

# START

Start is het clubblad van vzw VITA – atletiek.

De club is actief te Ninove, Denderleeuw, Denderhoutem en Overmere.

Verantwoordelijke Uitgever :De Vogelaer Eddy  
Braamland 54 te 9472 Iddergem  
0476/554.557

Email: [eddy.de.vogelaer@pandora.be](mailto:eddy.de.vogelaer@pandora.be)

Verschijnt driemaandelijks  
Volgend nummer : Januari 2009

---

Voorzitter	Jef Gees	054/32 60 64
Secretaris	Luc De Schrijver	0479/994 487
Penningmeester	Paul Dhondt	0478/432 983
Erevoorzitter	Walter Sergeant	054/33 33 16
Materiaalmeester	Jef Geeroms, Guido De Schuyteneer, Wilfried Souffriau	
Leden	Marleen Haentjens, Erna Lauwereys, Eddy De Vogelaer, Eddy Claeys, Guy Goubert, Dirk Debot	
Email club	<a href="mailto:vita@telenet.be">vita@telenet.be</a>	
Website club	<a href="http://www.atletiekvita.be">http://www.atletiekvita.be</a>	
Website Vlaamse Atletiekliga	<a href="http://www.val.be">http://www.val.be</a>	
Rekeningnummer club	: 001-3249599-78	

---



## EDITORIAAL

Hallo iedereen,

Het doek is voorgoed gevallen over het zomerseizoen 2008. VITA wil langs deze weg alle atleten én hun trainers alsook de joggers bedanken voor de inzet en prestaties die zij hebben geleverd tijdens de voorbije zomer. We hopen dat ieder van jullie hier één of meerdere records heeft gelukt... Ook aan de officiëlen en VITA-medewerkers, een welgemeend DANKJEWEL voor jullie steeds enthousiaste, welwillige bereidheid om steeds opnieuw dat steentje bij te dragen tot het slagen van onze organisaties. Voor de statistieken maar eveneens ter informatie. Bij de 8 organisaties van de jeugd mochten we dit seizoen in totaal 1.116 atletjes ontvangen, samen goed voor 3.970 prestaties. Gemiddeld mochten we per jeugdmeeting 30 verschillende clubs begroeten.

Het Bestuur.



# Algemeen

## Trainingsplaatsen en –dagen

### a) Ninove

Maandag	18u30	conditietraining, training werpers Samenkomst materiaalhoek – atletiekpiste
Dinsdag	18u45	jeugd, kadetten tot en met masters, joggers Samenkomst op de atletiekpiste
Donderdag	18u45	jeugd, kadetten tot en met masters, joggers Samenkomst op de atletiekpiste
Zaterdag	10u00	vanaf kadet – training sprinters
Zondag	10u00	Kadetten tot en met masters (niet op wedstrijddagen) De trainingsplaatsen kunnen verschillen (Atletiekpiste, Neigembos, Gavers, park Aalst). Joggers (samenkomst aan de atletiekpiste)

Trainers: jeugd: Els De Groote, Stefanie Tondeur, Frank Maetens, Liesbet Van Steendam, Dorothy Van Leuven, Nikita De Moya.  
vanaf kadetten: Ludwig Cardon (sprint en technische nummers); Wim De Backer (verspringen); Kim De Schrijver (springnummers); Guy Tondeur (afstand); Erik De Bremaecker (werpnummers).  
Coördinator Jogbegeleiding: Guy Goubert

### b) Overmere

Maandag	18u30	Junioren tot en met masters (geen begeleiding)
Dinsdag	18u30	Junioren tot en met masters (lokatie Zele)
Woensdag	18u00	Jeugd
	18u30	Kadetten tot en met masters, joggers
Donderdag	18u30	Junioren tot en met masters (lokatie Zele)
Vrijdag	18u00	Jeugd
	18u30	Kadetten tot en met masters, joggers
Zondag	10u00	Kadetten tot en met masters (niet op wedstrijddagen) Lokatie wordt afgesproken.

Trainers: Jeugd: Martine Van Kerckhove, Gert Ghijsels, Jolien Ruys  
Vanaf kadetten: Ronny Ruys  
Joggers: Franky De Gucht

### c) Denderleeuw

Elke woensdag en vrijdag van 19u tot 20u  
Samenkomst aan de sporthal A. Ottoy (zijkant).  
Jogbegeleiding: Paul D'Hondt en Martine Barremaecker (start 2 Run)

### d) Denderhoutem

Samenkomst : Vondelhof te Denderhoutem  
Coördinator Jogbegeleiding: Arijs Jan.

## **Hernieuwing aansluiting – Lidgeld**

### **Inschrijvingen en (her)aansluitingen bij atletiek- en jogclub Vita:**

Het atletiekjaar begint op 1 november en loopt tot 31 oktober. Vanaf deze periode dient iedereen die aan officiële wedstrijden deelneemt te lopen met een officieel toegekend borstnummer. Aansluiten kan je vanaf 6 jaar. Het lidgeld bedraagt €60 voor het eerste en tweede lid van een gezin en €35 voor elk bijkomend lid. In dit bedrag zit: de aansluiting bij de Vlaamse Atletiekliga, een sportverzekering, deelname aan de trainingen, gebruik van kleedkamers en douche,...

Je dient als nieuw lid een aansluitingskaart in te vullen. Indien je jonger bent dan 18 jaar dient één van de ouders mede te ondertekenen. Daarnaast dien je elk jaar voor het bekomen van een licentie zo'n aanvraagkaart in te vullen en te ondertekenen. Enkel door het aanvragen van je licentie (borstnummer) ben je verzekerd voor sportongevallen en voor burgerlijke aansprakelijkheid.

Inschrijvingsmodaliteiten voor joggers, inclusief verzekering tegen sportongevallen en burgerlijke aansprakelijkheid, trainingen en / of begeleiding van ervaren jogbegeleiders, gebruik van kleedkamers en douches, info via clubblad, infobladen en infomail. Het lidgeld bedraagt per jaar €35.

Om aan te sluiten dien je een aansluitingskaart voor joggers in te vullen en te ondertekenen. Enkel door het aanvragen van je licentie (jogkaart) ben je verzekerd voor sportongevallen.

### **Algemeen:**

De aansluitingskaarten zijn tijdens de trainingsuren, op dinsdag en donderdag (tussen 18u30 en 20u00), te verkrijgen in de kantine te Ninove of bij de bestuursleden of bij de kernverantwoordelijken (Overmere : Marleen haentjes; Denderleeuw : Dhondt Paul; Denderhoutem : Jan Arijs).

In het lidgeld zijn inbegrepen : aansluiting bij de Vlaamse Atletiekliga, verzekering tegen sportongevallen en burgerlijke aansprakelijkheid, trainingen van ervaren en gediplomeerde trainers of jogbegeleiders, gebruik van kleedkamers en douches, info via clubblad, infobladen en infomail.

Alle bijkomende inlichtingen voor aansluiting bij Vita kunnen verkregen worden bij de secretaris.

Luc De Schrijver  
E-mail: [vita@pandora.be](mailto:vita@pandora.be)  
GSM: 0479/994487  
© Mattias Gees

**Iedereen wordt vriendelijk verzocht zich in orde te zetten met lidgeld en aanvraag van vergunning voor de aanvang van het seizoen.**

## **Website – E-mail**

Alle informatie over onze club kan je terugvinden op : <http://www.atletiekvita.be>

enkele praktische e-mail adressen en links :

- [vita@pandora.be](mailto:vita@pandora.be) of [jef.gees@pandora.be](mailto:jef.gees@pandora.be) (voorzitter) of [vita@telenet.be](mailto:vita@telenet.be)

Om nog sneller te communiceren vragen wij alle atleten, trainers, bestuursleden, officiële en medewerkers hun e-mail adres door te geven op deze adressen.

- <http://www.val.be>

Op de officiële site van de Vlaamse Atletiek Liga vindt je alle nuttige informatie terug zoals : laatste nieuws en weetjes in de atletiekwereld, sportberichten en opgemerkte prestaties, rekords en ranglijsten, wedstrijdkalender en resultaten enz...

- <http://home.scarlet.be/hansdedoncker/home.html>

Website van Hans waar je info kan terugvinden van onze joggers trainingen en parcours.

# CLUBNIEUWS



De voorbije maanden (weken) mochten heel wat nieuw klein geweld verwelkomen binnen onze club. Zo werden Pilita en Bruno, Els en Jimmy en Liesbeth en Steven de fiere kersverse ouders van een prachtige baby. Wij wensen aan hun allemaal heel veel geluk en vooral heel veel plezier en pret met hun kleine spruit.

Afspraak op onze VITA piste binnen enkele jaren .....

## *Proficiat Pilita en Bruno*



Bruno, je bent verwittigd – zo klein nog en al weten dat hij later zijn papa voorbij zal lopen. Er zijn er al velen die weten wat dat betekent..... , je wordt trager papa..... of zoiets .....

## *Proficiat Els en Jimmy*



## Proficiat Liebeth en Steven



## PROFICIAT

Op zaterdag 16 augustus stapt onze secretaris Luc De Schrijver in het huwelijksbootje met Godelieve De Bruycker. Bij deze een lang en gelukkig toegewenst .....



## PROFICIAT

Ook een dikke proficiat aan onze atleten die laureaat waren op de jongste huldiging van de kampioenen van de Stad Ninove. Zo werden onze dames cadetten en scholieren in de bloemetjes gezet voor hun prestatie op de interclub, Yana Bruylandt kreeg een mooie trofee voor de overwinning in het BK cross bij de NMBS, Jory voor zijn prestatie op de 400, .... VITA werd nog maar eens in kaart gebracht - **PROFICIAT aan IEDEREEN**



# GOED OM TE WETEN



Voor aankoop van club- en joggingtruitjes, fluovesten, enz.. kan je terecht in de kantine bij Erna en dit telkens na de trainingen van dinsdag en donderdag

Vergeet niet tijdens deze winterperiode de gele fluovestjes te dragen. Deze VITA fluovestjes zijn te verkrijgen aan de prijs van 5€ en dit in alle maten (van de kids tot XL)

## TRAINERS-INFO

In de nabije toekomst worden er twee events gehouden voor de trainers. Hieronder vinden jullie de plaats en datum van deze happening. Voor meer info, klik op de link en je wordt doorverbonden naar de specifieke site.

