw

Elke woensdag en vrijdag van 18u tot 19u
 Samenkomst aan de sporthal A. Ottoy (zijkant).
 Trainer: Luk Lievens en Paul Dhondt (start 2 Run)

c) Overmere

Maandag	18u30	Junioren tot en met veteranen
Woensdag	18u00	Jeugd
	18u30	Cadetten tot en met veteranen
Vrijdag	18u00	allen
Zondag	10u00	cadetten tot en met veteranen

Trainers

Martine Van Kerckhove, Gert Ghijsels, Ronny Ruys, Ellen De Keukeleire

4. Juryleden

Om een meeting tot een goed einde te brengen heb je niet alleen veel medewerkers nodig maar ook een groot aantal juryleden. Indien we een meeting kunnen organiseren met een groot aantal eigen juryleden vermindert dit de kostprijs van een meeting. We wensen daarom een oproep te doen naar ouders of medewerkers om jurylid te worden. De juryleden ontvangen een gratis inkomkaart voor alle wedstrijden van de VAL (uitgezonderd de nacht van de Atletiek en de Memorial Van Damme).

Wie jurylid wenst te worden kan een aanvraag doen bij Eddy De Vogelaer. Je ontvangt dan een kleine brochure met een bespreking van de voornaamste reglementen. Een kleine test wordt afgenomen en je kan aan de slag.

5. Ongeval - Verzekering

Via de federatie heeft de club een ongevallenverzekering afgesloten voor zijn leden. De verzekeringsmaatschappij is ETHIAS.

Heb je een ongeval dan dien je daarvan onmiddellijk aangifte te doen via een aangifteformulier (op elke kern aanwezig). Dit formulier dient volledig ingevuld te worden door de betrokkene en door een geneesheer. Daarna bezorg je dit onmiddellijk aan de secretaris. Dus zeker niet wachten tot je genezen bent of tot je alle betaaldocumenten hebt.

Nadien dien je met doktersbriefjes naar de ziekenkas te gaan om terugbetaling te bekomen. Enkel het verschil tussen de kostprijs en de mutualiteit wordt door de verzekering terugbetaald. Vraag steeds een afrekening van je mutualiteit. Dit mag je nadien bezorgen aan Omob.

6. Website – Email

De club beschikt over een website waarin je informatie vindt over de club. Het adres is <http://users.pandora.be/vita/>.

Hierna ook enkele emailadressen :

vita@pandora.be of jef.gees@pandora.be (voorzitter)

Wij wensen nog sneller informatie door te geven. Daarom verzoeken wij alle atleten, trainers, bestuursleden, officiëlen of medewerkers die over een emailadres beschikken en documentatie en brieven van de club via email wensen te ontvangen hun adres door te geven via email op het volgende adres: vita@pandora.be.

AANSLUITINGEN



Clubblad – januari 2005 - Flz. 3

Vita over de kaap van 400 licenties

Voor het eerst slaagt Vita erin om meer dan 300 licenties (borstnummers en jogkaarten) uit te reiken .
 We geven hierna een vergelijking met de situatie eind seizoen 2003 en 2004 en juni 2004. De club heeft de wind duidelijk in de zeilen. Proficiat aan alle medewerkers en begeiders.

	<u>2003 (eind seizoen)</u>	<u>2004 (eind seizoen)</u>	<u>2005 (juni)</u>	<u>Vershil</u>
Borstnummers vrouwen	110	117	128	+ 11
Borstnummers mannen	112	131	142	+ 11
Joggers vrouwen	45	72	100	+ 28
Joggers mannen	17	42	56	+ 14
Totaal borstnummers	222	248	270	+ 22
Totaal joggers	62	114	156	+ 42
Totaal licenties	284	362	426	+ 64

Aarzel zeker niet om vrienden en kennissen aan te moedigen om aan te sluiten of deel te nemen aan acties bij de club. Onmiddellijke aansluiting zeker niet vereist. Mond aan mond reclame is zeker en vast de beste maar ook de goedkoopste reclame.

Proficiat aan alle medewerkers en begeleiders voor de sterke groei van de club.

Ook nog even vermelden dat een atletiekclub 10,95 euro moet afdragen aan de atletiekbond voor een recreant of jogger; voor een atleet bedraagt dit bijna het dubbele: 21,25 euro.

WEDSTRIJDVERSLAGEN

Cross-cup te Brussel en Roeselare op 28 november en 19 december 2004

Philip mailde me dat ik vergeten was hem in de uitslag te vernoemen; overigens een uitstekende prestatie van Philip te Brussel met zijn 43^{ste} plaats. Als je ergens niet in een uitslag wordt vernoemd van één van de wedstrijden (cross, joggings of indoor) die je liep is het best me te verwittigen (0478/432983 of dhondp@cckrek.be). Ook Greta gaf me een uitslag van haar dochter Annelies door: met m'n excuses voor m'n vergetelheid.

Roeselare: Miniemen (34): 12. De Dyn Annelies. **Brussel: Masters (124):** 46. Rogiers Philip.

Cross te Edingen op 9 januari 2005

Overwinningen voor Dorien, Jonas en Patrick

Tweede plaats voor Brian

Derde plaats voor Jens

Te Edingen 26 atleten waarvan er heel wat goede tot zeer goede prestaties leverden. De benjaminsjongens, pupillenjongens, kadettenmeisjes en de veteranenheren wonnen ieder hun clubklassement. Aurélie liep een zeer goede wedstrijd alsook onze drie kadettenmeisjes Dorien, Kimberley en Anneleen. Bij de jongens waren er uitstekende prestaties te noteren bij Tom, Cédric, Michiel, Brian, Jens en Brent. Jonas was de beste bij de scholieren; Benjamin liep een zeer goede korte cross. Bij de masters was Patrick out-standing en bij de seniores waren Steven en Pieter onze betere lopers.

Pupillen meisjes (28): 4. Debot Aurélie; **Miniemen (41):** 19. De Dyn Annelies; 31. Cardoen Sien; **Kadetten (28):**

1. Van Dorpe Dorien; 6. Van Herreweghe Kimberley; 8. Gees Anneleen; **Scholieren (21):** 8. De Vogelaer Sarah;

Korte cross dames (15): 15. Slabbynck Rita; **Benjamins jongens (41):** 5. Cardoen Tom; 8. Debot Cédric; 9. Van

Dorpe Michiel; **Pupillen (54):** 2. Van Dorpe Brian; 3. De Loecker Jens; 14. De Gendt Jonas; 42. Faute Robin;

Miniemen (41): 5. Goubert Brent; 37. De Gendt Gert-Jan; **Scholieren (32):** 1. De Pauw Jonas; **Korte cross heren**

(49): 11. Adam Benjamin; **Masters (74):** 1. Vanderstraeten Patrick; 27. Berson Christian; 31. Geeroms Jan;

Seniores (44): 10. Linthoudt Steven; 18. De Frenne Pieter; 31. Segers Erwin; 36. Linthoudt Jurgen.

Cross te Grimbergen op 9 januari 2005

Overwinning voor Christine

De meest opvallende prestaties kwamen van Christine en Bart doch ook van Marcel die bij de masters mooi 9^{de} werd en er dus opnieuw staat. Hier waren 11 atleten waarvan wel 3 scholierenmeisjes.

Pupillen meisjes (24): 23. Baruffa Jolien; **Kadetten (29):** 12. Ebraert Kim; **Scholieren (26):** 12. Bex Tine; 17. Ruys Annelies; 22. Rogiers Sharon; **Masters (54):** 1. Sonck Christine; 10. Haentjens Marleen; **Miniemen jongens (30):** 15. Baruffa Niels; **Scholieren (27):** 4. Ebraert Bart; **Masters (103):** 9. Meert Marcel; 36. Rogiers Philip.

PK indoor te Gent op 9 januari 2005

Lynn en Janne: provinciaal kampioen

Thibaud en Valérie: 2^{de}

15 VITA-atleten namen deel aan dit provinciaal kampioenschap dat deel uitmaakt van het VITA-indoorcriterium (deelname aan minimum 5 indoorwedstrijden). Tegen Lynn was in de sprint geen kruid gewassen; Janne, Valérie en Thibaud deden het eveneens meer dan uitstekend op de 400 meter. Nikita en Wim haalden ook hun finale op de 60 meter.

Kadetten meisjes: Vanassche Inge: 200m: 31.06; Van Den Berghe Inez: 200m: 31.55; hoog: 1m40; Van Leuven Tiffany: 200m: 29.19; **Scholieren:** De Moya Nikita: 60mH: 11.03; 60m: 8.69; finale 60m: 8.60; Van Der Stricht Lynn: 60m: 8.05; finale 60m: 7.97 (PK); 200m: 25.97 (PK); Van Leuven Dorothy: 200m: 29.22; **JSV vrouwen:** Hoogewijs Valérie: 400m: 59.58 (2^{de}); Vanassche Janne: 400m: 60.49 (PK); Van Steendam Liesbeth: 60m: 8.60; 200m: 28.11; **Kadetten jongens:** De Vogelaer Joris: 60m: 8.74; Tack Thibaud: 400m: 60.21 (2^{de}); **Scholieren:** Stroobants Jori: 400m: 57.28; Vernailen Sven: 200m: 25.58; **JSV mannen:** Danckaert Thomas: 200m: 23.78; De Backer Wim: 60m: 7.33; finale: 7.36; ver: 6m00.

Kampioenschap van Vlaanderen indoor te Gent op 16 januari 2005

Lynn: Kampioen van Vlaanderen op de 200 meter en ook Vice-Kampioen op de 60 meter

Te Gent 3 atleten met Lynn in een glansrol. Maar ook Thibaud en Jori liepen mooie tijden.

Scholieren meisjes: Van Der Stricht Lynn: 60m: 8.01; finale 60m: 7.95 (2^{de}); 200m: 26.23; finale 200m: 25.93 (VI K); **Kadetten jongens:** Tack Thibaud: 200m: 27.31; **Scholieren:** Stroobants Jori: 400m: 56.64.

Cross te Zottegem op 16 januari 2005

Overwinning voor Bert

Tweede plaats voor Aurélie, Natan, Jonas

Derde plaats voor Lotte, Cédric, Toon

Pupillenmeisjes (15): 2. Debot Aurélie; 3. Vanassche Lotte; 10. Baruffa Jolien; 14. Van Iseghem Laura; **Miniemen (15):** 8. De Dyn Annelies; 11. Segers Silke; 13. Cardoen Siën; **Kadetten (14):** 7. Van Herreweghe Kimberley; **Scholieren (10):** 4. Arijs Kristien; **Masters (17):** 9. Lossie Patrice; 17. Slabbynck Rita; **Benjaminsjongens (15):** 3. Debot Cédric; 4. Cardoen Tom; 8. Van Der Heyden Jari; **Pupillen (6):** 5. Faute Robin; **Pupillen (17):** 6. De Gendt Jonas; 11. Kiekens Sander; **Miniemen (11):** 2. Reuter Natan; **Miniemen (12):** 9. Baruffa Niels; 11. De Gendt Gert-Jan; **Scholieren (10):** 2. De Pauw Jonas; **Junioresmannen (7):** 1. Vermander Bert; 3. Biesemans Toon; **Masters (37):** 5. De Pauw Eddy; 17. Geeroms Jan; 23. Van Den Berghe Ludwig; 26. Arijs Jan; 33. Dhondt Paul; **Seniores (23):** 6. Linthoudt Steven; 14. De Witte Marc; 15. Segers Erwin; 19. Linthoudt Jurgen.

Cross te Uitbergen op 23 januari 2005

Overwinning voor Aagje, Michiel, Bert en Steven Tweede plaats voor Aurélie, Lynn en Jens

Derde plaats voor Cédric en Toon

Wel 58 VITA-atleten vonden hun weg naar Uitbergen. Eerst een verslagje van Véronique over de jeugd:

CROSS TE UITBERGEN

We waren weer paraat met enkele jeugdathleten. Deze keer niet alleen uit Ninove maar ook uit Overmere. Michiel Van Dorpe mocht als 1ste VITA atleet van start gaan en had direct prijs : het hoogste schavotje op het podium. Bourgeois Reno was 6de. Bij de 2de jaars benjamins liep Cedric een mooie wedstrijd en werd 3de, Tom was iets te traag vertrokken , maar kwam op het einde goed terug en eindigde 4de. In die reeks eindigde Jari Van der Heyden 13de en Joachim Clovin 16de.

Bij de 1stejaars pupillen meisjes waren het onze Overmeerse atleten die aan de slag waren met als 7de Imke Goossens, 14de Lisa De Martelaer en als 16de Rani De Coensel. Bij de 2de jaars pupillen liep Aurelie De Bot een schitterende wedstrijd met als eindresultaat een 2de plaats , Boedt Hanne werd 7de, Anouk De Graeve 11de en Imke De Vreese 20ste. Bij de 1ste jaars pupillen was Jael Bourgeois 10de en De Gelder Tom 16de. Bij de 2de jaars pupillen waren de volgende atleten aan de slag : Brian Van Dorpe 6de , Bram De Jonge 10de en Sander Kiekens 20ste. Onze miniemen dames deden het ook goed Silke Segers werd mooi 9de, Sien Cardoen 13de en Taike Vleminckx 18de bij de eerstejaars. Bij de tweedejaars was Jolien De Graeve 10de. Natan Reuter werd mooi 4de als eerstejaars miniem, Brent Goubert (nog maar 1 week aan het trainen door ziekte) werd toch nog 8ste.