Op Zaterdag 29 november gaat er een algemene vergadering en studiedag door voor de Vlaamse Atletiek Trainers. Dit gaat door in het Provinciehuis, Provincieplein (deel Diestse Vest) te Leuven. De voormiddag wordt gevuld met XCO training en de dynamiek van het menselijk bindweefsel, of hoe blessures ontstaan en hoe dit te voorkomen. In de namiddag komt de trainingsadministratie aan bod met o.a. een voorbeeld voor het bijhouden van een elektronisch trainingsdagboek. Daarnaast zijn er tal van andere interessante sessies over jeugdwerking, stabiliteitstraining, jogbegeleiding, enz... Meer info via <http://www.val.be/UserFiles/File/nicole/bijscholingen/vat/vat-dag%202008.pdf>



Deze gaat door op 13 december in de Topsportthol Vlaanderen te Gent. Je kan er de ganse dag terecht om workshops bij te wonen over boeiende thema's voor zowel ervaren als beginnende trainers of een kijkje nemen op de informatiemarkt met tal van interessante standhouders. Meer info via : <http://www3.bloso.be/bloso/dvt/>



# WINTERKALENDER



Zoals elk jaar werden een aantal veldlopen aangeduid die deel uit maken van het crosscriterium. Ter herinnering vinden jullie hieronder het reglement van toepassing voor zowel het wintercriterium voor onze outdoor als indoor atleten.

## 1. OUTDOOR Cross-criterium vanaf benjamin tot master

Tot en met miniem worden naturaprijzen en trofeeën uitgereikt; vanaf kadet is er sprake van een vergoeding.

Puntentoekenning voor een gewone cross: de tot nu toe steeds gebruikte formule. Deze is (aantal deelnemers min behaalde plaats) te vermenigvuldigen met 100 en te delen door het (aantal deelnemers min 1)

Voor een overwinning in een gewone (officiële) cross krijg je 100 punten. Ieder krijgt minstens 10 punten. Op het provinciaal kampioenschap tellen de punten dubbel (minimum: 30 punten), op het Belgisch driedubbel (of factor 3) (minimum 50 punten: ook in geval van opgave).

Aan de benjamins, pupillen en miniemen worden bovendien 30 punten toegekend voor deelname aan volgende indoormeetings : Vita's indoormeeting en de KBC-Jeugddag. De jeugd krijgt geen vergoeding doch wel naturaaprijzen en trofeeën (eveneens op de algemene vergadering in mei).

De crossen die in aanmerking komen voor het VITA-cross-criterium zijn :

- De oefencross te Overmere
- Alle cross-cup-wedstrijden
- Het BK te Oostende en BK voor veteranen en het Provinciaal Kampioenschap te Ninove.
- De door het bestuur en de trainers aangeduide officiële crossen.

De punten worden als volgt geteld :

1. Punten behaald voor het BK ;
2. Punten behaald voor het PK ;
3. Punten behaald in 6 gewone crossen ; indien meer crossen gelopen worden de zes crossen met de meeste punten genomen ;
4. 50 punten voor de cross te Overmere.

Er dient voor dit criterium minimum aan 5 door de VAL erkende crossen te worden deelgenomen, BK en PK inbegrepen.

Vanaf kadet : Deelname Belgisch Kampioenschap: verhoging vergoeding - Korte cross (enkel juniore, seniores en masters) - Maximum

De punten met betrekking tot het cross-criterium worden berekend op basis van de Belgische Frank en worden gedeeld door 40,3399 om te komen tot het bedrag uit te betalen in Euro.

	deelname BK	geen deelname BK
sen	factor 5	factor 3
jun	factor 2,5	factor 1,5
schol	factor 2	factor 1
kad-vet	factor 1,5	factor 1

Voor een korte cross krijg je voor een prestatie op een gewone cross maximum slechts de helft van het aantal punten (dus maximaal 50 punten) en minimum 10 punten toegekend; op het provinciaal kampioenschap krijg je maximaal 100 punten en minimaal 30 punten. Op een cross-cup-wedstrijd krijg je voor een korte cross maximaal 100 punten en minimaal 10 punten; op het BK is dit 300 punten met een minimum van 50 punten.

Indien het totaal uit te betalen bedrag op de algemene vergadering 3.125,00 euro overschrijdt behoudt het bestuur zich het recht voor de vergoedingen verhoudingsgewijs te verminderen

## Hieronder het verdere verloop van onze winterkalender

Hieronder alle wedstrijden die in aanmerking komen voor het crosscriterium

### Winterkalender jeugd VITA 2008 – 2009

- Zondag 19 oktober: oefencross te Overmere
- Zondag 26 oktober: Lotto Cross Cup Relays Gent
  
- Zondag 16 november: Deinze
- Zondag 23 november: Zele
  
- Zondag 7 december: Oudenaarde
- Zaterdag 20 december: indoormeeting VITA te Gent
  
- Zondag 4 januari: Zottegem
- Zondag 18 januari : Uitbergen
  
- Zondag 1 februari: Lokeren
- Zaterdag 7 februari: Provinciaal Kampioenschap te Ninove
- Zondag 15 februari : Lebbeke
  
- Zondag 1 maart: BK Oostende
- Zaterdag 14 maart: jeugddag VAL

### Winterkalender 2008 – 2009 vanaf Cadet

- Zondag 19 oktober: oefencross te Overmere
- Zondag 26 oktober: Lotto Cross Cup Relays Gent
  
- Zondag 2 november: Opwijk
- Zondag 9 november: Aalter - Lotto Cross Cup Mol
- Zondag 16 november: Deinze
- Zondag 23 november: Zele
- Zondag 30 november: Stekene - Lotto Cross Cup Roeselare
  
- Zondag 7 decmeber: Oudenaarde
- Zondag 14 december: Europees Kampioenschap te Brussel
- Zondag 21 december: Ertvelde
  
- Zondag 4 januari: Zottegem of Vlierzele
- Zondag 11 januari: Hamme – Lotto Cross Cup Hulshout
- Zondag 18 januari: Uitbergen
- Zondag 25 januari: Lotto Cross Cup Hannuit
  
- Zondag 1 februari: Lokeren
- **Zondag 7 februari: PK Oost-Vlaanderen te Ninove - organisatie van VITA**
- Zondag 15 februari Lebbeke
- Zondag 22 februari: Kessel
  
- Zondag 1 maart: BK + finale Lotto Cross Cup te Ostende
- Zondag 15 maart: BK Masters te Herentals

## 2. Indoor-criterium vanaf kadet

Hier worden punten gegeven voor deelnames:

Gewone indoormeeting: 100 punten

PK en VITA-indoormeeting: 150 punten

KvV: 200 punten

BK: 250 punten

De totale punten worden voor seniors nog eens met 3 vermenigvuldigd, voor junioren is dit 2, voor scholieren 1,5.

Het totaal van de vergoeding voor het indoorcriterium is het totaal van de vergoeding die wordt uitgekeerd aan de atleten die in aanmerking komen voor het cross-criterium vermenigvuldigd met het aantal van de atleten die in aanmerking komen voor het indoor-criterium te delen door het aantal van de atleten dat in aanmerking komen voor het cross-criterium.

Er dient voor dit criterium minimum aan 5 indoormeetings te worden deelgenomen, BK, KvV en PK inbegrepen.

De punten met betrekking tot het indoor-criterium worden berekend op basis van de Belgische Frank en worden gedeeld door 40,3399 om te komen tot het bedrag uit te betalen in Euro.

### Indoorkalender 2008 - 2009

Hieronder de indoorkalender met wedstrijden die doorgaan in de Topsportthol Vlaanderen te Gent. Voor een meer uitgebreide kalender kan je terecht op de VAL website via volgende link :

<http://www.val.be/UserFiles/File/frankie/Kalenders/Indoorkalender%202008-2009.pdf>

#### December 2008

- 20/12 VITA Gent
- 26/12 RCG Gent
- 27/12 KAAG Gent

#### Januari 2009

- 03/01 PK Antw.-Vl. Brabant Gent
- 04/01 PK Limburg, O- en W-Vl. Gent
- 10/01 STAX Gent
- 17/01 Kamp. LBFA Cad/Sch Gent
- 18/01 Kamp. v. Vlaanderen Cad/Sch Gent
- 24/01 Kamp. LBFA Alle Cat Gent
- 25/01 Kamp. v. Vlaanderen Alle Cat Gent
- 28/01 SVS Scholenmeeting voor Min Gent
- 31/01 EA Gent

#### Februari 2009

- 01/02 RCG Gent
- 04/02 SVS Scholenmeeting voor Cad/Sch Gent
- 08/02 KBC Indoor + BK 4x200 Gent
- 14/02 BK/KVV/LBFA meerk. Gent
- 15/02 BK/KVV/LBFA meerk. Gent
- 21/02 KAAG Gent
- 22/02 Belgisch kamp. A.C. Gent
- 28/02 Belgisch kamp. Masters Gent

#### Maart 2009

- 07/03 Belgisch kamp. Jun en Beloften Gent
- 08/03 Belgisch kamp. Cad en Schol Gent
- 14/03 Jeugddag VAL Gent
- 15/03 STAX Gent
- 21/03 RCG Gent

Ter herinnering vinden jullie hieronder de indoor clubrecords bij het begin van dit seizoen. Wij hopen dat menig record mag sneuvelen. Succes allemaal.

## CLUBRECORDS INDOOR

### Meisjes / Vrouwen

#### 1. Benjamins

60m	Jolinde De Backer	10.08	Gent	4 januari 1997
1000m	Camille De Gieter	4.01.27	Gent	23 december 2006
Ver	Sarah De Vogelaer	3m25	Gent	4 januari 1997
Kogel	Nele D'Hoker	5m36	Gent	30 december 1995

#### 2. Pupillen

60m	Ine Vandemensbrugge	9.37	Gent	17 december 2005
1.000m	Laurien Van Den Bossche	3.42.25	Gent	23 december 2000
60m H	Aurelie Debot	12.52	Gent	19 december 2004
Hoog	Katrien D'Haese	1m15	Gent	3 januari 1993
Ver	Ann Bransteert	3m42	Gent	31 december 1994
Kogel	De Groot Morena	6m25	Gent	30 december 1995

#### 3. Miniemen

60m	Debot Aurelie	8.63	Gent	18 maart 2007
150m	Debot Aurelie	20.54	Gent	18 maart 2007
1.000m	Debot Aurelie	3.21.68	Gent	30 december 2006
60m H	Debot Aurelie	10.13	Gent	23 december 2006
Hoog	Sarah De Vogelaer	1m38	Gent	22 december 2001
Ver	Aurelie Debot	4m51	Gent	18 maart 2007
Kogel	Baruffa Jolien	10m02	Gent	30 december 2006

#### 4. Kadetten

60m	Lynn Van Der Stricht	8.27	Gent	19 januari 2003
<b>200m</b>	<b>Debot Aurelie</b>	<b>26.41</b>	Gent	27 januari 2008
<b>300m</b>	<b>Baruffa Jolien</b>	<b>50.48</b>	Gent	26 december 2007
400m	Janne Vanassche	60.07	Gent	24 februari 2002
800m	Femke Van Damme	2.26.20	Gent	2 januari 1994
60m H	Sophie Lippens	9.32	Gent	28 januari 1996
Hoog	Katrien De Mets	1m56	Gent	12 januari 1997
Polstok	Eef De Ras	3m20	Gent	1 februari 1998
Ver	Lippens Sophie	5m13	Gent	11 februari 1996
Hinkstap	Ann Verleysen	9m85	Gent	25 januari 1998
Kogel	Gwenda Libert	10m49	Gent	12 januari 1990
5kamp	Ellen De Keukeleire	2.601p	Gent	22 januari 1994

#### 5. Scholieren

60m	Lynn Van Der Stricht	7.95	Gent	16 januari 2005
200m	Lynn Van Der Stricht	25.91	Gent	20 februari 2005
400m	Lynn Van Der Stricht	57.57	Gent	15 februari 2004
800m	Heleen Spittaels	2.20.99	Gent	28 januari 1996
60m H	Sophie Lippens	9.33	Gent	23 februari 1997
Hoog	Sarah De Vogelaer	1m53	Gent	22 januari 2006
	Nina Jancquaert	1m53	Gent	4 maart 2006
Polstok	Deborah Perreman	2m20	Gent	26 december 1997
Ver	Janquart Nina	5m31	Hoboken	11 maart 2007
Hinkstap	Dorothy Van Leuven	9m96	Gent	5 januari 2003
Kogel	Heidi Libert	11m24	Gent	3 februari 1990

#### 6. Juniors

60m	Liesbet De Pelsmaeker	7.78	Gent	28 januari 2001
200m	Liesbet De Pelsmaeker	25.86	Gent	28 januari 2001
300m	Lynn Van Der Stricht	42.1	Gent	26 december 2005
400m	Lynn Van Der Stricht	58.08	Gent	14 januari 2006
800m	Lynn Van Der Stricht	2.14.01	Gent	23 december 2007
1.000m	Elke Van Damme	3.08.66	Gent	14 december 1997
1.500m	Heleen Spittaels	5.00.42	Gent	28 januari 1998
60m H	Leen Clompen	9.24	Gent	18 februari 1990

<b>Hoog</b>	<b>De Vogelaer Sarah</b>	<b>1m64</b>	Gent	22 december 2007
Polstok	Katelijne Meersseman	2m80	Leuven	18 december 1995
Ver	Greet Willems	5m84	Gent	21 januari 1990
Hinkstap	Elly Gysels	10m20	Gent	26 december 1995
Kogel	Heidi Libert	10m44	Gent	29 december 1990
<b>Vijfkamp</b>	<b>Janquart Nina</b>	<b>2.622p</b>	Gent	3 februari 2008

### 7. Seniors

60m	Valerie Hoogewijs	8.44	Gent	19 december 2004
200m	Valerie Hoogewijs	26.78	Gent	12 februari 2005
300m	Janne Vanassche	44.26	Gent	26 december 2006
400m	Liesbet De Pelsmaeker	59.49	Gent	17 februari 2002
800m	Hoogewijs Valerie	2.18.49	Gent	18 maart 2006
60m H	Leen Clompen	9.30	Gent	24 februari 1991
Hoog	Greet Willems	1m50	Gent	20 december 1992
Polstok	Kathelijne Meersseman	3m00	Gent	3 januari 1998
Ver	Kathelijne Meersseman	4m91	Gent	28 januari 1998
Hinkstap	Anja Van Biervliet	10m58	Gent	19 januari 1997
Kogel	Anja Van Biervliet	7m17	Gent	3 januari 1998
<b>4x200m</b>		<b>1.49.87</b>	Gent	24 februari 2008

### 8. Masters

60m	Ria Tondeur	9.15	Gent	26 januari 1997
200m	Ria Tondeur	31.15	Gent	29 december 1996
<b>Kogel</b>	<b>Betty Coppens</b>	<b>6m87</b>	Gent	12 januari 2008

## Jongens / Mannen

### 1. Benjamin's

60m	Jonas De Gendt	9.94	Gent	22 maart 2003
1000m	Brian Van Dorpe	3.47.94	Gent	21 december 2003
Ver	Jonas De Gendt	3m63	Gent	22 februari 2003
Kogel	Simon De Smet	7m96	Gent	21 december 2002

### 2. Pupillen

60m	Koen D'Hoker	9.00	Gent	20 januari 1995
1.000m	Brent Goubert	3.29.29	Gent	20 december 2003
60m H	Jonas De Gendt	12.22	Gent	19 december 2004
Hoog	Jonas De Gendt	1m20	Gent	23 januari 2005
Ver	Jonas De Gendt	4m00	Gent	26 maart 2005
Kogel	Toby Keuleers	10m28	Gent	2 december 2000

### 3. Miniemen

60m	Dieter Dullaers	8.11	Gent	4 januari 1997
150m	Dieter Dullaers	19.91	Gent	4 januari 1997
1.000m	Brent Goubert	3.14.93	Gent	17 december 2005
60m H	Glenn Berckmoes	10.33	Gent	14 februari 1993
Hoog	Glenn Berckmoes	1m65	Gent	14 februari 1993
Ver	Glenn Berckmoes	4m90	Gent	3 januari 1993
Kogel	Simon Hoebeeck	9m26	Hoboken	17 februari 1996
3kamp	Glenn Berckmoes	1.987p	Gent	14 februari 1993

### 4. Kadetten

60m	Jelle Vandemenschbrugge	7.55	Gent	27 januari 2008
200m	Jelle Vandemenschbrugge	24.01	Gent	2 maart 2008
300m	Thibaud Tack	39.6	Gent	26 december 2005
400m	Thibaud Tack	54.91	Gent	22 januari 2006
800m	Jo D'Herde	2.23.01	Gent	3 januari 1993
1.000m	Gert Brijs	3.02.44	Gent	23 januari 1994
60m H	Simon Hoebeeck	9.32	Gent	26 december 1997
Hoog	Gert Brijs	1m85	Gent	23 januari 1994
Polstok	Ken De Wannemaeker	3m80	Gent	16 februari 1997
Ver	Gert Brijs	5m97	Gent	30 januari 1994
Hinkstap	Jori Stroobants	10m53	Gent	15 februari 2004
Kogel	Jimmy Van Der Smissen	15m01	Gent	25 januari 1998
5kamp	Gert Brijs	3.019p	Gent	23 januari 1994
6kamp	Niklaas D'Hoker	2.715p	Gent	1-2 februari 1997

## 5. Scholieren

60m	Wim Matthijs	7.19	Gent	7 januari 1990
200m	Cedric Van Den Driessche	23.38	Gent	11 januari 1998
400m	Koen Vlassenbroeck	52.19	Gent	20 februari 1999
800m	Thibaud Tack	2.00.95	Gent	12 januari 2008
1.000m	Thibaud Tack	2.39.96	Gent	19 januari 2008
1.500m	Maarten Haesebeyt	4.53.49	Gent	22 januari 2003
60m H	Peter Govaert	8.97	Gent	12 januari 1997
Hoog	Glenn Berckmoes	2m00	Gent	7 januari 1996
Polstok	Gert Brijs	4m41	Gent	7 januari 1996
Ver	Gert Brijs	6m50	Gent	11 februari 1996
Hinkstap	Andy De Coster	12m06	Gent	12 januari 1992
Kogel	Filip Eeckhout	15m03	Gent	26 december 1995
7kamp	Gert brijs	4.928p	Gent	18 februari 1996

## 6. Juniors

60m	Wim Matthijs	7.02	Gent	22 januari 1992
200m	Kris Roobaert	22.87	Gent	26 februari 1999
300m	Jori Stroobants	36.61	Gent	26 december 2007
400m	Jori Stroobants	50.34	Gent	10 februari 2008
800m	Benjamin Adam	2.00.74	Gent	5 januari 2002
1000m	Kris Roobaert	2.55.27	Gent	22 februari 1998
1500m	Benjamin Adam	4.20.43	Gent	21 december 2002
60m H	Kris Roobaert	9.40	Gent	22 februari 1998
Hoog	Kris Roobaert	1m71	Gent	22 februari 1998
Polstok	Guido Roels	4m30	Gent	30 december 1989
Ver	Gert Brijs	6m73	Gent	26 december 1996
Hinkstap	Kris Roobaert	13m18	Gent	18 januari 1998
Kogel	Filip Eeckhout	17m08	Gent	11 januari 1998
7kamp	Kris Roobaert	4.360p	Gent	22 februari 1998

## 7. Seniors

60m	Olivier Ernst	7.00	Gent	19 januari 1997
200m	Olivier Ernst	22.01	Gent	19 januari 1997
400m	Benny De Frenne	50.82	Gent	20 december 1992
800m	Benny De Frenne	1.52.67	Gent	6 februari 1994
1000m	Benjamin Adam	2.38.02	Gent	19 januari 2008
1500m	Kris Goossens	3.55.49	Gent	18 februari 2001
3000m	Kris Goossens	8.29.79	Gent	26 januari 2003
Polstok	Peter Moreels	5m20	Gent	9 februari 1997
Ver	Gunther Schelfhout	6m70	Gent	30 december 1995
Hinkstap	Gunther Schelfhout	13m91	Gent	22 december 1993
Kogel	Tom De Keukeleire	12m20	Gent	19 januari 1997
4x200m		1.39.28	Gent	9 februari 2003

## 8. Masters

60m	Michael Mitchell	7.52	Gent	21 december 1996
200m	Michael Mitchell	26.01	Gent	7 januari 2001
400m	Kris Goossens	57.23	Gent	22 december 2007
800m	Kris Goossens	2.03.73	Gent	8 maart 2008
1.500m	Kris Goossens	4.05.97	Gent	19 december 2005
Polstok	Etienne Berckmoes	4m20	Gent	26 december 1996
Ver	Yves Herregodts	5m17	Gent	23 december 2006
Kogel	Gomar De Keukeleire	10m75	Gent	26 december 1994

# Wedstrijdverslagen

## OUTDOOR

### Zondag 15 juni 2008 – VO2-meeting te Oordegem

2<sup>e</sup>: William (60m)

3<sup>e</sup>: Preben (80m), Kimberly (60m), Ben (ver)

Zondagvoormiddag 15 juni leek het een stralende dag te worden! Tot we in de namiddag vertrokken naar Oordegem... Het aankondigde onweer was daar en bracht nadien ook nog heel wat buien met zich mee! Toch slaagden een aantal van onze atleten erin hun records opnieuw wat scherper te stellen!