De familie De Gendt trokken naar Gent met als volgende resultaten: Jonas : 9"66 op 60m, 14"37 op 60h, 3m87 op ver en 1m20 op hoog; Gertjan : 10"40 op 60m; 25"71 op 150m en 3m34 op ver.

Bij de scholierenmeisjes (met z'n zevenen!!!) waren Lynn, Kristien en Tine de uitblinkers. Aagje won bij de juniorees en werd mooi vierde tussen de overige vrouwencategorieën; ook Marleen deed het hier uitstekend en werd 4^{de} in haar categorie. Eenzelfde plaats was voor Bart weggelegd bij de scholieren. Bij de juniorees een volledig VITA-podium met Bert, Jens en Toon: dat belooft voor het Belgisch Kampioenschap! Steven was ou-standing bij de seniores; hier liep ook Pieter een mooie wedstrijd. Bij de masters waren Eddy en Marcel bij de eerste 10 en kregen we een strijd in de strijd met Philippe, Benny, Philip en Jan.

Pupillenmeisjes 95 (21): 7. Goossens Imke; 14. Martelaer Lisa; 16. De Coensel Rani; **Pupillen 94 (20):** 2. Debot Aurélie; 7. Boedt Hanne; 11. De Graeve Anouk; 20. De Vreese Imke; **Miniemen 93 (18):** 9. Segers Silke; 13. Cardoen Sien; 18. Vleminckx Taike; **Miniemen 92 (14):** 10. De Graeve Jolien; **Kadetten (16):** 5. Van Dorpe Dorien; 8. Ebraert Kim; **Scholieren (17):** 2. Van Der Stricht Lynn; 4. Arijs Kristien; 5. Bex Tine; 11. De Vogelaer Sarah; 15. Ruys Annelies; 16. Van Lunter Aurélie; 17. Rogiers Sharon; **Juniorees vrouwen (2):** 1. De Bast Aagje; **Masters (22):** 4. Haentjens Marleen; 12. Lossie Patrice; 22. Slabbynck Rita; **Benjaminsjongens 97 (22):** 1. Van Dorpe Michiel; 6. Bourgeois Reno; **Benjamins 96 (17):** 3. Debot Cédric; 4. Cardoen Tom; 13. Van Der Heyden Jari; 16. Clovin Joachim; **Pupillen 95 (19):** 10. Bourgeois Jael; 16. De Gelder Tom; **Pupillen 94 (29):** 6. Van Dorpe Brian; 10. De Jonge Bram; 20. Kiekens Sander; **Miniemen 93 (14):** 4. Reuter Natan; 8. Goubert Brent; **Kadetten (29):** 15. Boedt Wander; 16. Van Lunter Yannick; **Scholieren (15):** 4. Ebraert Bart; 9. Mattias Gees; **Juniorees (8):** 1. Vermander Bert; 2. Bastien Jens; 3. Biesemans Toon; 6. Vijverman Mattias; **Seniores (29):** 1. Haelterman Steven; 15. De Frenne Pieter; 19. De Witte Marc; 22. De Jonge Kurt; 26. Linthoudt Jurgen; 28. Roels Patrick; **Masters (56):** 6. De Pauw Eddy; 10. Meert Marcel; 24. Boedt Philippe; 25. Bastien Benny; 26. Rogiers Philippe; 29. Geeroms Jan; 37. Arijs Jan; 40. Van Den Berghe Ludwig; 53. De Meyer Lucien.

Cross-cup te Hannuit op 23 januari 2005

Overwinning voor Patrick

Patrick Vanderstraeten werd 1^{ste} bij de masters en staat ook 1^{ste} in de algemene cross-cup-rangschikking.

Cross-cup te Mol op 30 januari 2005

Patrick nu tweede

Opnieuw liep Patrick Vanderstraeten zich in de kijker op een cross-cup-wedstrijd: ditmaal met een tweede plaats achter Chris Verbeeck en dit op 71 tegenstanders.

Kampioenschap van Vlaanderen Indoor alle categorieën te Gent op 30 januari 2005

3 VITA-atleten tekenden present: Valérie Hoogewijs en Janne Vanassche liepen op de 400 meter beiden een sterke 59.52 respectievelijk 59.78. Wim De Backer deed het ook goed met 7.38 op de 60 meter.

Provinciaal Kampioenschap Cross te Ninove op 5 en 6 februari 2005

Aagje, Bert en Patrick: zilver Marleen en Steven: brons

8 vierde plaatsen met Dorien, Kristien, Lynn, Christine, Michiel, Natan, Toon en Patrick

Zaterdag 361 deelnemers aan het PK te Ninove: ondanks het goede weer toch ééntje minder dan vorig jaar: carnaval, Flanders Indoor, krokusverlof, ... het zal allemaal wel een rol gespeeld hebben. Ook bij de mannen waren er minder deelnemers dan het jaar voordien: 453 tegenover 495 in de uitslag zonder rekening te houden met de opgevers. Er waren in het totaal wel ruim 800 betalende toeschouwers over de twee dagen wat dan toch een 100-tal meer is dan vorig jaar. Van de VITA-kant waren er 25 deelnemers en 36 deelnemers, opgevers inbegrepen: 61 koppen dus. VS spande de kroon met 92 deelnemers, vervolgens LEBB en KAAG met respectievelijk 71 en 65 deelnemers; ook qua aantal werd VITA vierde. Van de naburige clubs vaardigden ASVO 38, AVLO 34, ACG 33, LAT 25, EA 20 en ZA 13 deelnemers af. Zaterdag was het langs de frisse kant en winderig doch droog, zondag was de zon van de partij zonder een spatje regen. De schepen van sport wist alvast te zeggen dat er in 2006 geen plannen zijn voor de heraanleg van het park van Ninove: het organiseren van een cross wordt dus ook volgend seizoen mogelijk.

Geen kampioen dit jaar: het kan niet altijd bingo zijn, maar niet getreurd: de organisatie was bijna vlekkeloos wat aan onze medewerkers te danken is ... opnieuw een zware organisatie tot een goed einde gebracht, dus. Bij de jongste benjamins werd Michiel mooi vierde, zeer kort achter de derde. Bij de pupillen haalde Aurélie het beste resultaat met een 7^{de} plaats. Natan eindigde bij de miniemen op de ondankbare 4^{de} plaats evenals Dorien bij de kadetten. Bij de scholieren uitstekende prestaties van Kristien (4^{de}), Lynn (4^{de}), Tine (5^{de}) en Bart (5^{de}). In de korte cross een goed lopende Thomas: hij werd 10^{de}. Bij de junioren deed VITA het uitstekend: Aagje werd 2^{de} in een spannende sprint; Bert die van ver terugkwam haalde ook de 2^{de} plaats terwijl Toon en Glenn respectievelijk 4^{de} en 7^{de} werden. Toon had op een bepaald moment het podium binnen bereik doch het lot besliste er anders over. Bij de masters werden Christine en Patrick 4^{de} in hun wedstrijd; Marleen, Jan en Patrick lukten een 14^{de}, 15^{de} en 16^{de} plaats. Seniore Ingrid werd mooi 5^{de}; Steven werd toch nog 3^{de} ondanks een lichte ziekte de dagen voordien. Zonder met de vele medailles van de masters rekening te houden is het aantal atleten per club qua medaillestand + 4^{de} plaatsen als volgt:

Club	1 ^e	2 ^{de}	3 ^{de}	4 ^{de}	Aantal
ZELE	5	2	1	3	11
ACW	4	1	2	1	8
LEBB	4		1	2	7
RIEM	3	2	2		7
VOLH	2	3			5
VS	1	3	6	2	12
KAAG	1	3	2	5	11
AVLO	1	2		2	5
DEIN	1	1	2		4
HALE	1	1	1	1	4
LAT	1	1		1	3
STAX	1		2		3
ZA	1		1		2
ACNS	1				1
EA	1			1	1
HAMM		5	1	1	7
VITA		2	1	8	11
ASVO		1	4	1	6
ASSA		1	1		2
ACME			1		1

Benjamins meisjes 97-98 (25): 19. Reese Chelsea; 21. Valek Maury; **Benjamins 96 (32):** 21. Bruylandt Jana; **Pupillen 94 (33):** 7. Debot Aurélie; 11. Vanassche Lotte; 31. Van Iseghem Laura; **Miniemen 93 (46):** 20. De Dyn Anneleis; 29. Segers Silke; 30. Cardoen Sien; **Kadetten 91(22):** 4. Van Dorpe Dorien; 9. Gees Anneleen; 15. Mosselmans Tatiana; **Kadetten 90 (23):** 11. Ebraert Kim; **Scholieren 89 (20):** 4. Arijs Kristien; 5. Bex Tine; 14. De Vogelaer Sarah; 18. Rogiers Sharon; **Scholieren 88 (19):** 4. Van Der Stricht Lynn; **Korte cross vrouwen (23):** 17. Slabbynck Rita; 23. Vanderstichele Nicole; **Juniors (14):** 2. De Bast Aagje; **Masters (43):** 4. Sonck Christine; 14. Haentjens Marleen (en derde in haar categorie); 29. Lossie Patrice; **Seniores (14):** 5. Van Peteghem Ingrid; **Benjamins 97-98 jongens (20):** 4. Van Dorpe Michiel; **Benjamins 96 (24):** 11. Cardoen Tom; 14. Debot Cedric; 23. Van Der Heyden Jari; 24. Gordts Kobe; **Pupillen 94 (46):** 11. Van Dorpe Brian; 14. De Loecker Jens; 21. De Jonge Bram; 34. Kiekens Sander; **Miniemen 93 (36):** 4. Reuter Natan; 11. Goubert Brent; **Miniemen 92 (35):** 35. De Gendt Gert-Jan; **Kadetten (29):** 29. Roelandt Jano; **Scholieren (28):** 5. Ebraert Bart; 15. Gees Mattias; **Korte cross mannen (40):** 10. Danckaert Thomas; 26. Adam Benjamin; **Juniors (20):** 2. Vermander Bert; 4. Biesemans Toon; 7. Heye Glenn; **Masters (85):** 4. Vanderstraeten Patrick (en tweede in zijn categorie); 16. Van Dorpe Patrick; 31. Meert Marcel; 35. Geeroms Jan; 36. Rogiers Philip; 76. De Gendt André; 80. Debot Dirk; 82. De Meyer Lucien; **Seniores (47):** 3. Haelterman Steven; 26. De Frenne Pieter; 33. De Jonge Kurt; 34. De Witte Marc; 45. Segers Erwin; 46. Roels Patrick.

Belgisch Kampioenschap aflossingen 4 x 200 meter indoor te Gent op 6 februari 2005

Met Nikata De Moye, Janne Vanassche, Liesbeth Van Steendam en Valérie Hoogewijs werd VITA 7^{de} op dit Belgisch Kampioenschap; de meisjes liepen een clubrecord met 1.49.81. Ook deze prestatie telt mee voor het indoorcriterium.

Indoor op zaterdag 12 februari te Gent

JSM vrouwen: Hoogewijs Valérie: 200m: 26.78; Vanderstichele Nicole: 60m: 14.07; kogel: 4m90; Van Steendam Liesbeth: 60m: 8.63; 200m: 27.72; **Scholieren:** Stroobants Jori: 200m: 26.77; **JSM mannen:** De Backer Wim: 60m: 7.47.

Cross-cup te Dour op zondag 13 februari 2005

Patrick wint

Te Dour gaf master Patrick Vanderstraeten er een serieuze lap op: hij werd eerste voor zijn rivaal Chris Verbeeck.

Cross te Lebbeke op zondag 13 februari 2005

Aurelie wint

Aagje en Brent: 3^{de}

Sterke collectieve prestatie van onze kadettenmeisjes

Het weer zat niet mee: gelukkig was er de VITA-tent om ons (en anderen) droog te houden. 23 VITA-atleten waren van de partij ondanks carnaval Ninove.

Ondanks carnaval Ninove en het slechte weer, waren er toch 11 jeugdathleten aanwezig in Lebbeke. Onze benjamins jongens deden het goed: Tom versloeg Cedric in de sprint voor de 5de plaats. Cedric werd dus mooi 6de en Kobe deed het al beter dan in Ninove en werd 15de. Bij de pupillen meisjes liep Aurelie een schitterende wedstrijd, kon op het laatste nog sprinten en werd mooi eerste. Bij Lotte verliep het wat minder, maar eindigde toch nog 7de en Laura werd 12de.

Bij de pupillen jongens was Jonas iets te rap vertrokken en werd 10de. Bij Sander verliep het wat beter dan in Ninove en kwam als 14de over de meet. Bij de miniemen meisjes eindigde Annelies mooi 7de. Bij de miniemen jongens liep Brent een heel mooie wedstrijd, maar kwam op het einde nog iets te kort in de spurt. Hij eindigde toch nog 3de. Dus 2 podiumplaatsen voor de jeugd.