Bij de benjamins slaagde Kimberly erin haar record op 60m met 1 honderdste te verbeteren tot 10"19 en hiermee behaalde ze een knappe 3<sup>e</sup> plaats. Ook Arne Linthoudt verbeterde zich op dit nummer naar 10"17. Ook Arne Baruffa, Jarne en Jurgen deden wat ze konden en zetten goede prestaties neer.

Bij de pupillen meisjes moesten Chloë en Jessica de eer hoog houden. Chloë benaderde haar pr's in het ver en de 60m horden en Jessica met de kogel en de hockeybal. Bij de jongens hadden we een kleine delegatie van Overmere en dat zullen we geweten hebben. William deed aan zijn 1<sup>e</sup> wedstrijd van het seizoen mee en liet meteen zien dat hij nog steeds over heel snelle benen beschikt. Hij werd 2<sup>e</sup> op de 60m in een knappe 8"80 en 4<sup>e</sup> bij ver met 3m 93. Ook bij de horden en het kogel deed hij het goed. Ben werd met dezelfde 3m93 3<sup>e</sup> bij het verspringen en Joran liet zich ook van zijn beste kant zien.

Astrid en Yana waren van de partij bij de miniemen meisjes en lukten beiden een nieuw record op de 60mH. Astrid lukte er eindelijk in de race in 3 passen tussen de horden te klaren! Yana wierp ook nog een nieuw pr met de kogel en liep een goede tijd op 150m

Bij de miniemen jongens behaalde Preben zijn zoveelste medaille op de 80m, ditmaal een bronzen plak met een tijd van 11"14. Hij werd ook 4<sup>e</sup> op de 150m met een heel mooie tijd, 20"23! Cédric liep ook een goede 150m en 80mH.

**Benjamins meisjes** : Kimberly Vinck : 60m – 10.19; ver - 2m96; kogel - 5m42. **Pupillen meisjes** : Chloë Curfs :

60H – 12.36; ver - 3m50; 60m - 9.80. Jessica De Groote : kogel - 4m94; hockey - 14m16. **Miniemen meisjes** :

Yana Bruylant : 60H – 12.95; 150m – 23.39; ver - 3m62; kogel - 6m13. Astrid Van Snick : 60H – 12.05.

**Benjamins jongens** : Arne Baruffa : 60m – 11.32; ver - 2m88; hoog - 0m85; kogel - 5m55. Jarne Van Iseghem :

60m -10.44; ver - 3m21. Arne Linthoudt : 60m – 10.17; ver - 2m90. Jurgen De Groote : ver - 2m94; kogel - 6m38.

**Pupillen jongens** : William Vandemoortele : 60m – 8.80; 60H -12.21; ver - 3m93; kogel - 7m53. Joran

Vermeersch : 60m – 9.57; 60H – 13.98; ver - 3m30; kogel - 5m09; hockey - 28m28. Ben Vervaet : 60m – 9.20;

60H -13.15; ver - 3m93; hockey - 34m55. Anthony Mertens : 60m – 9.34; ver - 3m42; hockey - 28m99. **Miniemen**

**jongens** : Preben Herregodts : 80m – 11.14; 150m – 20.23. Cédric Debot : 80H – 16.56; 150m – 23.13.

### Vrijdag 20 juni 2008 – meeting te Vlierzele

#### Overwinning voor Jolien !

Wat stoom aflaten na stresserende examens kon op de buizenmeeting op 20 juni te Oordegem. Dat dachten ook enkele van onze atleten. Aurélie en Laura (Van Iseghem) startten op de 300 m horden. Aurélie werd 2<sup>e</sup> en strandde met haar 47.53 op amper 3 honderdsten van het clubrecord. Laura liep een heel verdienstelijke wedstrijd in een voor haar nog onervaren nummer. Niels en Jolien Baruffa waren eveneens van de partij. Jolien tekende voor de 1<sup>e</sup> plaats in het kogelstoten. Ze stootte de 3 kg zware kogel maar liefst 8m71 ver. Imke De Vreese, onze vertegenwoordigster van Overmere trad aan in haar eerste 1500m van het seizoen en finishte knap in 6.20.05.

Bij het hoogspringen waren Sarah De Vogelaer en Inez Van Den Berghe onze vertegenwoordigsters. Sarah eindigde als 1<sup>e</sup> in haar categorie met 1m67. Inez haalde bij de scholieren 1m45.

**Cadetten meisjes** : Laura Van Iseghem : 300m – 56.37. Aurélie Debot : 300m – 47.53. Jolien Baruffa : kogel – 8m71. Imke De Vreese : 1500m – 6.20.05. **Scholieren dames** : Inez Van Den Berghe : hoog – 1m45.

**Junioren Dames** : Sarah De Vogelaer : hoog – 1m67

**Scholieren Heren** : Nils Baruffa : 100m – 12.72; discus – 34m36; kogel – 10m76.

## **Zaterdag 21 juni – Ereprijs Rosine Wallez te Oudenaarde**

### **Nieuw CR voor Ingrid over de 2000m.**

In deze eerste ereprijs, genaamd naar één der beste Belgische 400 meter loopsters ooit, Rosine Wallez was er een sterk deelnemersveld opgedaagd. In een goed bezette 2000m liep Ingrid naar een nieuw CR van 6'35"98. Een reeks eerder liep Kristine Sonck naar een mooie 1<sup>e</sup> plaats bij de masters in 7'14"11. In dezelfde serie werd Petra Sliepers 3<sup>e</sup> master met 7'32"27. Nina Janquart nam deel aan de 100 meter en finishte in 12.84. Later op de dag sprong ze 1m45 hoog. Bij de Masters heren was het Filip Rogiers die van start ging in een snelle 2000 meter. Hij finishte in een knappe 6.44.99.



## **Zondag 22 juni 2008 – jeugdmeeting te Ninove**

**1ste : Jarne (3 x), Cédric, Wouter, Arne en Jurgen**

**2de : Preben en Ornella**

**3de Jarne (2 x)**

De benjamins waren blijkbaar in form, want elk van hen verbeterde wel minstens één van zijn persoonlijke records. Jarne verbeterde er maar liefst 3 (ver, hockey en 1000m) en mocht dan ook 3 keer het podium opzoeken! Ook proficiat aan Emma, Kyana, Kienta, Arne, Jurgen, Wouter, Elias en Brent voor hun nieuwe pr's!

Bij de pupillen zagen we een knappe vertesprong van Ornella naar 3m81 en dit leverde haar een 2e plaats op. Ook Jessica, Camille en Lara verbeterden zich zowel bij ver als bij hockey of kogel. Chloë liep een prima 1000m!

Bij de miniemen zagen we Astrid ook een goede 1000m lopen. Zowel Astrid als Yana smeten verder dan ooit met de kogel en Yana smet haar speer verder dan 18m en werd hiermee 4e.

Bij de jongens zagen we een mooie overwinning van Cédric in het hoogspringen met een nieuw record van 1m41. Tom en Mitchel lieten hun speer meer dan 23m ver landen. Hierbij verbeterden ook Bart en Cédric hun record. Ook de anderen zetten hun beste beentje voor en verbeterden hun records!

**Benjamins meisjes** : Emma Gabriel : 60m - 12.01; kogel - 3m91; 1000m – 4'58.90. Kienta Jacobs : 60m - 13.07; ver - 1m96; 1000m – 5'23.90. Kyana Jacobs : 60m - 12.96; ver - 1m81; 1000m – 5'47.93.

**Pupillen meisjes** : Lara Barzeele : kogel - 4m76; ver - 2m54; 1000m – 4'06.86. Chloë Curfs : 1000m – 3'37.46. Camille Degieter : kogel - 4m32; ver - 3m36; hockey - 20m02. Jessica De Grootte : kogel - 5m51; ver - 2m79; hockey - 20m62. Ornella Le Noir : 60m - 9.51; ver - 3m81 (2); hockey - 14m65.

**Miniemen meisjes** : Jana Bruylandt : speer - 18m22; kogel - 6m60; 80m - 12.35; 1000m – 3'37.25. Astrid Van Snick : 80m - 12.87; kogel - 6m56; 1000m – 3'34.16.

**Benjamins jongens** : Arne Baruffa : ver - 2m78; 60m - 11.37; 1000m – 4'09.83. Jurgen De Grote : ver - 3m19; 60m - 10.97; hockey - 13m45. Wouter Gorteman : 60m - 11.15; hockey - 18m72. Elias Hemmerijckx : ver - 2m38; 60m - 11.18; 1000m – 4'36.68. Brent Van Den Hove : 1000m – 3'50.89. Jarne Van Iseghem : ver - 3m52 (3); 60m - 10.17 (3); hockey - 30m11 (1); 1000m – 3'48.02.

**Pupillen jongens** : Maarten Gabriel : 60m - 10.14; ver - 2m79; hockey - 27m10.

**Miniemen jongens** : Lucas Bliki : 150mHorden - 25.82; 60m - 12.49; speer - 15m31. Tom Cardoen : kogel - 6m72; speer - 23m09. Cédric Debot : 150mHorden - 24.72; speer - 14m88; hoog - 1m41 (1). Bart Gorteman : 150mHorden - 25.84; speer - 19m41. Preben Herregodts : kogel - 6m89; 80m - 11.07 (2). Mitchell Janquart : 80m - 12.65; speer - 23m95. Sam Parmentier : kogel - 7m21; 80m - 11.71.