Natan Reuter liep dezelfde dag een 1000m in Gent in een tijd van 3'27"55.

Onze 4 kadettenmeisjes, Dorien, Anneleen, Kimberley en Tatiana liepen elk een goede wedstrijd en rijfden de clubbeker binnen. Bij de scholieren werd Kristien na een goed ingedeelde en moeilijke (een sneeuwstorm!!)

wedstrijd mooi vierde; Aagje liep opnieuw sterk en werd 3^{de} bij de junioren: haar 3^{de} eremetaal in drie opeenvolgende wedstrijden! Bij de mannenjuniors werd Glenn knap 4^{de}.

Pupillenmeisjes 94 (12): 1. Debot Aurélie; 7. Vanassche Lotte; 12. Van Iseghem Laura; **Miniemen 93 (16)**: 7. De Dyn Annelies; **Kadetten (12)**: 6. Van Dorpe Dorien; 7. Gees Anneleen; 9. Van Herreweghe Kimberley; 10. Mosselmans Tatiana; **Scholieren (16)**: 4. Arijs Kristien; **Junioren (4)**: 3. De Bast Aagje; **Masters (32)**: 14. Lassie Patrice; 31. Slabbynck Rita; **Benjaminsjongens 96 (16)**: 5. Cardoen Tom; 6. Debot Cédric; 15. Gordts Kobe; **Pupillen (17)**: 10. De Gendt Jonas; 14. Kiekens Sander; **Miniemen 93 (14)**: 3. Goubert Brent; **Scholieren (17)**: 10. Gees Mattias; **Junioren (8)**: 4. Heye Glenn; **Masters (54)**: 36. Arijs Jan; 39. Dhondt Paul; **Seniores (32)**: 32. De Vreese Randolph.

Belgisch Kampioenschap indoor te Gent op zondag 20 februari 2005

Janne Vanassche en Valérie Hoogewijs liepen op de 400 meter uitstekende tijden met 60.08 en 59.79; alsook Lynn Vanderstricht op de 200 meter: 25.91.

Cross te Lokeren op zondag 20 februari 2005

Overwinning voor Ingrid Christine: 2^{de}

Te Lokeren kregen we 21 VITA-deelnemers. Zeer goede prestaties kwamen van Tine bij de scholieren, Bram bij de pupillen en kersverse veteraan Erwin bij de masters. Christine en Ingrid behaalden het podium; Ingrid besteedde het hoogste schavotje en had meteen haar eerste senioren-overwinning te pakken!

Benjamins meisjes 97 (30): 20. Valek Maury; 21. De Jonge Ellen; 25. Van De Winkel Lotte; **Pupillen 94 (29)**: 23. Boedt Hanne; 26. De Vreese Imke; **Miniemen 93 (36)**: 22. Segers Silke; 34. Vleminckx Taike; **Kadetten (22)**: 12. Ebraert Kim; **Scholieren (23)**: 9. Bex Tine; 21. Ruys Annelies; **Masters (27)**: 2. Sonck Christine; 7. Haentjens Marleen; **Seniores (16)**: 1. Van Peteghem Ingrid; **Pupillen jongens 94 (29)**: 10. De Jonge Bram; **Kadetten (43)**: 39. Boedt Xander; **Masters (63)**: 12. Segers Erwin; 60. De Meyer Lucien; **Seniores (37)**: 26. De Jonge Kurt; 32. Roels Patrick; 34. De Vreese Randolph.

BELGISCH KAMPIOENSCHAP TE OOSTENDE op zondag 27 maart 2005

Jonas De Pauw: 9^{de} Bert Vermander: 10^{de} Ingrid Van Peteghem: 12^{de} Christine Sonck: 18^{de} Kristien Arijs: 19^{de}

Koud was het zeker en steevast veel wind. De tweedejaars-miniemen jongens en de eerstejaar-kadetten meisjes kregen een sneeuwstorm aan hun been. 14 jeugdathleten (tot miniem) stonden aan de start: een artikelje van Véronique over de jeugd: De laatste cross van het seizoen. Eerst en vooral wil ik de ouders van onze jeugdathleten bedanken voor het opzetten van de tent, het begeleiden bij de opwarming en het aanmoedigen van onze atleten. De eersten die mochten aantreden waren onze ploeg benjaminen en dit onder begeleiding van hun trainer Els. Ze deden het prima en werden mooi 14de op 30 ploegen. Cedric Debot, Yari Van Der Heyden, Michiel Van Dorpe en Tom Cardoen proficiat. Aurelie Debot was nog een beetje ziek maar werd bij de pupillen toch nog 55ste, Hanne Boedt 63ste en Jolien Baruffa 93ste op 108 deelnemers. Bij de pupillen jongens was Brian Van Dorpe van bij de start goed mee en kon op het einde nog een versnelling plaatsen, hij eindigde op een schitterende 28ste plaats. Jonas De Gendt deed het ook goed met een 70ste plaats en De Jonge Bram eindigde 83ste op 122 atleten. Bij de miniemen meisjes was Annelies De Dyn zeer voorzichtig gestart maar kon toch nog goed terugkomen. Ze eindigde 64ste en Sien Cardoen werd 99ste op 122. Tenslotte nog ons miniemen jongens waar we toch iemand moesten missen. Brent Goubert heeft een breuk in zijn voet opgelopen door tegen een kast te schoppen, hij moest zich waarschijnlijk afreageren. Natan Reuter liep een mooie wedstrijd en eindigde 28ste op 134. Nils Baruffa eindigde bij de 2de jaars miniemen in een sneeuwstorm als 83ste op 111.

27 VITA-atleten (van kadet tot master) verschenen effectief aan de start: wegens ziekte dienden een 6-tal atleten af te zeggen. Bij de eerstejaars-kadetten meisjes was het sneeuwstorm: Dorien Van Dorpe liep zeer goed met een 23^{ste} plaats. De andere drie waren ook uitstekend met Anneleen Gees als 43^{ste}, Kimberley Van Herreweghe als 46^{ste} en

Tatiana Mosselmans als 50^{ste} op 101. Kim Ebraert bij de tweedejaars deed niet onder voor de anderen met een mooie 29^{ste} plaats op 75. Bij de jongens werd Xander Boedt 69^{ste} op 103. Bij de scholieren meisjes deed Kristien Arijns het voortreffelijk met een 19^{de} plaats: haar beste kampioenschap ooit en dit na een moeilijk seizoen. Wat verder volgde Tine Bex met een mooie 31^{ste} plaats; Sarah De Vogelaer werd 75^{ste} op 93. Annelies Ruys haalde een 50^{ste} plaats op 55. Voor Jonas De Pauw waren de verwachtingen niet te hoog gespannen omdat hij reeds voor het provinciaal kampioenschap ziek geweest was. Toch leverde Jonas met een 9^{de} plaats op 80 een opmerkelijke prestatie als je in acht neemt dat hij in de laatste ronde een spike in zijn scheenbeen kreeg en daardoor zijn kansen om bij de eerste vijf te eindigen verloren zag gaan. We leven evenwel in de wetenschap dat Jonas de komende seizoenen nog heel wat moois kan laten zien. Bij de tweedejaars hadden we 2 atleten in de ziekenboeg (of er nog maar juist uit): Mattias Gees die maar pas beginnen trainen is startte voorzichtig en werd 54^{ste} op 89; Bart Ebraert wou absoluut lopen doch maakte zich geen illusies: hij eindigde moedig 68^{ste}.

Bij de junioren liep eerstejaars Aagje De Bast een 21^{ste} plaats op 52 atleten; Aagje was de 13^{de} van degenen in 87 geboren. Bij de jongens liep Bert Vermander een zeer degelijke wedstrijd: hij werd 10^{de} en als 4^{de} eerstejaars. Bert startte wel zeer snel doch handhaafde zich in een groepje dat streed voor de 9^{de} plaats. Deze 10^{de} plaats is goed genoeg voor een beurs. Toon Biesemans werd mooi 36^{ste} op 75. In de korte cross van de vrouwen liep Sonck Christine naar een mooie 18^{de} plaats: dat belooft voor het Belgisch Kampioenschap Masters op 12 maart. Petra Sliemers (pas herbegonnen) en Marleen Haentjens (het hele jaar al goed bezig) werden 53^{ste} en 56^{ste} op 116; Rita Slabbynck haalde de 115^{de} plaats. Bij de mannen kort cross werd vroeger VITA-lid Jo Grieten 31^{ste}; de beste VITA-man was hier Kurt De Jonge met een 103^{de} plaats. Wat verder volgde Patrick Van Dorpe (121^{ste}). Jurgen Linthoudt werd 200^{ste}, Philip Rogiers 206^{de}, Randy De Vreese 218^{de} op 267 aankomsten. In de lange cross deed Ingrid Van Peteghem het uitstekend met een 12^{de} plaats op 38: ze vond net geen aansluiting bij de kopgroep en moest hierdoor het grootste deel van de wedstrijd alleen lopen. Bij de mannen twee vertegenwoordigers: Pieter De Frenne (116^{de} op 146) en Marcel Meert (138^{ste}): proficiat, jongens!

Kampioenschap van België indoor te Gent op zondag 6 maart

Lynn Belgisch Kampioen op de 400 meter

Te Gent werd Lynn Van Der Stricht schitterend kampioene op de 400 meter in een tijd van 57.66; van start tot aankomst liep zij aan de leiding. De tegenstand was nochtans niet min met twee meisjes die 58.20 en 58.22 liepen.

KBC-Jeugddag op zaterdag 12 maart te Gent

Zomaar eventjens 14 ploegen schreven zich in voor de KBC-Jeugddag: met dank aan al de begeleiders en de jeugdtrain(st)ers die hieraan meegeholpen en/of -gewerkt hebben.

Miniemen:

1. Hannah Peersman 92 Sofie Van De Moortele 93 Taaik Vleminckx 93 Maggy Regniers 94
2. Cardoen Sien Erauw Silke Gijbels Isabo Segers Silke
3. Goubert Brent Baruffa Nils Van De Mijnsbrugge Reuter Natan Sam Goossens 93

Pupillen:

1. Liesbeth Blancquart 94 Joke Van De Moortele 94 Anouk De Graeve 94 Imke De Vreese 94
2. Rani De Coensel 95 Lisa De Martelaer 95 Pauline De Smet 95 Imke Goossens 95 Hanne Boedt 94
3. Laurens Leys 95 Siebe Spittaels 95 William Van De Moortele 97
4. Gijbels Moran Ella (vriendin moran) Baruffa Jolien Van De Mijnsbrugge
5. De Bot Aurelie Vanassche Lotte Van Iseghen Laura De Dijn Annelies
6. De Gendt Jonas Kiekens Sander De Loecker Jens Van Dorpe Brian

Benjamins:

1. Adeline Blancquaert 96 Jolien De Geest 97 Davina Van De Wiele 97 Charlotte Christiaans 97
2. Chelsea Reese 97 Maury Valck 97 Christiaans Julie 98 Jana De Meyer 97
3. Lennert Van Bogaert 96 Mathieu De Smet 97 Niels Goossens 98 Jacob Peersman 98
4. Stijn Ebraert 98 Robin De Meyer 98 Joni Klein 98 Thijs De Martelaer 98
5. De Bot Cedric Cardoen Tom Nijs Stijn Yari Vanderheyden

Belgisch Kampioenschap Masters op zondag 13 maart te Betekom

Patrick: 4^{de}

Marleen: 6^{de}

Christine: 10^{de}

Petra: 13^{de}

De eersten aan de beurt waren Marleen Haentjens en Rita Slabbynck. Marleen liep een dijk van een wedstrijd en achtervolgde lange tijd Demasières Ann van VS. Ann was iets te sterk en Marleen eindigde op een prachtige 6^{de} plaats; Rita werd in deze wedstrijd 25^{ste}. In de volgende dameswedstrijd startte Christine Sonck zeer snel; tijdens de wedstrijd moest ze iets gas terugnemen en een klein groepje wist haar bij te halen. Christine werd toch nog mooi 9^{de} terwijl Petra Sliemers al bijna even mooi 13^{de} op 24 atleten eindigde na een moeilijk seizoen. Bij de 45-plussers werd Christian Berson na een trage start 48^{ste} op 80 atleten. Nadien kwam schoonzoon Patrick Vanderstraeten die al vrij gauw de drie eerste moest laten gaan doch toch beslag kon leggen op de 4^{de} plaats ondanks een verbeterde Mory Wim. Onze andere Patrick, met name Patrick Van Dorpe, eindigde 26^{ste} na lang in 22^{ste} stelling te hebben gelopen; ook hij heeft de nodige pech gehad dit jaar. Erwin Segers werd 48^{ste} en Philip Rogiers 66^{ste} op 95 deelnemers. En zo heeft VITA zijn cross-seizoen afgesloten met een bijna-podium.

Jeugdmeeting te Oudenaarde op zondag 17 april 2005

20 jeugdathleten van VITA kwamen op deze meeting af (alle meetings die Véronique aanstipt in de jeugdinfo komen in aanmerking voor het zomercriterium + ook de joggings te Ninove en Overmere (5 deelnames in dit criterium is het minimum)). De meest opvallende prestaties kwamen van Aurélie over de horden en in de sprint, Ine en Isabo in de sprint, dezelfde Isabo en Laura in het hoogspringen, dan Tom en Jelle in het verspringen, dezelfde Tom en Jonas in het kogelstoten en tot slot Nils in het speerwerpen. Ook mogen we de twee overwinningen van VITA niet vergeten in de aflossingsnummers (van de benjamins- en miniemenjongens). En ik meen dat Jari hiermee zijn (welverdiende) medaille beet heeft.

Benjaminsmeisjes: Gybels Moran: 60m: 10.44; hockey: 8m57; **Pupillen:** Baruffa Jolien: 60m: 10.71; ver: 2m86; kogel: 5m30; Debot Aurélie: 60mH: 12.16; 60m: 9.22; ver: 3m38; **Vandemensbrugge Ine**: 60m: 9.82; ver: 3m04; **Miniemen:** Cardoen Sien: 80m: 14.12; hoog: 0m95; **De Dyn Annelies**: 80m: 13.10; hoog: 1m20; speer: 11m72; **Gybels Isabo**: 60mH: 12.28; 80m: 11.90; hoog: 1m25; **Mertens Laura**: 80m: 12.21; hoog: 1m25; **Benjaminsjongens:** Cardoen Tom: 60m: 10.26; ver: 3m52; kogel: 6m08; Debot Cédric: 10.88; hockey: 13m73; ver: 2m95; kogel: 4m07; **Mertens Anthony**: 60m: 10.80; hockey: 15m91; **Van Der Heyden Jari**: 60m: 10.50; ver: 2m96; kogel: 5m48; **Pupillen:** De Gendt Jonas: 60mH: 12.89; 60m: 9.85; kogel: 8m53; hoog: 1m15; **Faute Robin**: 60m: 9.99; 1000m: 4.20.48; **Miniemen:** Baruffa Nils: 80m: 12.69; speer: 27m24; ver: 3m72; **De Gendt Gert-Jan**: 80mH: 20.35; 80m: 13.60; speer: 18m67; ver: 3m38; **Goubert Brent**: 80m: 13.10; speer: 18m90; ver: 3m60; **Laroy Jens**: 80m: 12.05; speer: 16m59; ver: 3m52; **Reuter Natan**: 80m: 12.46; speer: 19m32; ver: 3m63; **Vandemensbrugge Jelle**: 80m: 11.69; ver: 4m00; **4x60m benjamins** 1. Tom, Cédric, Anthony, Jari: 41.80; **4x80m miniemen** 2. Sien, Laura, Annelies, Isabo: 49.60; **4x80m miniemen** 1. Jens, Brent, Gert-Jan, Natan: 54.2.

INTERCLUB JEUGD

Het was weer zover de jaarlijkse interclub vond plaats zaterdag 23 april in Aalst voor de meisjes en zondag 24 april in Kessel-Lo voor de jongens.

Door de communie konden we dit jaar niet rekenen op een voltallige ploeg en zeker bij de miniemen meisjes. Allereerst een grote merci aan Annelies die toch nog kwam speerwerpen vooraleer ze naar de kerk trok. BEDANKT;

Eerst kwamen onze meisjes aan de beurt. Iedereen zette zich voor honderd procent in en de sfeer was opperbest. Er sneuvelden weer een paar persoonlijke records oa bij Laura Mertens die haar record op hoog verbeterden van 1m25 naar 1m35 en daarmee eerste werd. Ze verbeterde tevens haar record op 80m en 150 m. Aurelie deed het uitstekend op de 1000 m, 60 horden en hoog. Boedt Hanne gooide de hockey 28m43 ver. Er werden ook goede tijden gelopen bij de pupillen op de 60m. Ook waren er enkele nieuwkomers oa Eva Carael en Fien Maenhout. Bij de miniemen liep Silke Segers een mooie tijd op de 300m. Jolien liep een mooie tijd op de 80m en sprong 3m86 ver. Bij de pupillen eindigden we 4^{de} en bij de miniemen 10^{de} (wel een onvolledige ploeg) in het totaal waren we de 7^{de}. Met 7084 punten bekleedt VITA een 36^{ste} plaats op 90 Vlaamse atletiekclubs.

PUP : Laura Van Iseghem : 60h : 14''19 ; 1000 : 4'09''86 ver :2m66 ; Aurelie Debot 60h : 12''35; 1000 : 3'36''71, hoog : 1m15 ; Van Assche Lotte 60h : 13''62; 60 :9''56, ver :3m20; De Graeve Anouck 60: 10''13, 1000 : 3'51''40; Carael Eva : 60: 10''57, ver :2m82; Han Reuter : 60: 10''59, ver :2m56; Imke Goossens 60: 10''57, 1000 : 3'50''08; Jolien Baruffa 60: 10''92, kogel 5m02, hockey 17m24; Fien Maenhout : 60 11''20, ver 2m61; Hanne Boedt : ver 2m91, hockey 28m43. Ine Vandemensbrugge 60: 9''77, ver 3m16.

Min Silke Segers : 300m 49''37, kogel 5m58, ver 3m29; Laura Mertens 80m 12''19, 150m 22''86, hoog 1m35; Hannah Peersman 80m 12''57 , 1000m 3'59''68; Jolien De Graeve 80m 11''46, ver 3m86; Sien Cardoen 1000m 4'04''74, ver 3m86; Annelies De Dyn speer 10m84.

De volgende dag was het de beurt aan de jongens die niet wilden onderdoen voor de meisjes.

We waren juist met 4 pupillen (bedankt Sander dat je toch wou meekomen ondanks ziek geweest te zijn). Ze waren enorm gedreven en behaalden schitterende resultaten. Jonas wierp de hockey 10 m verder dan de tweede. Jens behaalde de tweede plaats op kogel, Brian liet zich niet doen op de 1000m. Bij de aflossingen liepen ze de 3^{de} tijd en in het totaal werden ze EERSTE. Proficiat jongens.

Ook de miniemen deden het goed. Gertjan had pech op de horden, het ging heel goed tot aan de laatste horde, maar hij bereikte toch de aankomst. Hij deed het wel goed op de kogel. Nils was 2^{de} in het speer en deed het ook goed op kogel. Natan liep een mooie tijd op de 300m en Brent liep zijn tweede beste 1000m (ondanks zijn feest en late uurtjes dag voordien). Jelle deed het uitstekend op de 80 en 150m.

Hun aflossingen verliepen probleemloos en zij eindigden vierde. De jongens behaalden in het totaal de vierde plaats. Met 8477 punten scoren de jongens hoger als de meisjes en halen zij de 23^{ste} plaats van de 90 clubs.

PUP Jonas De Gendt: 60h 12"96, hoog 1m20, hockey 50m74; Jens De Loecker kogel 7m79, 60m 9"47, ver 3m60; Brian Van Dorpe kogel 5m84, ver 3m24, 1000m 3'30"69; Sander Kiekens hockey 27m03. **MIN** Gertjan De Gendt 80h 22"98, kogel 6m98, ver 3m52; Nils Baruffa speer 30m82; kogel 8m05, 150m 23"05; Natan Reuter 300m 48"12, ver 3m53, hoog 1m10; Brent Goubert hoog 1m20, 1000m 3'17"94; Jelle Vandemensbrugge 80m 11"66; 150m 22"62, ver 3m72.

Vrijdag 29 april jeugdmeeting te Aalst

Onze jeugdatleten hebben weer goed hun best gedaan. Het begon direct met een overwinning van onze benjamins jongens in de aflossingen. Cedric verbeterde tevens zijn record op 1000m en hockey. Anthony, Tom en Yari deden het goed op hoog. Bij onze pupillen meisjes liep Aurelie een schitterende tijd op de 60m, nl 9"02. Ze verbeterde ook haar record op kogel met meer dan 1m. Jolien was ook in goede doen en verbeterde 3 persoonlijke records. Ook Laura moest niet onder doen en verbeterde er twee.

Bij de pupillen jongens smeed Sander de kogel bijna 60cm verder en liep de 60m 15 honderdsten sneller.

Onze miniemen meisjes presteerden goed op 80 en 150m. Bij onze miniemen jongens was Gertjan in goede vorm. Hij verbeterde 2 persoonlijke records : op speer en op hoog. Nils deed het goed op de 80m en de 150m. Onze langeafstandslopers Natan en Brent verbeterden hun record opspeer.

Kortom het was een geslaagde avond voor ons als trainer.

MEISJES PUP Jolien Baruffa : 60m 10"68, hoog 1m10, kogel 5m31; Aurelie Debot 60m 9"02, hoog 1m15, kogel 4m76; Laura Van Isegehen 60m 10"23, hoog 0.95m **MIN** Silke Segers 80m 12"85, 150m 23"76, ver 3m22; Sien Cardoen 80m 14"00, ver 2m79; Laura Mertens 80m 12"40, 150m 23"30, ver 3m75; Annelies De Dyn 80m 13"37, 150m 25"09, speer 10m38, ver 3m09, kogel 6m60. **JONGENS BEN** Anthony Mertens 60m10"85, hockey 13m62, hoog 0.98m; Tom Cardoen 60m 10"38, hoog 0.98m; Yari Vanderheyden 60m 10"72, hoog 0.85m. Cedric Debot 60m 10"96, 1000m 3'54"54, hockey 16m99. **PUP** Jonas De Gendt 60m9"54; kogel 8m16, ver 3m62; Sander Kiekens 60m 10"82, kogel 5m83, ver 2m94. **MIN** Jens Laroy 80m 12"56, 150m 25"19, ver 3m65, speer 13m86; Natan Reuter 80m 12"84, ver 3m56, speer 21m00, hoog 1m15; Brent Goubert 80m 13"25, 150m 25"17, ver 3m51, speer 19m74, hoog 1m15; Nils Baruffa 80m 12"51, 150m 24"12, speer 29m56; Gertjan De Gendt 80m 13"10, ver 3m62, hoog 1m15, speer 20m48.

Provinciaal Kampioenschap te Oudenaarde en Oordegem op 30 april en op 1 mei 2005

Lynn Van Der Stricht, Janne Van Assche, Sarah De Vogelaer en Bert Vermander: Provinciale Kampioenen!!!

Christine Sonck: 2^{de} en Valérie Hoogewijs: 3^{de}

Te Oudenaarde en Oordegem werden de Provinciale Kampioenschappen betwist: deze meetings waren meteen een goede oefening voor de interclubs die er aan komen. Blikvangers zijn uiteraard onze 6 medaillewinnaars: Bert bevindt zich in het goede gezelschap van 5 dames. Van de uitslagen kan worden afgelezen dat VITA in de eerste plaats nog steeds een loopclub is; het is nochtans de bedoeling dat ook de kampnummers meer bevolkt zouden worden door VITA-atleten: enkel Inez en Sarah deden mee aan een springnummer. Positief is dat Nikita en Jori aan een hordenummer deelnamen. 28 VITA-atleten namen deel aan het PK; naast de medaillewinnaars ook opvallende prestaties van Inez, Dorien, Kristien, Tine, Ingrid, Liesbeth, Jori en Wim.

Kadetten meisjes: Mosselmans Tatiana: 800m: 2.43.65; Van Den Berghe Inez: 200m: 30.55; hoog: 1m43; Van Dorpe Dorien: 800m: 2.32.96; Van Herreweghe Kimberley: 800m: 2.40.18; **Scholieren:** Arijns Kristien: 800m: 2.22.26; Bex Tine: 800m: 2.27.81; De Vogelaer Sarah: hoog: 1m52 (**PK**); Rogiers Sharon: 800m: 2.42.08; Ruys Annelies: 1500m: 5.25.85; Van Der Stricht Lynn: 400m: 57.14 (**PK**); **Junioren:** De Bast Aagje: 800m: 2.28.98; De

Moye Nikita: 100mH: 17.97; Van Assche Janne: 400m: 59.89 (**PK**); **Seniores**: Hoogewijs Valérie: 400m: 59.63; 200m: 27.18; Van Peteghem Ingrid: 1500m: 4.56.57; Van Steendam Liesbeth: 100m: 13.09; 200m: 27.48; **Masters**: Sonck Christine: 3000m: 11.01.18; **Kadetten jongens**: De Vogelaer Joris: 100m: 13.69; 200m: 28.00; **Scholieren**: Ebraert Bart: 800m: 2.04.57; Gees Mattias: 1500m: 4.36.32; Stroobants Jori: 400mH: 60.90; **Juniores**: Bastien Jens: 400m: 59.13; Vermander Bert: 1500m: 4.14.86 (**PK**); Vijverman Mattias: 1500m: 4.26.98; **Seniores**: Adam Benjamin: 400m: 56.17; De Backer Wim: 200m: 23.60; De Frenne Pieter: 1500m: 4.18.09.

JEUGDMEETING TE HAMME OP 7 MEI

Terwijl ik onze kadetten en scholieren jongens aanmoedigde op hun interclub te Zele, waren onze jeugdathleten in het naburige Hamme aan het werk. Jolien Baruffa smet de discus bijna 2 meter (12m28) verder en Aurelie haalde hierin meer dan 10 m. Jonas De Gendt verbeterde ook zijn record op discus; Annelies was net niet over 1m20 op hoog. Baruffa Nils verbeterde zijn record op hoog en 150m. Tenslotte nog Gertjan die iets onder zijn record bleef op speer.