**4x60m pupillen meisjes** (Camille, Lara, Jessica, Ornella) : 40.68.

**4x60m benjamins jongens** (Wouter, Arne, Jurgen, Jarne) : 41.90 (1).

**4x80m miniemen jongens** (Sem, Cédric, Lucas, Preben) : 46.71.

## **Woensdag 25 juni 2008 – openmeeting te Ninove**

En of het een avondmeeting was ?? Het laatste nummer eindigde zo rond 10u30. Heel wat aanwezige deelnemers dus. Dit kan ook gezegd worden van onze VITA atleten die weeral eens het allerbeste van zichzelf gaven. Onze reporter ter plaatse moest echter wat vroeger weg zodat hij zich moet beperken tot het meegeven van de uitslagen van onze atleten.

**Cadetten Dames** : Aurélie Debot : 100m – 13.28. Laura Van Iseghem : 100m – 14.82. Jolien Baruffa : 100m – 14.94; Kogel – 8m41; Discus – 20m16. **Cadetten Heren** : Bedner Leyssens : ver – 3m73; 100m – 13.52. Jens Laroy : 300m – 42.86. Wannes Van De Roy : 300m – 44.44. Jonas Semeelen : 300m – 44.92. **Scholieren Dames** : Nymphe Herregodts : Discus – 16m44; Kogel – 6m30. **Scholieren Heren** : Nils Baruffa : Kogel – 11m44; Ver – 5m11; Discus – 33m86. **Senioren Dames** : Alexandra De Kegel : 2000m – 6'57.50. **Senioren Heren** : Christofer De Grootte : Discus – 16m00; Kogel – 6m50. Wim De Backer : 100m – 12.18. **Masters Heren** : Yves Herregodts : 300m – 41.79. Dirk Deneys : 2000m – 6'59.48

## **Zaterdag 28 juni 2008 - PK Jeugd te Maldegem**

**Preben: zilver op de 80m in 10"49!!!**



Eind juni staan traditiegetrouw de provinciale kampioenschappen voor de jeugd op het programma!

Chloë beet de spits af bij de 60mHorden en liep een tijd van 12"45. Ook Astrid deed hieraan mee (dan wel bij de miniemen) en lukte een nieuw record van 11"23. Bij de 150m liep Astrid 23"63 en Yana een nieuw record van 22"91. Bij de benjamins liep Kimberly haar 60m in 10"20 en sprong 3m20 ver. Camille werd in het hoogspringen 7e met een sprong van 1m15.

Preben begon hier zijn recorddag en liep een schitterende 19"59 en werd hiermee 4e in een sterk deelnemersveld. Nadien liep hij in de reeksen van de 80m ook een nieuw pr van 10"90. Maar toen moest het allemaal nog beginnen! In de A-finale verpulverde hij dit record naar een fenomenale 10"49. Met deze tijd behaalde hij zilver!

Ben was ook in goeden doen en werd 6e in het verspringen met een mooie 4m00. In de reeksen van de 60m verbrak hij zijn pr tot 8"96 en in de A-finale verbeterde hij dit nogmaals tot 8"94 en werd hiermee mooi 5e. Anthony sprong een nieuw record bij ver met 3m95 en liep op de 60m 9"18.

Victor sprong ook 3m20 ver en liep in de reeksen van de 60m een record van 9"96 en behaalde in de B-finale een 4e plaats met 10"01. Wouter gooide een nieuw pr met de kogel van 6m88.

Camille, Louise, Reine, Michiel en Cédric liepen tot slot nog een goede 1000m. Camille sprong ook 1m15 hoog en werd hiermee 7e.



### **Zaterdag 28 juni - meeting te Deinze**

Deze wedstrijd maakte deel uit van een regelmatigheids criterium samen met de wedstrijd van Oudenaarde van 3 augustus. Slechts één VITA deelnemer, Aurélie. Ze verbeterde zowel op de 80 horden (12.46) als op de 200m vlak (26.97) haar persoonlijk record en werd 1<sup>e</sup> bij het verspringen met 4m89. Goeie vooruitzichten voor Oudenaarde dus (na de meeting van 3/8 viel ze in de prijzen bij zowel sprint -2<sup>e</sup> als bij de spring nummers - 2<sup>e</sup>).

### **Dinsdag 1 juli – Sprint- en springmeeting te Oudenaarde**

3 VITA atleten reisden af naar deze meeting die bovendien niet al te veel volk lokte. Aurélie hield het bij een 100m spurt waar ze door een flinke tegenwind een niet zo scherpe tijd neerzette van 13.51. Inez, trouw op post bij de hoogspringmat haalde het met 1m50. Sterke prestaties waren er van Nina en dit zowel op de 100 als de 200m. Ze zette beide nummers op haar palmares met een respectievelijke chrono van 12.98 en 26.69.

### **Zaterdag 5 juli - Jeugdmeerkamp te Zele**

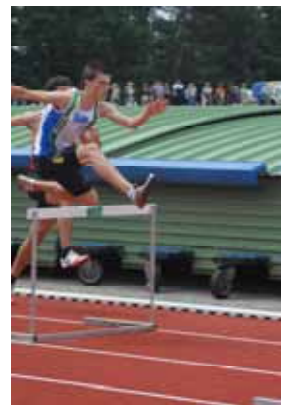
Niels en Imke Goossens vertegenwoordigden onze club op de jeugdmeerkamp te Zele.

Niels weerde zich kranig bij de pupillen jongens en werd uiteindelijk 19de van de 26 met 1209 punten. kogel: 5m11; 60m: 9.99; hoog: 0.90m; 1000m: 3'52"80

Zus Imke werd bij de miniemen meisjes zeer knap 11de op 31 met 1955 punten. Speer: 14m28; ver: 3m77; 80m: 12.28; kogel: 7m58; 1000m: 3'34"48.

## Zaterdag 5 en Zondag 6 juli – BC Alle Cat. te Luik

### Lynn : Zilver en clubrecord



Het heyzelstadion, traditiegetrouw de piste waar onze nationale kampioenschappen plaatsvinden, werd volgepropt met zand en ontving uitgerekend op dit week-end de big wheels voor een denderende maar totaal andere show. Vandaar dat onze atleten de verre verplaatsing naar het stadion van Luik moesten ondernemen. Het Naimette stadion moest niet onderdoen en zorgde voor een heel aangename sfeer. Onze drie atleten die deelnamen deden het allemaal zeer goed. Lynn Van Der Stricht werd in de reeksen van de 800 meter 2de in een tijd van 2'10.30 (een nieuw clubrecord alle categorieën!). De finale werd zeer tactisch gelopen en kwam echt goed op dreef in de laatste 300 meter. Lynn zat prima gespaatst en zorgde met een prachtige laatste 200 meter voor een knappe 2e plaats. In het hoogspringen was het de beurt aan Sarah De Vogelaer. Kampioenschapsstress speelde haar echter wat parten (je zou voor minder als je aantreed bij de beste 10 van België niet ??). Toch werd Sarah knap 5e met een sprong 1m65. Ze miste op een haar na 1m68, perspectieven voor de toekomst verzekerd. Jori Stroobants plaatste zich in de reeksen van de 400m Horden met een tijd van 54.85. De dag nadien kwam Jori met nog een beetje vermoeide benen aan de start van de finale maar de nodige adrenaline zorgde toch voor een knappe prestatie. Hij werd 6de met een schitterende tijd van 54.42. Een dikke proficiat dus aan Lynn, Sarah en Jori.

### 8 juli - Open meeting te Ninove

Deze meeting was de vierde meeting binnen het "Oost-Vlaams sprint en halve fond-criterium", een organisatie van atletiekclubs Hamme, Zele, KAAG, Vita en EA met aan het eind een flinke prijzenpot. Logisch dus dat we zelfs tijdens de vakantieperiode hier heel wat snel volk over de vloer kregen, waartussen niet minder dan **29** atleten van onze club. Tal van persoonlijke records sneuvelde en heel wat reeksoverwinningen vielen te noteren. Hieronder in een notedop het verslag en de prestaties van onze atleten.

Zoals gewoonlijk gingen onze spurt(st)ers van start. Aurélie lukte met 26.78 een persoonlijke besttijd op de 200. Laura (100 en 200), Jolien (100) en Imke (300H) waren onze andere deelnemers bij de cadetten dames en ook zij moesten zeker niet onderdoen voor de anderen. Bij de Junioren dames opmerkelijke prestaties van Nina, Bea en Maaïke. Nina haalde het op de 100m in 12.95 en eindigde sterk op de 200 in 26.58. Ook Bea (200m) en Maaïke (100m) waren de snelste van hun serie. Ook onze heren zetten hun beste beentjes voor. Sterke prestatie van onze trainers - Wim De Backer snelde naar een chrono van 12.25 en Frank (onze jeugdtrainer) bleef knap onder de 12.50, beiden op de 100 m sprint.

Bij onze lange afstandslopers was het uitkijken naar de 800 en de 3000 m. Sterke VITA delegatie bij de Cadetten dames, waar Annelies nog maar eens een persoonlijk record liet aantekenen. Lotte finishte in een sterke 2'35.66 en ook Sien liep een meer dan verdienstelijke wedstrijd. Dorien lukte bij de scholieren een tijd onder de 2'30 en bij de 3000 m waren het onze meisjes uit Overmere die zich lieten gelden. Ingrid liep in een solrace naar de eerste plaats in 10'35.21. Alexandra eindigde knap, eveneens afgetekend 2<sup>e</sup> en bleef onder de 11 minuten. De VITA deelnemers aan de 800m bij de mannen waren Brent, Brian, Sam en Dirk Deneys. Sam finishte knap eerste van zijn reeks en Brent en Brian moesten slechts in de laatste meters de rol van de eerste lossen. Dirk Deneys, vooral actief bij de joggers, verbeterde zijn persoonlijke besttijd met een handvol seconden. Drie deelnemers bij de 3000. Neal De

schrijver haalde de overwinning bij de scholieren en Gianni haal een mooie 3<sup>e</sup> plaats als eerstejaars bij de junioren. Bij de masters haalde Kris Goossens het hoogste schavotje in een sterke 8'47.87.

Bij het hoogspringen bevestigden Sarah en Inez nogmaals dat hun vorige prestatie geen ééndagsprestaties waren. Ze sprongen in niet ideale omstandigheden (weinig tegenstand) 1m65 en 1m50. Wim De Backer liet na zijn knappe 100 de verste sprong aantekenen bij de sen. mannen (5m64). Jolien en Nils Baruffa samen met Nymphe, onze werp(st)ers waren traditiegetrouw van de partij. Ook zij lukten enkele mooie worpen.