Meisjes pup : Jolien Baruffa 1000m 4'15''90, discus 12m28 kogel 5m07; Aurelie Debot 60h : 12''87, discus 10m56, kogel 4m34. **Min** Annelies De Dyn hoog 1m10; 1000m 3'34''31. **Jongens pup** Jonas De Gendt 60h 13''21, hockey 37m06, discus 17m90. **Min** Nils Baruffa 150m 22''98, speer 28m61, hoog 1m15, Gertjan De Gendt: speer: 17m84; Natan Reuter 1000m3'20''49

Beker van Vlaanderen Kadetten&Scholieren jongens te Zele op zaterdag 7 mei 2005

Een zo goed als volledige ploeg doch die in 2^{de} afdeling te klein uitviel: toch bedankt aan onze kadetten en scholieren die deelnamen. Ook met een Kevin De Backer en een Niels Bastien, beiden gekwetst, zat het behoud er allicht niet in. In ieder geval een dikke proficiat aan Zele voor de organisatie én voor de promotie naar 1^{ste} afdeling! De prestaties van hoog niveau kwamen van 4 van onze scholieren: Jonas (800m), Jori (400mHorden), Dries (speer) en Bart (400m). Twee jaar geleden promoveerde VITA nog van 3^{de} naar 2^{de} afdeling; vorig jaar haalden we een 7^{de} plaats en dit jaar een 12^{de} en laatste plaats: werk aan de winkel dus.

Kadetten: Boedt Xander: 800m: 2.40.58; speer: 16m66; De Vogelaer Joris: 200m: 28.06; ver: 4m84; De Wit Wouter: 400m: 76.67; Emmerechts Tristan: 100m: 15.01; kogel: 5m73; Roelandt Jano: 1500m: 5.32.36; 4x100m: 59.14; **Scholieren**: De Pauw Jonas: 800m: 2.08.85; Ebraert Bart : 400m : 55.58; kogel: 9m22; Gees Mattias : 1500m : 4.42.65 ; Leune Philippe: 100m: 13.61; Looman Laurent : 200m : 29.33 ; Stroobants Jori: 400mH: 61.85; ver: 5m43; Van Nieuwenhuyze Dries: discus: 25m70; speer: 45m87; 4x100m: 52.98.

Beker van Vlaanderen Alle Categorieën Dames te Lier op zondag 8 mei 2005

Heel wat meer 'bekervreugde' viel er bij onze dames te rapen die te Lier knap 4^{de} werden: er zat zelfs een 2^{de} plaats in en dus promotie naar Ere-afdeling Vlaanderen: het verschil met STAX was nauwelijks 4,5 punten. Dank uiteraard aan al onze deelneemsters doch vooral aan Anja en Betty die reeds lang uit competitie zijn en toch bereid waren mee te doen alsook aan Dorothy en Tiffany voor de moeite van de verplaatsing. De beste prestaties kwamen van Sarah (hoogspringen), Valérie (400m), Janne (200m), Lynn (100 en ver), Dorothy (hinkstap en Ingrid (1500m); Dorothy verbeterde trouwens het clubrecord!!! Onze 4x400 meter ploeg wist naar goede gewoonte opnieuw de overwinning te behalen.

Coppens Betty: speer: 15m98; discus: 25m87; De Bast Aagje: 800m: 2.34.66; De Moye Nikita: 100mH: 17.87; De Vogelaer Sarah: hoog: 1m50; Hoogewijs Valérie: 400m: 60.88; Sonck Christine: 3000m 11.06.58; Vanassche Janne: 200m: 26.89; Van Biervliet Anja: kogel: 6m72; Van Der Stricht Lynn: 100m: 12.73; Van Leuven Dorothy: hinkstap: 10m29; Van Peteghem Ingrid: 1500m: 4.54.21; 4x100 (Nikita, Dorothy, Van Leuven Tiffany, Van Steendam Liesbeth): 53.34; 4x400m (Lynn, Liesbeth, Janne, Valérie).

Beker van Vlaanderen Kadetten&Scholieren meisjes te Sint-Niklaas op zaterdag 14 mei

De meisjes haalden in de totaalstand een verdienstelijke 9^{de} plaats in deze Beker van Vlaanderen in 2^{de} Landelijke. De betere prestaties kwamen vooral van Sarah (hoog), Lynn (sprint), Tine (ver), Kimberley (1500), Kristien (1500) en Dorien (800). Ook dank aan de meisjes die de ondankbare werpnummers op zich namen: namelijk Leen, Tiffany, Sharon, Annelies en Jessica. Op de horden en in het kogel haalden Sarah en Leen onverwachts veel punten.

Kadetten: Van Dorpe Dorien: 800m: 2.30.00; Gees Anneleen: 200m: 31.72; ver: 4m02; Mosselmans Tatiana: 400m: 68.17; Muylaert Leen: kogel: 7m11; speer: 9m77; Van Den Berghe Inez: hoog: 1m40; Van Herreweghe Kimberley: 1500m: 5.16.71; Van Leuven Tiffany: 100m: 14.13; discus: 16m45; **4x100m** (Tatiana, Dorien, Inez, Tiffany): 56.74; **Scholieren**: Arijs Kristien: 1500m: 5.01.74; Bex Tine: 800m: 2.31.09; ver: 4m61; De Vogelaer

Sarah: 400mH: 78.04; hoog : 1m50; Rogiers Sharon: speer: 10m20; Ruys Annelies : 400m: 71.32; discus: 15m54; Van Den Berghe Jessica: kogel: 4m66; Van Der Stricht Lynn: 100m: 12.76; 200m: 26.28; **4x100m** (Sarah, Annelies, Sharon, Lynn): 56.23.

Beker van Vlaanderen mannen te Deinze op zondag 15 mei 2005

Met de hakken over de sloot kon VITA het behoud in 2^{de} Landelijke verzekeren. Toch waren de prestaties van onze atleten degelijk te noemen: kijk zelf maar.

Adam Benjamin: 200m: 24.80; Bastien Jens: 400mHorden: 68.11; Boedt Philippe: hoog: 1m60; De Backer Wim: 100m: 11.48; ver: 6m02; Ebraert Bart: 800m: 2.02.57; Linthoudt Jurgen: speer: 32m00; Mertens Pieter: 54.28; Sturbois Philippe: 3000m: 8.59.12; Vanderstraeten Patrick: 5000m: 15.20.04; Vermander Bert: 1500m: 4.09.29; Wijnant Jeroen: kogel: 12m63; discus: 35m40; **4 x 100m** (Vernailen Sven, Jens, Jeroen en Wim): 47.74; **4 x 400m** (Benjamin, Bart, Bert en Pieter): 3.38.37.

Nieuwbakken atleet Philippe deed ons verbaasd toekijken toen we zagen hoe hij op de 3000 meter in het spoor liep van ene Hans Janssens: moedig alleszins! Jeroen leverde een schitterende prestatie af in het kogel met 12 meter 63. Bart verbeterde zijn persoonlijk record op de 800 meter. Aan Patrick, die aan de 5000 meter deelnam, was niet te zien dat hij master is. Aan Pieter, Philippe, Jens, Benjamin en Jurgen onze welgemeende dank omdat zij aan een niet alledaags nummer bezig waren; Jens brak zelfs een nieuw clubrecord bij de junioren!!! Naast Jeroen bracht Wim vele puntjes op die we broodnodig hadden.

Kampioenschap van Vlaanderen alle categorieën te Kessel-Lo op zaterdag 21 mei

Lynn Van Der Stricht: Vlaams vice-kampioen

5 VITA-atleten traden aan op het Kampioenschap van Vlaanderen alle categorieën: proficiat voor jullie deelname! Lynn schoot de hoofdvogel af door 2^{de} te eindigen in dit kampioenschap én tevens het clubrecord te breken.

De Backer Wim:ver: 8. 6m18, De Moye Nikita: 100mHorden: 18.64, Hoogewijs Valérie: 400m: 60.18, Vanassche Janne: 400m: 59.94, Van Der Stricht Lynn: 400m: reeksen: 56.57; finale: 2. 57.10.

ZATERDAG 21 MEI JEUGDMEETING TE AALST

Met 21 atleten zijn we naar Aalst getrokken en ze hebben het allemaal goed gedaan. Onze pupillen meisjes begonnen direct goed met een overwinning op de 4x60m. Laura Van Isegehen deed het schitterend met een verbetering op de 60h (onder de 14"), Aurelie liet zich opmerken in het ver, Ine verbeterde haar record op de 60m en op ver. Jolien smeedt de hockey 30 cm verder.en dan onze nieuwkomer Laura Le Noir die het zeer goed deed op de 60m. Bij de miniemen meisjes was er enkel Annelies (waar zitten de anderen?) die de kogel een halve meter verder stootte.

Onze jongens deden het evengoed. Bij de benjamins jongens was de revelatie van de dag Anthony Mertens die zijn tijd op 60m met meer dan een halve seconde verbeterd, hij werd ook 5^{de} op het ver. Jari verbeterde zijn record op ver en sprong meer dan 3m Cedric en Reno liepen een mooie 1000m. Dan de pupillen jongens met Jonas De Gendt die verschillende podiumplaatsen behaalde en die zijn record verbeterde op de kogel. Sander behaalde 2 records op de 60m en hockey. Dan hadden we Robin met een goede prestatie op ver en 3 nieuwkomers Koen Willems , Tom De Gelder en Bourgeois Jael die allen een goede prestatie neerzetten. Bij de miniemen jongens was het Nils Baruffa die een goede dag had en die liefst 4 records verbeterde op 80m, 150m, ver en speer. Jelle verbeterde zijn record op ver tot 4m13, Brent sprong 3m75 tevens een record. Gertjan liep weer onder de 13" op 80m en van Natan weten we dat hij geen werper zal worden. Jongens en meisjes dikke proficiat en doe zo voort. Het was een fijne sportnamiddag.

Meisjes : pup : Laura Van Isegehen 60h : 13"96; 60m 10"85; ver 2m91, Aurelie Debot 60h 12"62; 60m 9"21, 1000m 3'45"55; ver 3m58, Ine Vandemenschbrugge 60m 9"43; ver 3m46, Laura Le Noir 60m 10"12; ver 2m69 , Jolien Baruffa 60m 10"82; ver 3m16; kogel 4m99; hockey 18m41, **Min** De Dyn Annelies kogel 7m44; ver 3m13

Jongens ben Cedric Debot 60m 11"00.; 1000m 3'57"45; kogel 5m11; ver 2m72, Jari Vanderheyden 60m 10"67; kogel 4m71; ver 3m15, Anthony Mertens 60 m 10"11; kogel 6m29; ver 3m19, Reno Bourgeois 1000m 4'02"42, ver 2m35 **Pup** Tom De Gelder 60m 10"71; hockey 25m05, Koen Willems 60m 10"45; kogel 4m02; hockey 20m42, Sander Kiekens 60m 10"53; kogel 5m70; ve 2m89; hockey 30m64, Robin Faute 60m 10"20; ver 3m06, Jonas De Gendt 60 m9"45; kogel 8m78; ver 3m81; hockey 42m22, Jael Bourgeois 1000m 3'48"49; hockey 22m24

Min Natan Reuter 80m 12"80; speer 19m32; ver 3m40; kogel 5m01, Gertjan De Gendt 80m 12"83; speer 19m94; ver 3m59; kogel 6m81, Jelle Vandemenschbrugge 80m 11"67; 150m 22"71; ver 4m13, Nils Baruffa 80m 12"00, 150m 22"72; speer 30m98; ver 4m03; kogel 7m68, Brent Goubert speer 18m63; ver 3m75; kogel 6m33.

JEUGDMEETING TE HALLE (HUIZINGEN) OP ZATERDAG 28 MEI

Met maar 7 atleten waren we in Halle, maar de prestatie waren uitstekend en dit onder een stralende zon en op een gezellige piste. Bij de meisje pupillen liep Aurelie een schitterende tijd op de 60horden (12"02), allez bijna onder de 12sec. Op hoog verbeterde ze ook haar record tot 1m19. Jolien deed niet onder en verbeterde haar record op kogel nogmaals met bijna 30 cm. Bij de miniemen gooide Annelies de kogel eveneens 30 cm tot 7m75 (nu naar de 8meter), De jongens konden niet achterwege blijven. Bij de benjamins gooide Cedric de hockey 1m verder. Bij de pupillen sprong Jonas weer over 1m20. Dan de miniemen jongens waar Nils weer een goede dag had. Hij verbeterde zijn record op hoog met liest 15cm, hij sprong 16 cm verder en gooide de discus 2 m verder. Natan liep een zeer goeie 1000m : van aan de start direct aan de leiding, liep hij een mooie tijd van 3'15"55.

Meisjes pup Aurelie Debot 60 horden :12"02; 60 : 9"25, hoog 1m19; Jolien Baruffa 60 : 10"92, hoog 1m05, kogel 5m58; **min** Annelies De Dyn 300m 54"65, discus 13m82, kogel 7m75. **Jongens ben** Cedric Debot 60 :10"96, ver 2m79, hockey 17m96 **Pup** Jonas De Gendt 60 :9"62, kogel 8m36, hoog 1m20. **min** Natan Reuter 80 12"78, 1000 :3'15"55, discus 12m73; Nils Baruffa 80 : 12"27, discus 19m01, hoog 1m30, ver 4m16.

Meeting te Zele op zaterdag 28 mei

Een overwegend Overmeerse afvaardiging te Zele liet mooie dingen zien: Bex Tine en Ebraert Bart braken elk een nieuw clubrecord op de 2000 meter. Hoogewijs Valérie bewees met haar prestatie op de 300 meter dat ze niet ver van haar beste vormpeil is. Kris Goossens en Wim De Backer wonnen elk hun wedstrijd.

Scholieren meisjes: Bex Tine: 2000m: 7.12.59; Ruys Annelies: 2000m: 7.46.71; **JSM vrouwen:** Haentjens Marleen: 2000m: 7.40.00; Hoogewijs Valérie: 300m: 42.76; Sonck Christine: 2000m: 7.10.47;

Scholieren jongens: Ebraert Bart: 2000m: 5.58.47; **JSM mannen:** Goossens Kris: 2000m: 5.37.38; De Backer Wim: ver: 6m09; Ebraert Geert: 6.32.14; Janssens André: 300m: 49.69; Rogiers Philip: 2000m: 6.41.31;

Examenmeeting te Oordegem op vrijdag 3 juni

Kadetten meisjes: Gees Anneleen: 800m: 2.46.11; Mosselmans Tatiana: 800m: 2.41.51; Van Dorpe Dorien: 800m: 2.29.99; Van Herreweghe Kimberley: 800m: 2.38.25; **Scholieren:** Arijs Kristien: 10.51.07; De Vogelaer Sarah: 800m: 2.30.10; Van Lunter Aurélie: 800m: 2.49.68;

Kadetten jongens: Van Lunter Yannick: 800m: 2.30.78; **Scholieren:** Stroobants Jori: 400mH: 63.17; **JS mannen:** De Backer Wim: 100m: 11.61; De Frenne Pieter: 3000m: 9.18.13; Vermander Bert: 800m: 1.58.25.

Beker van Vlaanderen Masters 2^{de} Landelijke heren en dames te Mechelen op zondag 5 juni

Met de dames waren helemaal geen problemen: ze eindigden zelfs mooi 3^{de} (weliswaar met gelijke punten met twee andere ploegen); de heren daarentegen – hoewel iets sterker dan het jaar voordien – werden voorlaatste en zakken dus (de twee herenploegen erna hadden slechts één luttel puntje meer). Toch werd de avond afgesloten met een lekkere snack en een drankje met de meeste deelnemers. Eén opmerkingetje: mits een kwetsuur minder of een aanwezigheid meer was VITA met zijn mannen allicht niet gezakt. In ieder geval een pluim voor degeen die er wel waren: Kathleen Gees (100m), Rita Slabbynck (200m), Marleen Haentjens (800m), Petra Sliemers (1500m, winnaar!), Christine Sonck (3000m), Martine Wangermez (speer), Greta Remue (kogel), Betty Coppens (discus, winnaar!), Véronique De Vogelaer (ver), Ludwig Van Den Berghe (100m), Guy Goubert (400m), Philip Rogiers (1500m), Patrick Van Dorpe (3000m), Patrick Van Der Straeten (5000m), Philippe Boedt (hoog), Ronny Ruys (ver), Benny Bastien (speer), Erik De Bremaeker (kogel), Paul Dhondt (discus). Ook dank aan Van Der Stichele Nicole die jurylid was en aan fotograaf van dienst, Jef Gees.

WEGWEDSTRIJDEN EN RECREATIELOPEN

Vorige zomer en herfst leverde Philip Rogiers nog een aantal prestaties om u tegen te zeggen: Kustmarathon: 195ste 3u11'57"; 20 km van Brussel: 453ste 1u19'23"; Halve marathon Tildonk, open Vlaams Brabants kampioenschap: 16de 1u19'46"; BK 10 000m (2004) 36'18"36. Atleten mogen me steeds hun prestaties (liefst per mail) doorgeven

Dirk Martens Corrida op 16 januari 2005

Benjamins (121): 12. Bourgeois Reno; **Pupillen (51):** 7. Bourgeois Jaël; **3 km (66):** 14. Boedt Xander; 15. Boedt Philippe; 31. De Vreese Randy; **6 km (182):** 42. Van Lunter Yannick; 58. Bourgeois Philip; 160. Lauwereys Erna; 172. Van Den Bergen Denise; **12 km (171):** 10. Van Bondt Pascal; 17. Teugels Bert; 128. De Schuyteneer Els; 161. Van Weyenberg Patrick.

11^{de} Halve Marathon te Torhout op zondag 13 maart

Van Bondt Pascal werd hier 12^{de} op 336 deelnemers in een tijd van 1.13.01.

13^{de} Paasloop te Bellem en Paasjogging te Erps-Kwerps

De VITA-Hallenaar Tordeurs Arne werd te Bellem op de halve marathon eerste in een tijd van 1.10.35; onze VITA-man van Tubeke, Vanderstraeten Patrick haalde te Erps-Kwerps een 2^{de} plaats op de 12 kilometer in een tijd van 39.28.

6^{de} Natuurloop te Londerzeel op 28 maart

Om 12 uur 30 spraken we af op de parking aan de sporthal te Ninove; Pierre Van Brecht nam ons op sleeptouw met een wagen of zes. Ruim op tijd arriveerde de groep te Londerzeel. Bij de jeugd haalde Cardoen Tom een mooie 4^{de} plaats. Op de 12 kilometer haalde Vanderstraeten Marc, broer van Patrick, wel zeer vlot de overwinning op Clerbout Tim. Nancy, Jonathan, Kathleen, Robrecht, Jarne en ikzelf waren supporters van dienst. Deden verder nog mee: Silke en Erwin Segers onder andere kleuren.

4 km (234): 168. De Pelseene Ann; 174. Van Den Bergen Denise; 200. Barremaecker Martine; **8 km (184):** 23. Goubert Brent; 30. Goubert Guy; 48. Van Iseghem Rik; 67. De Greef Kurt; 77. De Schuyteneer Els; 97. Lenckx Walter; 179. Beeckmans Olga; 180. Van Den Steen Vera; 181. Heyman Bart; 182. De Wolf Christel; 183. Wangermez Martine; 184. Vitse Nelly; **12 km (196):** 153. Van Brecht Pierre; 160. Cosijns Dirk (?) of Jacobs Erik.

8^{ste} Strand- en Duinenloop te Oost-Duinkerke op zaterdag 2 april 2005

Patrick Vanderstraeten werd op de 16 kilometer mooi 3^{de} in 55.48 en dit voor Wim Mory; in totaal waren er 589 deelnemers op deze prachtige natuurloop.

Ekiden ING-Marathon te Brussel op zondag 17 april 2005

VITA kwam met drie joggersploegen en een aantal supporters (Erna Lauwereys, Jessica Van De Kerckhove, Hilde Peene en ikzelf) naar Brussel aan de voet van het Boudewijnstadion afgezakt. Bedoeling was om met een ploeg van 6 een totale afstand van 42,192 kilometer te lopen. Er waren wel 368 ploegen: ambiance verzekerd dus!! De organisatie van deze aflossingsloop was goed te noemen: een drankstand met bier mocht er wel geweest zijn. De eerste drie starters voor de 5 kilometer waren Guy Goubert (19.50!!), Kathleen Gees (24.20) en Martine Lahaye (26.50). Het parcours liep langs het terrein van het wereldkampioenschap cross 2004 waar VITA-atlete Ingrid Van Peteghem ongetwijfeld goede herinneringen aan heeft: zij was ook van de partij en dit met een vrouwenploeg van wie elkeen op een of andere manier Zeelse roots heeft (met als naam The Black Beauties). Na Guy, Kathleen en Martine volgden drie VITA-lopers met 10 kilometer voor de boeg: Benny Bastien (43.00), Sofie Nissens (45.50) en Erik Jacobs (52.00). Eddy Van Der Heyden (24.40), Aagje De Bast (een prachtige 21.00) en Kaat Wellens (33.45) liepen de tweede 5 kilometer. Vervolgens gingen Peter Geys (46.15), Petra Sliemers (42.35) en Kurt De Greef (48.35) aan de haal voor nogmaals 10 kilometer. Pierre Van Brecht (24.00), Ingrid Baeyens (25.40) en Walter Elinckx (25.50) tekenden voor de allerlaatste 5 kilometer en Rik Van Iseghem (31.30), Els De Schuyteneer (32.40) en Wilfried Souffriau (31.30) tot slot sloten de rij en liepen 7,192 kilometer. Zeker voor herhaling vatbaar!

Hyacintenjogging te Halle, Antwerp Nike Classic, jogging te Oosterzele op zaterdag 24 en zondag 25 april 2005

Op het prachtig doch loodzwaar parcours in het Hallerbos deden ook een 12-tal VITA-atleten en –joggers mee: ziehier de uitslagen: **8 km (166)**: 13. Bastien Benny; 76. Elinckx Water; 107. Buyl Nicole; 119. De Schuyteneer Guido; 135. Lauwereys Erna; **14 km (304)**: 126. De Gendt André; 163. Gees Kathleen; 188. Debot Dirk; 238. Van Den Berghe Hilde; **21 km (193)**: 96. Sergeant Dirk; 97. De Plus Kurt; 185. Van Weyenbergh Patrick. Zoals jullie wel weten is deze jogging opgenomen in ons jog-criterium. De mooiste prestatie kwam wel van Benny die 15 kilometer per uur wist te lopen.

Bruno De Corte leverde een prachtprestatie te Antwerpen door in 59 minuten de 10 mijl te lopen; Patrick Van Dorpe viel hier, jammer genoeg, gekwetst uit.

Te Oosterzele waren een aantal atleten en joggers van de kern Overmere van de partij, alsook Pascal Van Bondt: **4 km (80)**: 4. Van Bondt Pascal; **12 km (151)**: 13. Rogiers Philip; 34. Sonck Christine; 36. De Vreese Randolph; 58. Haentjens Marleen ; 96. De Greef Kurt ; 146. Slabbinck Rita.

Stentjesjogging te Laarne en jogging te Galmaarden op zaterdag 30 april

Met een kleine afvaardiging ging het VITA Jogging Team van Ninove Laarnewaarts: Robrecht Cardoen, Beeckmans Olga, Thiebaut Kristel, Vitse Nelly, Van Den Steen Vera en ikzelf liepen 5,6, 8,5 of 11,4 kilometer; Martine Barremaecker was supporter. Ook de Overmerenaren De Greef Kurt, De Meyer Lucien, Vleminck Dirk, Roels Patrick, Gistelincq Jean-Pierre, Blancaert Martin, De Mulder Frank en Vaneckhoutte Mario waren van de partij, alsook Rita Slabbynck. Het parcours was vrij aangenaam behalve een lang stuk steenweg. Deze jogging telt mee voor het jog-criterium. Een uitslag was niet voorzien.

Te Galmaarden werd Pascal Van Bondt 1^{ste} op de 7,7 kilometer.

Jogging te Liedekerke op 5 mei 2005 en Grez-Doiceau

Te Grez-Doiceau behaalde VITA-atleet Arne Tordeurs op de 20 kilometer de overwinning in 1.12.30. Hoewel niet tellende voor het jog-criterium toch een redelijke VITA-belangstelling voor de jogging te Liedekerke. Met op voorhand mijn excuses indien ik namen van VITA-deelnemers zou hebben vergeten.

5km (172): 2. De Frenne Pieter; 4. Segers Erwin; 85. Cardoen Sien; 94. De Gendt Gert-Jan; 144. Cardoen Tom; 146. Beeckmans Olga; 148. Vits Nelly; 161. Mertens Laura; 10km (123): 38. Roelandt Jano; 81. Van Den Berghe Hilde; 106. De Schuyteneer Guido; 121. Van Den Steen Vera; 122. Van Kerckhove Jessica;

15km (173): 5. Van Bondt Pascal; 9. Elinckx Walter; 32. Meert Marcel; 80. Van Lancker Freddy; 90. Haentjens Marleen; 120. De Schuyteneer Els; 122. De Gendt André.

Diploma-uitreiking start to run 5 en 10 kilometer én bbq in het Vondelhof te Denderhoutem op 5 mei 2005

In de marge van al die wedstrijden en joggings toch een apart bericht: te Denderhoutem mochten 10 start-to-runners hun welverdiend diploma ontvangen (8 voor de 5 en 2 voor de 10 kilometer): hopelijk betekent dit de start van een nieuwe VITA-kern. Jan Arijs en nog enkele andere mensen zijn hiervan de bezielers en staan in voor een zo goed als permanent begeleiding. Na de bbq werden de diploma's uitgereikt met de nodige felicitaties en werden de nieuwbakken joggers uitgenodigd om bij VITA aan te sluiten. Te Denderleeuw is er ook belangstelling voor de start to run: 23 mensen; te Ninove zijn ze wel met 73.