**Cadetten Dames** : Aurélié Debot : 100m – 13.19 ; 200m – 26.78 ; ver – 4m47. Laura Van Iseghem : 100m – 14.88; 200m – 31.34; ver – 3m69. Jolien Baruffa : 100m – 15.03; Kogel – 8m58. Imke De Vreese : 300H – 63.60. Sien Cardoen : 800m – 2'40.11. Lotte Van Assche : 800m – 2'35.66. Annelies De Dyn : 800m – 2'38.83 **Cadetten Heren** : Bedner Leyssens : 200m – 28.49. Jens Laroy : 100m – 13.31; 200m – 27.52. Brent Goubert : 800m – 2'18.62. Brian Van Dorpe : 800m – 2'23.62. **Scholieren Dames** : Dorien Van Dorpe : 800m – 2'29.68. Nymphe Herregodts : Kogel – 6m64; speer – 16m47. Inez Van Den Berghe : Hoog – 1m50. **Scholieren Heren** : Neal De Schrijver : 3000m – 9'23.61. Nils Baruffa : 100m – 12.92; speer – 45m01. **Junioren Dames** : Nina Janquart : 100m – 12.95; 200m – 26.58. Bea Ricour : 100m – 13.13; 200m – 27.25. Maaïke De Couvreur : 100m – 13.86. Sarah De Vogelaer : Hoog – 1m65. **Junioren Heren** : Sam De Metzeler : 800m – 2'10.50. Gianni Allebosch : 3000m – 9'09.88. **Senioren Dames** : Ingrid Van Peteghem : 3000m – 10'35.21. Alexandra De Kegel : 3000m – 10'59.43. **Senioren Heren** : Wim De Backer : 100m – 12.25. **Masters Heren** : Frank Maetens : 100m – 12.46. Kris Goossens : 3000m – 8'47.87. Dirk Deneys : 800m – 2'26.27

## **Zondag 13 juli - Jeugdmedaillemeeting te Ninove**

**Goud : Preben Herregodts (2x), Kimberly Vinck**

**Zilver : Chloë Curfs**

**Brons : Camille Degieter**

Er was veel volk op onze meeting en hoewel de weergoden even twijfelden (met wat lichte regen) werd het overgrote deel van de meeting in een aangenaam zonnig weertje afgewerkt.

Onze benjamin-meisjes lieten het wat afweten. Alleen Kimberly was er, maar zij hield de eer wel zeer hoog. Ze pakte goud met de hockey met een worp van 21m11, meteen een PR (\*). Op de 60 m haalde ze een tijd van 10"31. Ze nam ook deel aan het ver (3m22) en de 1000 m (4'09"49).

Het eerste nummer bij de benjamin-jongens was het verspringen. Onze 4 atleetjes bleven in mekaars buurt : Jurgen (3m03), Arne B. (3m00\*), Wouter (2m95) en Victor (2m94\*). Op de 60 m namen dezelfde jongens deel en kregen ze ook nog het gezelschap van Arne L. De resultaten lagen hier wat verder uit mekaar : Victor (10"21), Arne L. (10"43), Jurgen (10"97), Arne B. (11"27) en Wouter (11"27). Bij het kogelstoten haalden 3 van de 4 deelnemers een PR : Wouter (7m35\*), Arne B. (6m29\*) en Arne L. (4m58\*). Jurgen nestelde zich daartussen met 6m52. Arne B. (4'14"11) en Jurgen (4'15"18) waagden zich ook nog aan de 1000 m en eindigden daarin als nrs. 12 en 13.

Bij de pupillen-meisjes haalde Chloë een zilveren medaille op de 60mH in 12"66. Camille pakte dan weer brons met een hoogtesprong van 1m23\*. Jessica stootte de kogel 5m30 ver. Op de 60 m was een ruime delegatie op de afspraak : In reeks 2 kwam Ornella uit op 9"57, Chloë op 9"80. In de reeksen 3 en 4 haalden al onze meisjes een PR : Els (9"70\*), Louise (10"05\*), Omani (10"21\*), Camille (10"29\*), Fien (10"19\*) en Jessica (11"10\*). Een zestal van hen ging meteen over naar de verspringbak en jawel hoor, ook daar vielen een paar PR's te noteren : Chloë (3m57\*), Els (3m44\*) en Louise (3m43\*). De andere deelneemsters waren Ornella (3m62), Camille (3m32) en Jessica (2m45). Mooie resultaten werden ook nog gelopen op de 1000 m : Omani (3'46"48\*), Camille (3'51"45) en Els (3'58"88\*).

De pupillen-jongens Ben en Michiel gooiden de hockeybal respectievelijk 34m28 en 32m02 ver. Ben legde de 60 m (9"32) iets sneller af dan Anthony (9"47). Bij het verspringen vestigde Michiel een PR (3m68\*), maar Ben (3m92) en Anthony (3m71) sprongen iets verder. Ben sprong dan weer een PR bij het hoog : 1m20\*. Anthony sprong over 1m10. Ben vond nog wat energie om de kogel 6m68 ver te stoten en Michiel stelde zijn PR op de 1000 m nog bij tot 3'23"12\*.

Astrid moest de eer hoog houden bij de miniemen-meisjes. En ze deed dat zeer verdienstelijk op de 60mH (12"02), het ver (3m35) en de 1000 m (3'34"41).

Onze delegatie bij de miniemen-jongens was dan weer wat ruimer. Op de 80mH zetten Cedric (15"70\*) en Lucas (17"10\*) meteen een PR neer. Bart nestelde zich daartussen met 16"73. Ook op het ver mogen de resultaten schitterend genoemd worden. Ruben (3m90\*), Lucas (3m69\*) en Jari (3m41\*) zetten een nieuw PR neer. Preben

(3m41) spaarde zijn krachten wat voor de sprintnummers. Op de 80 m haalde hij goud met 11"02. De anderen moesten het zonder medaille doen, maar zetten wel alweer een PR neer : Ruben (11"76\*), Sem (11"57\*), Tom (12"36\*) en Jari (12"98\*). Ook op de 150 m pakte Preben het goud met (20"54). Ruben liep 22"15\*. Bij het hoogspringen sprong Cedric 1m41 en Bart 1m30\*. Het speerwerpen bracht de volgende resultaten : 20m07 voor Tom, 19m49\* voor Jari en 17m18\* voor Sem. Het andere werptuig, de kogel, werd door Tom 7m50 ver gestoten. Jari haalde 5m12 en Bart 5m03. Alleen Lucas liep nog de 1000 m en werd daarvoor beloond met een PR : 3'23"22

We mogen als club trots zijn op de resultaten die keer op keer door onze jonge atleten behaald worden.

\* = PR

## 28 juli - Nijvel

### Nieuw CR voor Lynn Vanderstricht



In een internationale wedstrijd liep Lynn in een sterk bezette 800 m naar een nieuw Club Record in een tijd van 2'09"46. Proficiat !!!!!

## Dinsdag 29 juli - Meeting Oudenaarde

### Verbetering van het 14 jaar oude clubrecord op de 300m horden

Een kleine VITA delegatie trok op dinsdagavond naar Oudenaarde waar naast het PK steeple ook een aantal andere wedstrijden op het programma stonden. Onze 4 VITA atleten kozen allen voor de langere afstand op de horden.

Laura en Aurélie waren de eerste die van start gingen op hun 300 meter horden. Laura had niet de beste baan geloot (baan 1) maar slaagde er toch in haar besttijd met een paar tienden te verbeteren (56.20). Aurélie liep een bijna perfecte wedstrijd (horde 3 met verkeerde been en wat getrippel op horde 4 om terug uit te komen). Ze finishte eerste in een tijd van 47.03. Met deze tijd verbeterde ze het reeds 14 jaar oude clubrecord van Sofie Verhoeven met bijna ½ seconde. Op de 400 meter horden was het de beurt aan Bea. Bea kende weinig tegenstand (slechts 2 deelnemers) en haalde vermoeid maar voldaan de eindstreep in een tijd van 70.89. Bij de heren was het aan Wannes voor zijn 300 horden. Ook hier slechts 3 deelnemers. Na een goeie start en een fel bevochten eindstrijd finishte Wannes net onder de 50 sec. (49.66)

## Zaterdag 2 augustus – meeting te Oudenaarde

Voor de 2<sup>e</sup> keer op een paar dagen stonden onze tenten opgeslagen in het Thienpontstadion te Oudenaarde. Ditmaal was het de beurt aan onze jeugdathleten.

Jana Bruylant was onze enige deelnemster bij de meisjes en proefde voor de eerste keer van een 150 meter (23"61). Bij de allerjongsten was Wouter Gorteman onze vertegenwoordiger met deelname aan zowel de 60 m (prachtig 2<sup>e</sup> van zijn reeks) als het hoogspringen en het hockeywerpen. Bij onze miniemen jongens waren het Jari, Cédric en Bart die onze VITA-kleuren mochten verdedigen. Alle 3 liepen ze een 150m. Bart werd mooi 3<sup>e</sup> in 24"00. Jari, eveneens een eerste kennismaking met deze afstand, ging van start in dezelfde reeks. Hij mocht aan de lijve ondervinden dat de laatste 30 meter echt zwaar doorwegen. Cédric die deze afstand al wat beter kent liep een sterke wedstrijd en finishte in 22"50, een knappe verbetering van zijn persoonlijke besttijd met meer dan ½ seconde.

### Prestatie

**Min. Dames** : Jana Bruylant : 150m - 23.61; ver – 3m87; kogel – 6m19. **Ben. Jongens** : Wouter Gorteman : 60m – 10.96; hoog – 0,93m; hockey – 17m56. **Min. Jongens** : Bart Gorteman : 150m – 24.00; ver – 3m57; Jari Van Der Heyden : 150m – 24.92; ver – 3m22; kogel – 5m77; Cédric Debot : 150m – 22.50; ver – 3m73

## Zaterdag 9 augustus – Memorial Rasschaert Meeting



Volgens jaarlijkse gewoonte verliep de organisatie van onze Rasschaert meeting weeral eens vlekkeloos; en dit dank zij de vlotte samenwerking tussen alle medewerkers, officiëlen, experten van de uitslagenverwerking, enz.... In totaal waren we met zen allen ongeveer 120 man (en vrouw) aanwezig (voor, tijdens en na de meeting) om te helpen en dit alles onder leiding van orkestleider Paul – onze oprechte dank hiervoor aan allen.