Halve Marathon te Elewijt en 12 kilometer te Oudegem

Linthoudt Steven deed het uitstekend op de halve marathon te Elewijt waar hij 6^{de} werd in 1 uur 14 minuten; Arne Tordeurs werd zelfs tweede. Silke Segers werd ook 2^{de} op de wedstrijd voor de jeugd. Papa Erwin Segers tot slot liep te Elewijt de 16 kilometer voor Masters. Te Oudegem een 10-tal atleten en joggers: **4km (162)**: 46. De Jonge Bram; **8km (86)**: 40. De Schuyteneer Els; 54. Elinckx Walter; 83. Van Kerckhove Jessica; **12km (221)**: 22. De Jonge Kurt; 27. Segers Erwin (SNA Welle); 43. Ebraert Geert; 116. Van Iseghem Rik; 150. De Greef Kurt; 174. Gees Kathleen; 192. Michiels Patrick; 194. Van Den Berghe Hilde; 214. Slabbynck Rita. Silke Segers werd hier vierde bij de jeugd.

Ontbijtjogging

Op onze atletiekpiste werd op zondag 15 mei om 9 uur 30 (nogal onverwachts) een ontbijtjogging georganiseerd door NIKE. Ieder mocht een jogging aanpassen en eens uitproberen tijdens een sessie van start to run of een training. Daarna mochten we proeven van ondermeer lekkere chocoladekoeken. Martine had weer grote honger.

Jogging 'Dwars door Ninove' op zondag 22 mei 2005

Ruim 560 deelnemers waarvan ongeveer een 130-tal van VITA zelf: bedankt alvast aan alle VITA-deelnemers: VITA kwam duidelijk in het stadsbeeld met bijna één vierde van alle lopers, joggers, ... Ereplaatsen waren weggelegd voor Jarne, Silke, Sam, Imke, Michiel, Bert, Pieter, Benjamin, Jens, Kristien, Sarah, Tatiana, Kimberley, Dorien, Anneleen, Benny, Petra, Sofie, Kris en Pascal. Een pluim voor Kris Goossens die na een kwetsuur zichzelf overtrof op de 15 kilometer en 2^{de} werd na Koen Van Rie.

400m (35): 10. Van Iseghem Jarne; 14. Linthoudt Arne; 24. Cardon Dieter; 28. Jacobs Kyana; 30. Jacobs Kjenta;
800m (42): 3. Segers Silke; 3. Goossens Sam; 6. Goossens Imke; 10. Baetens Michiel; 15. Van Weyenberg Evi; 18. Goossens Niels; 19. Herremans Glenn; 27. Bruylandt Jana; 30. De Pelsmaeker Laura; 34. Herremans Jens; 36. Elinckx Lisa; 40. Masschelein Sammy; **4,7km (168):** 1. Vermander Bert; 2. De Frenne Pieter; 7. Adam Benjamin; 9. Bastien Jens; 14. Goubert Brent; 17. Reuter Natan; 18. Stroobants Jori; 22. Arijs Kristien; 33. De Vogelaer Sarah; 38. De Gendt Jonas; 40. Mosselmans Tatiana; 41. Van Herreweghe Kimberley; 42. Van Dorpe Dorien; 43. Gees Anneleen; 55. Ryckaert Geoffrey; 59. Stroobants Jonas; 70. Kiekens Sander; 72. Faute Robin; 73. Van Der Heyden Jari; 74. Cardoen Tom; 79. Van Der Sleyen Danny; 84. Cardoen Sien; 86. De Dyn Annelies; 89. De Gendt Gert-Jan; 92. Stroobants Geert; 97. Buyl Nicole; 100. Remue Greta; 103. Rouger François; 104. Steenhoudt Jonathan; 105. Van Iseghem Laura; 123. Timmermans Nancy; 126. Jacques Joost; 127. Van Lierde Herman; 128. Barremaecker Martine; 130. Thiebaut Kristel; 133. Hellinckx Lutgard; 135. Leyssens Sophie; 136. Van Der Straeten Hans; 141. De Pelsmaeker Lisa; 144. De Wolf Christel; 145. De Wit Inge; 148. Van Lierde Sonja; 153. Van Nerom Annelies; 154. Schoonjans Ann; 166. Dhondt Paul; 168. Van Der Sleyen Glenn; **9,6km (137):** 10. Bastien Benny; 19. Sliepers Petra; 27. Nissens Sofie; 49. De Schuyteneer Els; 50. De Meulenaere Geert; 53. Gees Kathleen; 66. Cardoen Robrecht; 67. Van Brent Pierre; 70. Elinckx Walter; 84. Baeyens Ingrid; 85. Merckx Marc; 87. Jacobs Erik; 90. Dullaert Ben; 91. Van Den Berghe Hilde; 93. De Saeger Jan; 95. De Vogelaer Eddy; 102. De Backer Lieve; 103. Van Grimbergen Maggy; 104. Merckx Steffie; 108. Lauwereys Erna; 109. Huysveld Chantal; 110. Slabbinck Rita; 111. Van Daele Caroline; 112. Jenquin Sabrina; 114. Peene Linda; 115. De Henau Pascale; 116. Vanzeebroek Sonia; 123. Van De Kerckhove Jessica; 124. Van Der Meeren Christa; 125. Heyman Bart; 127. Gailly Christine; 128. De Pelsmaeker Carl; 129. Dierickx Christine; 130. Beeckmans Olga; 132. Wangermez Martine; 133. Cardoen Marijke; 134. Van De Velde Annemie; 135. Van Den Steen Vera; **14,5km (186):** 2. Goossens Kris; 11. Van Bondt Pascal; 17. De Witte Marc; 22. De Corte Bruno; 27. Rogiers Philip; 32. Steurbout Thomas; 33. Linthoudt Jurgen; 48. Gees Jef; 57. Goubert Guy; 62. De Vreese Randolph; 73. Sergeant Dirk; 78. De Plus Kurt; 92. Haentjens Marleen; 100. Van Iseghem Rik; 115. De Vleminck Luk; 121. Eeman Dirk; 124. Adriaens Alain; 126. De Greef Kurt; 140. Souffriau Wilfried; 149. Vanderjeugd Marie-Ann; 160. Van Houtte Freya; 165. Van Der Heyden Eddy; 168. Van Weyenberg Patrick; 175. Goossens Johan; 180. Kiekens Patrick; 181. Barbé Gudrun; 184. Masschelein Christ.

20 kilometer van Brussel op zondag 29 mei

Ten minste 32 moedigen van VITA liepen de 20 kilometer van Brussel; bij de eerste 2000 hadden we in totaal 10 atleten met name Bart, Patrick, Pascal, Kurt, Bruno, Marcel, Jan, Niki, Guy en Dirk.

123 Van Dorpe Patrick; 133 Van Bondt Pascal; 262 De Jonge Kurt; 291 De Corte Bruno; 473 Meert Marcel; 935 Geeroms Jan; 990 Goubert Niki; 1134 Goubert Guy; 1665 Sergeant Dirk; 3435 De Plus Kurt; 3737 Tack Geert; 6083 Geys Peter; 6350 De Greef Kurt; 6361 Baruffa Nils; 6675 Van Der Jeugd Marie-Ann; 6808 De Schuyteneer Els; 6946 Van Iseghem Rik; 7973 Cosijns Dirk; 9076 Van Der Stichele Nicole; 10517 Van Weyenberg Patrick; 10852 Van Houtte Freya; 10854 Gees Kathleen; 11004 Van Den Berghe Hilde; 11265 Vercammen Filip; 11281 Jacobs Erik; 11392 Debot Dirk; 14762 Kiekens Patrick; 15030 Barbé Gudrun; 15461 Jenquin Sabrina; 15966 Lahaye Martine; 20027 Wellens Kaat.

Belgisch Kampioenschap Marathon te Eernegem, Hol op te Wambeek en Natuurloop te Kalken op zaterdag 4 juni

Marcel Meert: zilver op het BK!!!

Op het Belgisch Kampioenschap Marathon liet VITA zich van zijn beste kant zien met ereplaatsen voor Linthoudt Steven (14^{de} in 2.49.13), De Witte Marc (15^{de} in 2.49.50), Tordeurs Arne (17^{de} in 2.52.31) en Meert Marcel (23^{ste} in 2.56.06). Meert Marcel werd bovendien 2^{de} bij de Masters van ouder dan 45 jaar.

Op de 4 kilometer te Wambeek werd Debot Aurélie (47^{ste}) het derde meisje. Broer Cédric liep een mooie 54^{ste} plaats. Willems Koen (72^{ste}) en mama Lahaye Martine (82^{ste}) waren de overige VITA-deelnemers op een aantal van 147. Op de 10 kilometer namen 240 lopers deel: De Schuyteneer Els (121^{ste}) liep een mooie ereplaats bij de vrouwen. Verdere uitslag: 175. Debot Dirk, 211. De Schuyteneer Guido, 223. Lauwereys Erna; 225. Van

Kerckhove Jessica; 226. Van Biervliet Werner; 235. De Wolf Christel; 236. Heyman Kristel; 237. Vitse Nelly. Guy Goubert die de dag nadien te Mechelen aan de interclub moest deelnemen bekeek alles vanaf de zijlijn. Van Kalken geen uitslag; Ronny Ruys liep een mooie wedstrijd en dit in zijn geboortedorp.

VITA-JOG-INFO en Jog-criterium

Het VITA-Jogging-Team is reeds zijn 3^{de} jaar ingegaan en nu wordt het toch tijd om met een maandelijks **Jog-Info** van start te gaan. Naast een infoblad kondigen we tevens een jog-regelmatigheids-criterium aan dat in feite reeds in november vorig jaar werd opgericht: Nederhasselt in november, Wichelen in december en Aalst in januari waren de eerste joggings die voor dit criterium in aanmerking kwamen. Ook de jogging te Sint-Goriks telt mee als Guy de namen van de VITA-deelnemers bezorgt.

Om in de uitslag van dit criterium te worden opgenomen dient de jogger aan 8 joggings verspreid over een heel jaar deel te nemen. Wie aan deze voorwaarde voldoet, krijgt op het einde van het seizoen (dit is eind oktober) een naturoprijs. Atleten komen voor dit criterium ook in aanmerking op voorwaarde dat zij niet in de uitslag staan vermeld van het cross- en/of indoorcriterium.

De joggings of activiteiten in maart - april voor het **VITA-jog-criterium** zijn:

- Maandag 28/3 de 6^{de} Natuurloop te Londerzeel met 500 m, 1, 4, 8 en 12 km;
- Zaterdag 9/4 de sportieve activiteit van het Paasfeest georganiseerd door VITA;
- Zondag 17/4 de 2^{de} ING Brussels Ekiden aan het Koning Boudewijnstadion met 6 joggers een estafette van 10, 10, 5, 5, 5 en 7,2 km;
- Zaterdag 23/4 de 24^{ste} Hyacintenloop te Essenbeek met 600 m, 1,2 – 7 – 14 – 21 km;
- Zaterdag 30/4 de 11^{de} Steentjesjogging te Laarne met 5,7 – 8,5 – 11,4 – 14,2 – 17 km;

Tellen ook mee:

- Oudegem 15/5;
- Ninove: 22/5 jeugdlopen – 6 – 12 – 18 km;
- Wambeek: 4/6 kinderloop – 4 – 10 km of Kalken die dag;
- Kerksken: 19/6 2,5 – 5 – 10 – 15 km;
- Aalst: 2/7 1 – 4,5 – 10 km;
- Waarbeke: 9/7;
- Haaltert: 11/7 kinderloop – 12 km;
- Welle: 29/7 1 – 4 – 8 – 12 km ;
- Ternat: 5/8 400 – 800 m – 5,6 – 11,2 – 16,8 km;
- Lokeren: 6/8 0,8 – 1,5 – 5 – 9 – 12 km;
- Overmere: 20/8 0,8 – 1,7 – 3 – 9 – 11,5 km;
- Oetingen: 28/8 0,5 – 1 – 6 – 11 – 21,1 km;
- Oudermeening: 11/9;
- Aalst: 25/9 1 – 3 – 6 – 12 km;
- Nieuwerkerken: 2/10 0,5 – 1 – 5 – 8 km;
- Oefencross Overmere: 16/10.

Start 2 run opgestart te Denderhoutem in het Vondelhof

In samenwerking met de eigenaar van de Tennis- en Joggingclub 'Het Vondelhof', voormalig wereldrecordhouder masters op de 5000 meter, Wilfried Chiau, werd door VITA medio februari 2005 aangevat met een eerste start-2-run-sessie van 0 naar 5 kilometer en dit met Jan Arijs als begeleider. Iedere woensdag om 19 uur en zondag om 9 uur 30 hebben we momenteel een 15- tot 20-tal startende joggers onder zijn deskundige leiding. VITA wil hiermee niet enkel nog meer mensen bereiken om op een gezonde manier te leren bewegen doch hoopt ook dat dit een bijkomende impuls zal betekenen om nog meer leden aan te trekken. Momenteel geldt dat elkeen die in het Vondelhof op regelmatige basis wil lopen hiervoor 10 euro dient te betalen aan Wilfried; onze VITA-leden blijven ten allen tijde verzekerd, ook als ze individueel in het Vondelhof of gelijk waar hun tourtjes malen.

En hierna een gedichtje van één van de joggers van Denderhoutem

Joggen.



Nest en kooi ontvluchten
weemoed luchten
het slikken en het zwijgen
weghijgen
vergeten de vijand
van niemandsland
de pijn en de zorgen
van gisteren, vandaag en morgen.

Spannende spieren
verpletteren de gieren
volgeperste longen
verdrijven de kwade tongen
vernieuwen de dromen
doen het bloed sneller stromen
een trillend tintelende huid
en het ritmisch geluid
van een bonkend hart
verjagen de smart.

Het moeë makke vee
veilig vastgekleusterd aan zijn teevee
niemand om me heen
het stratenrijk voor mij alleen
de wiegende wind
mijn vriend
het slapende paard
mijn kameraad
enkel het sterrenlicht dat mij richt.

Nest en kooi terug binnen
bevrijd herbeginnen
aan de droom
van hen die zonder schroom
mij beminnen
met al hun zinnen.

Nera Redant



Paasfeest te Ninove op zaterdag 9 april 2005

Minder belangstelling dan vroegere jaren op het Paasfeest; toch werd het voor onze jeugd (28 kinderen) een plezierige namiddag in het zwembad. Nadien ontving de 'wedstrijd'jeugd zijn medailles, trofeeën en een looptruitje ofwel een waardenbon: hier was wel veel enthousiasme te bespeuren onder de aanwezigen. Voor elkeen waren er paaseieren. Ook vier joggers namen deel aan het sportief gedeelte van het paasfeest: Guy Goubert, Peter Gheys, Els

De Schuyteneer en Rik Van Iseghem liepen van de piste naar de Gavers een afstand van rond de 21 kilometer. Deze prestatie wordt opgenomen in het VITA Jog-criterium.

's Avonds kwamen ook veel atleten van trainer Guy een spaghetti eten; ook onze andere trainers, Erik en Ludwig, brachten een bezoekje. Ikzelf schoof bij meerdere groepen eens een stoel bij: zo weet je wat onder de mensen van je club leeft. Dit Paasfeest was ook een gelegenheid om reclame te maken voor de 1^{ste} VITA-kwis:

Zomercriterium jeugd

Om onze wedstrijdathleten te stimuleren en te belonen, organiseert VITA ieder jaar een zomercriterium. Regel is dat de benjamin, pupil of miniem aan minstens 5 meetings dient deel te nemen die door Véronique in de jeugdinfo of door de jeugdtrainers van Overmere als groepsverplaatsing zijn aangeduid met of zonder begeleiding; ook de joggings te Ninove (22/05/05) en Overmere (20/08/05) tellen mee.

Hoe gebeurt de puntentelling?

3 punten voor deelname aan 3 nummertjes op een meeting, 2 punten voor 2 deelnames, 1 punt voor 1 deelname. Voor deelname aan één van de twee joggings worden 2 punten toegekend. Voor de Beker van Vlaanderen, voor Provinciale Kampioenschappen (individueel) en voor de VAL-jongeren-trofee te Ninove is de puntentelling dubbel (dus hier 2 punten per deelname); voor de Provinciale Kampioenschappen aflossingen worden 4 punten toegekend; voor de Provinciale Kampioenschappen meerkamp 6 punten.

De prijsuitreiking (trofeeën, medailles en een prijs in natura) gebeurt in april – mei na het cross-seizoen het jaar nadien (want in de winter hebben we voor onze jeugd het cross-criterium).

1^{ste} VITA KWIS in zaal 'De Linde' op vrijdag 3 juni

40 ploegen maakten hun opwachting voor de 1^{ste} VITA-quiz: van een succes gesproken! De organisatie verliep zeer vlot en de quiz kon op een mooi uur worden afgewerkt (rond 23 uur 30). Van de VITA-deelnemers waren Brothers in Law de knapste koppen doch Pips&Co liep wel weg met de trofee van de rubriek atletiek; in de deze rubriek eindigden de Smouters 2^{de}. Overige ploegen met 'VITA'-roots of 1, 2, 3 of 4 VITA-leden waren: The Losers, D'amateurs, De Wielertoeristen, De natte kiekens, Alles kan beter, De steunzooltjes. Voor de uitslag: zie VITA-website.

VITA A'TOM UIT DE STARTBLOKKEN

Wat meer bewegen, wat nieuwe mensen leren kennen, gestopt met sporten en er opnieuw tegenaan gaan...waren zowat de voornaamste argumenten van de deelnemers van de S2R in Denderhoutem. Een beetje lichaamsbeweging in de gezonde buitenlucht is een absolute must..., daar was iedereen het roerend over eens.

In principe kunnen bijna alle vormen van atletiek bij Vita worden beoefend, zowel wedstrijd sport als recreatiesport. Om al deze onderdelen en de er bij horende prestaties te verbeteren en ter voorkoming van onnodige blessures is het aangewezen onder deskundige begeleiding te trainen. In eerste fase denken we hierbij aan de atleten dewelke worden begeleid door trainers die door studie en ervaring de deskundigheid hebben verworven die nodig is om het beoefenen van de atletieksport veilig en efficiënt te laten verlopen. Zelfs voor een lager niveau – lees jogging – blijft goed en verantwoord bezig zijn een belangrijk begrip.

Joggen is een ideale manier om je fitheid en conditie te verbeteren en om je zo beter te wapenen tegen allerhande gezondheidsrisiko's. Een cursus 'joggen voor beginners' volgen is dan ook de beste manier om het joggen onder de knie te krijgen. Zo ook in D'houtem waar in de loop van februari een S2R werd opgestart in samenwerking met het Vondelhof gelegen in de Vondelen te Denderhoutem.

Een tiental S2R's van A'tom maakte zich inmiddels volwaardig lid van Vita-joggingteam (na de testloop van de s2r en de er bijhorende barbecue). In de voorbije weken kon reeds worden kennis gemaakt met de club door o.a. deelname aan de Nike runloop op de piste (met ontbijt) of via deelname aan de jogging te Ninove. Leen, Sophie en Hans haspelden de kleinste afstand gezamenlijk af en bewezen 'klaar te zijn' voor het grotere werk. De overige pioniers van Vita A'tom (Els, Joel, Dirk, Leen, Angie, Sandra, Griet) besloten nog wat rustig verder te bouwen aan de weerstand alvorens aan een jogging deel te nemen.

Twee dames durfden het aan te gaan voor de 10 km. Yasmine Caeyman (14j) klaarde de klus in de testloop in een knappe tijd van 58'53''. Sandra liep deze afstand in 1 uur rond. Alhoewel de tijd van geen enkel belang is, maken we toch graag melding van deze mooie prestaties, te meer dat om diverse redenen toch nog paar trainingskes werden overgeslagen.

Bedoeling is om regelmatig in het Vondelhof actief te blijven en gezamenlijk te werken aan de geleidelijke opbouw van de basisconditie via rustige duurloopjes. Eveneens kadert het in de bedoeling zowel in het voor- als najaar S2R in te richten. Het bestuur van Vita trof inmiddels een regeling met Wilfried (eigenaar van het Vondelhof) zodanig dat iedereen de kans krijgt kennis te maken met de piste op het Vondelhof. De exacte afstand van de piste bedraagt 1000meter. De zachte en vlakke ondergrond laat tevens toe in optimale omstandigheden werk te maken van de opbouw van een degelijke basisconditie. Door deze samenwerking komen we in ieder geval tot een verruiming van het joggingsaanbod. Mogelijkheid tot training op di en do te Ninove, mensen die belet zijn kunnen op woensdag en zondagochtend in Vondelhof terecht indien gewenst.

Wat wordt voorzien in D'houtem? Op woensdagavond 19u en zondag morgen 9u30 voorzien we rustig doorloopje van 5 km (tempo 6 min/km). Na 5 km wordt het vrij tempo, geleidelijk aan iets hoger teneinde op termijn vordering te maken. Praktische wenken : soms is het beter de wagen langs de Vondelen te parkeren en niet het terrein op te rijden (aantal parkeerplaatsen is beperkt en bij regenweer is het steeds aangewezen op de straat of in de parkeerstroken te parkeren). Wilfried (eigenaar) staat in voor het onderhoud van het domein, hij verwacht dan ook dat steeds de piste en voorziene paadjes worden gebruikt teneinde de aangebrachte beplantingen niet te beschadigen. Tov van de eigenaar zouden we vragen toch wel steeds 'saluke' te doen of 'goededag uit te brengen' we bevinden ons dan tenslotte ook op zijn privé-terrein en niet op de openbare weg.

Veel loopplezier toegewenst.

Selectie voor Lynn Van Der Stricht op het 'European Youth Olympic Festival' te Lignano, Italië van 2 tot 9 juli 2005

Lynn Van Der Stricht, getraind door Ronny Ruys, werd aan het Belgisch Olympisch Internationaal Comité voorgedragen om aan dit festival deel te nemen: Lynn liep als scholier dit jaar reeds 56'57 op de 400 meter en zou hiermee bij de beste top-8 meisjesscholieren van de vorige twee edities behoren; ook ACP-atleet Wim Van Belle, getraind door Ludwig Cardon, behoort bij de geselecteerden en dit voor de sprintnummers. Als (relatief) klein clubje mogen we fier zijn dat twee atleten getraind door twee onzer clubtrainers geselecteerd worden hiervoor.

KALENDER

Stage in Bloso-centrum "WITTEBRUG" te Nieuwpoort

Dit jaar gaat de atletiekstage door in het Bloso-centrum te Nieuwpoort. Zoals in het verleden is de stage ook nu zowel voor jeugd-, competitie-atleten en recreanten. Het centrum is gelegen in de gemeente Sint-Joris (deelgemeente van Nieuwpoort) achter het sluizencomplex ("de Ganzenpoot"). Het stadscentrum bevindt zich op 300 m en het Noord-zeestrand op 3 km. Rond het centrum zijn er omnisportterreinen voor volleybal, minivoetbal, tennis en recreatieve activiteiten en speelweide. Het logement is voorzien in vier paviljoenen met slaapkamers voor 4 personen. De refter, ver-gaderzaal en zithoek met bar zijn ter onzer beschikking.

Periode : van zaterdagmiddag 29 oktober tot dinsdagmiddag 1 november.

**Adres : Bloso-centrum "Wittebrug" Nieuwpoort – Bruggesteeweg 9
8620 NIEUWPOORT - Tel. : 058/235891**

De heenreis per bus is gepland op zaterdag 29 oktober om 9 uur aan de Sporthal te Ninove, Parklaan. De deelnemers van Overmere kunnen deze bus nemen om 9 uur 45. De terugreis wordt aangevat op dinsdag na het middagmaal in Nieuwpoort – voorziene aan- komst te Ninove – Parklaan : 14u30 à 15 uur.

Kostprijs stage volwassenen : 90 €- busreis : afhankelijk van het aantal.

Kostprijs stage kinderen minder dan 6 jaar : 15 Euro.

Deelnemers behorende tot een gezin met minstens 3 kinderen fiscaal ten laste kunnen genie-ten van een afslag van 15 %. Een recent attest uitgereikt in 2005 dient bij de inschrijving bijgevoegd, zoniet zal dit niet in rekening gebracht worden. Gezien de strengheid ter plaatse worden geen fotokopij's van vorig jaar aanvaard.

Voorschot : 25 Euro per deelnemer (+ 6 jaar), Dit voorschot geldt als inschrijvingsbewijs samen met bijgevoegde strook. Het rekeningnummer is : 000-1278721-67 op naam van Cosijn Robrecht. De uiterste inschrijvingsdatum is : 19 augustus 2005, Laattijdige inschrijvingen en/of betalingen kunnen geweigerd worden.

Er is logiesmogelijkheid voor 124 personen. Bij gevoelige overschrijding van de logiesmoge-lijkheid in centrum "Wittebrug" kan door het bestuur beslist worden de groep te splitsen en een gedeelte onder te brengen in een 2^{de} locatie van het Bloso-centrum op 3 km van centrum "Wittebrug"

Ter herinnering : verleden jaar waren er 132 inschrijvingen, dus wees stipt en schrijf zo vlug mogelijk correct en volledig in.

Gezien de stage 4 dagen omvat en niet iedereen de volle 4 dagen wenst te blijven is het abso-luut noodzakelijk het inschrijvingsstrookje volledig in te vullen, zeker qua verblijf en vervoer.

Voor vragen kunnen de deelnemers terecht bij Robrecht Cosijn (054/321280) en Guy Tondeur (0474/593507)

Afleveren formulieren : rechtstreeks of via uw trainer bij bovenvermelde personen.

Inschrijvingsformulier stage Nieuwpoort Van 29 oktober tot 1 november

<u>Naam</u>	<u>Geboorteda um</u>	<u>Bus</u>	<u>Eigen vervoer</u>
1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> verblijf van tot
2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> verblijf van tot
3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> verblijf van tot
4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> verblijf van tot
5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> verblijf van tot
6)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> verblijf van tot

schrijf(ven) in voor de stage en beta(a)l(en) x 25 Euro op rek. 000-1278721-67 van Cosijn Robrecht – Echel 90 – 9401 Pollare (geen betalingen cash). Uiterste inschrijvings- en betalingsdatum : **19 augustus 2005**

Handtekening,

Datum,

O : aankruisen bus of eigen vervoer

Bus **Eigen vervoer**