De wedstrijden zelf dan. In alle categoriën samen hadden we 686 deelnemende atleten uit alle mogelijke hoeken van de wereld. Van Noorwegen tot Spanje en van Qatar tot Canada, allen wisten ze onze piste te vinden. Dti ging gepaard met hoogstaande prestaties (amai onze kas)



Bij de junioren en senioren sames mochten we meer dan 340 atleten verwelkomen, hetgeen nogmaals bewijst dat onze piste en organisatie heel hoog aangeschreven staat

Alle uitslagen vinden jullie terug op onze site. Hieronder enkele sfeerbeelden



## Vrijdag 15 augustus - Kampioenschap van Vlaanderen te Vilvoorde

**Zilver voor Aurélie op de 300 meter Horden in een nieuw clubrecord**



Een sfeervol stadion in het uitzonderlijk mooie “Drie Fonteinen park” van Vilvoorde, het prachtige weer, een prima organisatie en bovendien het extra lange week-end van 15 augustus zorgden voor een geslaagd Kampioenschap van Vlaanderen.

De dag begon al heel vroeg voor de hordenloopsters en –lopers. Om 9u30 ging de 300 m horden als eerste proef van start met Aurélie als onze VITA vertegenwoordigster. Ze lootte de tweede baan en met alle tegenstanders in het vizier en een bijna perfecte race stevende ze af op een prachtige 2<sup>e</sup> plaats op enkel 19” sec. van de eerste. Bovendien scherpte zij haar besttijd en tevens het clubrecord aan tot 45.42 sec. Aurélie startte later in de voormiddag ook in 80 m horden. Na een ietwat vermoeide start eindigde ze nog mooi 5<sup>e</sup> in de finale reeks en dit in een tijd van 12.61 sec.

Bij de scholieren was het in de namiddag de beurt aan Thiebaut Tack voor zijn 800 meter. Hij eindigde na een spannende eindstrijd net buiten de medailles in 2.02.07.

Een vaste VITA vertegenwoordigster op kampioenschappen is onze hoogspringster Inez Van Den Berghe. Zij hoorde ook deze keer bij de slechts 12 best geselcteerden van Vlaanderen en sprong zich met 1m50 op de 7<sup>e</sup> plaats.

Ook bij de werpnummers kennen we een vaste VITA delegatie vertegenwoordigd door Jolien en Nils Baruffa. Nils wierp de discus 31.65 m ver en behaalde hiermee een 10<sup>e</sup> plaats. Hij wierp nadien de speer maar liefst 44.72 meter ver, goed voor een zeer verdienstelijke 7<sup>e</sup> plaats. Jolien plaatste zich eveneens voor het speerwerpen en lanceerde de speer naar een afstand van 24.86 meter waarmee ze als 10<sup>e</sup> de finale beëindigde. Zeker niet slecht voor een eerstejaars cadette.

## Zondag 17 augustus - Jeugdmeeting te Ninove



**Ben, Gregory, Bart, Cedric, Preben : 1ste**  
**Preben, Ben, Wouter, Michiel : 2de**  
**Rebecca, Gregory : 3de**

Alle uitslagen zijn terug te vinden op onze website

## Woensdag 20 augustus – Open meeting te Ninove

Net zoals op de meeting van 8 juli mochten we heel wat atleten op onze piste verwelkomen. Weer een grote delegatie van VITA atleten. Er vielen weer heel wat persoonlijke besttijden te noteren. Opmerkelijke prestaties waren er van :

Patrick Vanderstraeten – 9'04.80 op de 3000m.

Ingrid Van Peteghem – 10'24.72 op de 3000m, meer dan 10 sec. sneller dan op de meeting van 8 juli

Jolien Baruffa – kogel 8m85

Jori Stroobants : 49.92 op 400m, persoonlijke besttijd

Dorien Van Dorpe : 2'26.88 op 800m, persoonlijke best en 3 sec. sneller dan op 8 juli

Lotte Van Assche : 2'33.44 – persoonlijke besttijd en meer dan 2 sec sneller dan op 8 juli

Annelies De Dyn : verbetering van haar pers. besttijd op de 800 met meer dan 2 sec. Nieuwe best = 2'36.07

Aurélie Debot : verbetering van haar record op 80m horden – nieuwe best = 12.41

Volledige uitslag op VITA site

## Zondag 24 augustus – PK aflossingen te Oudenaarde

**Zilver voor onze dames Alle Cat. Op de 4 x 200 m**

**Bronz voor miniemen jongens op de 4 x 80 m**

Oost-Vlaanderen kwam samen in het Thienpontstadion te Oudenaarde voor hun Provinciaal Kampioenschap aflossingen. Slechts 3 teams van VITA schreven zich hier voor in. Spijtig voor zo'n kleine afvaardiging maar de behaalde resultaten zorgden dan toch nog voor heel wat zonneshijn.

Onze dames alle categorieën schreven zich in voor 2 nummers. Nikita, Aurélie, Bea en Nina startten voor de 4x100 meter. Na amper 50.44 sec finishten ze als 4e. Net buiten het podium maar een mooie verbetering van hun snelste tijd van dit jaar en dit met meer dan 1 seconde (1.32 om juist te zijn).

Terwijl onze meisjes een beetje rust namen was het de beurt aan onze miniemen jongens voor hun 4 x 80 meter. Ruben nam de start voor zijn rekening en zorgde voor een perfecte aflossing met Bart. Cédric en Preben waren de 2 laatste wissels die de klus moesten klaren. Ons viertal deed het perfect en met een verbetering van hun persoonlijk record met meer dan ½ sec werden ze knap derde in dit kampioenschap. Ze eindigden in een tijd van 44.85.



Omstreeks 16u30 was het dan weer de beurt aan onze dames voor hun 4 x 200 meter. Bea nam de plaats in van Nikita aan de startlinie. Een verschroeiende start van Deinze, Lokeren en Vlierzele werd goed opgevangen door onze eerste 2 meisjes. Bea hield goed stand en wisselde perfect met Maaïke. Maaïke, met nog wat competitieachterstand, kon de schade beperken en Aurélie en Nina zorgden voor een spetterend vuurwerk in hun respectievelijke 200. Onze 4 dames eindigden op een prachtige 2e plaats in een nog meer prachtige 1.47.62. Zomaar even 2.25 seconden sneller dan hun tot nu toe beste. We mogen deze tijd dan ook registreren als VITA's beste elektronisch gestopte tijd ooit. Het huidige record (handgestopt) bedraagt 1.46.80 en dateert van 1989.

Miniemen jongens 4x80m (Du Mongh Ruben, Gorteman Bart, Debot Cedric en Herregodts Preben) : 3. 44.95;  
Alle categorieën vrouwen 4x100m (De Moye Nikita, Debot Aurélie, Ricour Bea, Janquart Nina) : 4. 50.44;  
Alle categorieën vrouwen 4x200m (De Couvreur Maaïke, Debot Aurélie, Ricour Bea, Janquart Nina) : 2. 1.47.64;

## **Vrijdag 29 augustus – PK 10.000 M te Lebbeke**

2 VITA atleten in het voorprogramma van dit PK 10.000 meter, Jolien en Nils Baruffa. Nils zette een prachtprestatie neer in hert speerwerpen. Hij gooide voor de eerste keer over de 50 meter grens en verbeterde hiermee dan ook met glans zijn persoonlijk record naar 50m31. Petra Sliemers onze VITA vertegenwoordigster op dit PK eindigde knap 2<sup>e</sup> bij de masters 35+ en dit in een tijd van 43'06.98.



## **Zondag 31 augustus – G.P. Josse Ringoir te Aalst**

Dit was de laatste van de wedstrijden in het Oost-Vlaams sprint- en halve fond-criterium. De prijzenpot werd verdeeld onder de eerste 15 van het klassement binnen elke categorie. Een klassement dat opgemaakt werd over 5 verschillende wedstrijden en met een specifiek reglement (details kan je terug vinden op de site van Hamme). Het waren uitsluitend onze VITA dames die schitterden in dit eindklassement.

Nina werd eerste bij de juniore/seniores/masters dames. Ze haalde het na spannende laatste wedstrijden met 10 punten voorsprong op de tweede. Een zeker en vast wel verdiende overwinning. Bij de scholieren dames lukte Jolien De Graeve een prachtige 6<sup>e</sup> plaats in het eindklassement. Bij de cadetten dames waren de prijzen voor Sofie Vandemoortele en Aurélie Debot. Sofie werd 14 en Aurélie eindigde als 2<sup>e</sup> in het klassement.

## **Vrijdag 5 september – Memorial Van Damme**



Voor het eerst in de geschiedenis van de Memorial Van Damme was het de beurt aan de jeugd (miniemen) om te openen. En ja !!!!! er was ook iemand van VITA binnen de geselecteerden. Preben Herregodts mocht van start in de 80m. Hij finishte in 10.90. De tijd is één zaak, veel meer plezier beleefde hij aan het opsnuiven van een prachtige sfeer door reeds een paar 1000'en opgekomen toeschouwers en dit in een prachtig Heyzelstadion.

## **Belgisch Kampioenschap Kadetten & Scholieren te Izegem** **op 6 en 7 september**

### **Aurélie haalt brons**



Zoals meerdere malen deze zomer waren de weergoden ook deze keer niet gunstig gezind. Veel wind op zaterdag en een druilerige zondag. Gelukkig klaarde alles wat uit naar de namiddag toe. De wedstrijden zelf dan :

Zaterdag begon goed met Aurélie Debout die in haar reeks van de 300 meter horden de eerste plaats behaalde in 46.90 en zo rechtstreeks geplaatst was voor de finale. Later plaatste ze zich eveneens voor de finale op de 80m. horden met een tijd van 12.61. Ondertussen was het de beurt aan Inez Van Den Berghe in het hoogspringen. Ze beukte zich tegen de wind in naar 1m45. Isabo sprong zich in het ver knap bij de eerste 8 en ondanks tegenwind lukte ze een sprong van 4m94 waarmee ze een 7<sup>e</sup> plaats in de wacht sleepte. Zeker niet slecht voor een eerste deelname aan een BK in deze discipline. Jelle Vandemenschbrugge deed na een lange tijd in blessure een geslaagde comeback op de 100 meter met 12.22. In de namiddag waren onze halve fond-atleten aan de beurt. Op de 800 meter liep Dorien Van Dorpe 2.27.68. Silke Segers realiseerde een tijd van 5.03.12 op de 1500 meter en werd hiermee knap 4<sup>e</sup> van haar reeks. Sien Cardoen liep over dezelfde afstand 5.22.43. Neal De Schrijver werd 8ste bij de scholieren op de 3000 meter in 9.26.38 en haalt hiermee een "beurs". Deze prestatievergoeding wordt door VITA gegeven vanaf scholier).

In de namiddag was het terug de beurt aan Aurélie. In de finale van de 80m horden haalde ze na een ietwat mindere start de 7<sup>e</sup> plaats in een tijd van 12.68.

Zondag trad opnieuw Jelle op : hij lukte 24.67 op de 200 meter. Nils Baruffa werd 7de bij de scholieren in het speerwerpen met een worp van 41 meter 75 en haalt hiermee evenals Neal een beurs. De klap op de vuurpijl kwam met Aurélie die in de finale van de 300 meter horden 3de werd in een zeer mooie 45.91.

### **Zondag 7 september – Jeugdmeeting te Ninove**

In de voormiddag viel het water met bakken uit de lucht, hetgeen heel wat atleten tegenhield van deelname aan onze laatste VITA jeugdorganisatie van dit seizoen. Niettegenstaande waren er 25 dappere VITA atleten aanwezig, die weer maar eens zorgden voor knappe prestaties. Jullie vinden deze terug op onze website.

Graag een gemeente dank je wel voor de altijd opgewekte, steeds op post zijnde trouwe medewerkers en supporters.



## Week-end 27 en 28 september – PK Oost-Vlaanderen meerkampen te Oordegem



Als afsluiter van dit lange zomerseizoen stonden nog de Provinciale Kampioenschappen meerkamp op het programma.

De dappersten vonden we bij onze jeugdathleten. Op zaterdag kwamen onze benjamins aan de beurt. Kimberly (Vinck) en Nathalie (Segers) zetten hun beste beentje voor en eindigden in de middenmoot van het deelnemersveld.

Bij de jongens 3 VITA deelnemers. Zowel Victor (Peeters) als Wouter (Gorteman) en Daniël (Segers) lieten zich kennen van hun beste kant en lieten nog tal van, andere atleetjes achter zich.

Op naar zondag waar Rebecca (Segers), de zus van Nathalie en Daniël een heel knappe prestatie neerzette. Ze eindigde net buiten de top 10 en verbeterde tal van persoonlijke records. Ze won met glans haar 60m reeks in 9.14, goed voor een persoonlijk record en 5<sup>e</sup> tijd van alle deelnemers (en ze waren maar liefst met 41). Haar 3m64 in het ver mocht er ook wezen, kortom een geslaagde namiddag.

Ben (Vervaeke) volgde haar voorbeeld en eindigde eveneens 11<sup>e</sup> op een zeer sterk deelnemersveld van niet minder dan 44 deelnemers. Zijn 9.03 op de 60m en 4m31 in het verspringen vallen zeker aan te stippen. Stijn (Sienaert) eindigde enkele plaatsen achter Ben op de 16<sup>e</sup> plaats in het klassement. Stijn liet zich opmerken bij de 1000m hetgeen weer belooft voor het komende winterseizoen.

Geen miniemen dames, wel 2 VITA atleten bij de jongens. Gregory (Sienaert) en Cédric (Debot). Gregory blonk uit bij het kogelstoten met 8m94 (een 8e plaats) en in het verspringen met een sprong van 4m41. Ook op de 80m sprint kwam hij goed uit de startblokken. Cédric verbeterde enkele persoonlijke records, o.a. op de 80 m waar hij zijn tijd aanscherpte tot 12.00, een verbetering met meer dan ½ seconde. Hij bevestigde in het hoogspringen met 1m40 en liep een scherpe 3.17.94 chrono op de 1000m als afsluiter van deze meerkamp.



**Proficiat aan allen !!!!!**

**Zomerquizvraag**



***Erkent er iemand deze 4 verloren gelopen voorwerpen, dan kunnen jullie altijd een antwoord binnensturen naar [dirk.debot@skynet.be](mailto:dirk.debot@skynet.be). We vragen de 4 goeie antwoorden(enkel voornaam is voldoende) In ons volgend clubblad het correcte antwoord. De winnaar wordt beloond !!!!!***

**Wees snel enkel het eerste juiste antwoord per mail is de gelukkige winnaar.**

# WEGWEDSTRIJDEN

Terwijl het pisteseizoen op volle toeren draaide moest het wegwedstrijd-carroussel zeker niet onderdoen. We merkten heel wat VITA deelnemers op in de vele wedstrijden. Op onze website kunnen jullie de meeste uitslagen terugvinden. Hieronder enkele opmerkelijke verslagen :

## **Zaterdag 7 juni 2008 – Roadjogging te Haaltert**

Terwijl al de andere Vita atleten en joggers hun optreden maakten in Haaltert zette Marcel Meert zijn beste beentje voor in eigen streek. Hij eindigde op een knappe 17<sup>e</sup> plaats op de 10 km loop en dit op een totaal deelnemersveld van 265.

Het wordt bijna traditie, ja VITA werd opnieuw bekroond als club met het grootste aantal deelnemers op de Jogging te Haaltert. Op naar de volgende beker !!!!! Heel wat podiumplaatsen waren weggelegd voor onze atleten. Kimberley, Jana, Neal, Yves, Silke, Bruno, Hilde en Els waren onze laureaten. .

**500m (14)** : 5. Van Iseghem Jarne; 6. Vinck Kimberley; 9. Lanckmans Cedric; 12. Gabriel Emma. **1000m (3)** : 2. Bruyland Jana. **3,1 km (53)** : 1. De Schrijver Neal; 2. Herregodts Yves; 4. Segers Silke; 8. Herregodts Preben; 10. Goubert Guy; 14. Gabriel Maarten; 15. Van Iseghem Jarne; 26. Peene Linda; 29. Kennis Dimitri; 30. Bockstael Christa; 31. De Brouwere Kim; 34. Sorgeloos Marissa; 35. Holsteyn Lut; 42. Slabbynck Rita; 43. Roosens Dorien; 49. Stevens Maaïke; 50. Van Waeyenberghe Vera. **6,2 km (121)** : 2. De Corte Bruno; 9. Geerts Jens; 16. Van Iseghem Rik; 19. Lanckmans Ronny; 26. Van Den Berghe Ludwig; 30. Denaeyer Jeroen; 49. Denaeyer Steven; 51. De Schuyteneer Guido; 57. Remue Greta; 58. Van Den Berghe Hilde; 79. Sorgeloos Albert; 87. Van Der Perre Ria; 95. Lauwereys Erna; 100. Baetens Francine; 110. Mattens Inge; 116. Vanbiervliet Werner. **12,4 km (91)** : 6. De Witte Marc; 46. Adriaens Hilde; 51. De Schuyteneer Els; 63. Nissens Damien; 66. De Saegher Michel; 71. Vanderjeugd Marie-An; 76. De Mecheleer Lieve; 79. Allard Frans.

## **25 juli - Jogging te Welle**

Ereplaatsen waren hier weggelegd voor Wouter, Jurgen en Jana. Bij de volwassenen eindigden Jurgen, Ronny, Dirk en Sofie in de voorste gelederen.

400m (27): 1. Gorteman Wouter; 3. De Groote Jurgen;  
400m (12): 4. Bruylandt Jana; 12. De Groote Jessica;  
4km (123): 12. Lanckmans Ronny; 42. Remue Greta; 43. Elinckx Walter; 68. Pletinckx Els; 69. Van De Velde Cynthia; 70. Van Biervliet Werner; 78. Lahaye Martine; 83. Gorteman Wouter; 86. Gorteman Luc; 88. Holsteyn Lut; 89. Slabbynck Rita; 90. Van Den Steen Vera; 91. Vitse Nelly; 92. Baetens Francine;  
8km (145): 14. Deneys Dirk; 23. Nissens Sofie; 70. Roelandt Jano;  
12km (78): 9. Linthoudt Jurgen; 22. Blanquaert Martin; 25. Maes Hendrik; 54. De Vogelaer Eddy; 62. Allard Frans; 72. Goubert Frank.

## **Joggings tijdens Augustus**

Tijdens deze maand komen zowel de atleten deelnemers aan wegwedstrijden als onze joggers bijzonder goed aan hun trekken. Eerst was er de "Optiek Sonck Stretrace", een wedstrijd die samenvalt met het begin van de Lokerse Feesten en bekend terrein voor onze vrienden joggers en atleten uit Overmere. De Optiek Sonck Stretrace is ontstaan uit een jogging. Na enkele jaren werd het een echte wegwedstrijd die ondertussen is uitgegroeid tot een topwedstrijd waaraan de betere Belgen en buitenlanders deelnemen. Verschillende afstanden staan op het menu : een wegwedstrijd over 12 km, verspreid over een omloop door de Lokerse stadskern die 3 maal wordt afgelegd. Daarnaast is er een StartToRun- jogging van 5 km, een mini-kids-run van 800 meter en een kids-run van 1200 m.

## **Katarinajogging te Ternat op vrijdag 8 augustus**

Dichter in de buurt en ook vaste trekpleister voor onze Ninoofse VITA atleten – joggers. Deze jogging die steeds doorgaat op een vrijdagavond lokt jaarlijks een 350 à 400 deelnemers. 3 verschillende afstanden worden voorgeschoteld. Een prachtprestatie kwam er van Dirk Deneys, die 15<sup>e</sup> werd op de 11,2 km en dit op 112 deelnemers.



5,6km (167): 41. De Gendt Jonas; 74. Elinckx Walter; 75. Van Den Berghe Hilde; 78. Debot Dirk; 83. Remue Greta; 103. Lauwereys Erna; 107. Van Der Perre Ria; 141. Dierickx Christine; 143. Baetens Francine; 144. Vitse Nelly;  
11,2km (112): 15. Deneys Dirk; 35. Adraens Alain; 45. Eeman Dirk; 71. Van Der Eecken Steven; 74. De Gendt André; 93. Lahaye Martine; 103. Van Biervliet Werner; 105. Van Den Steen Vera; 107. Broquet Rita; 108. Van Der Gucht Annemie;  
16,8km (51): 17. Meert Marcel; 51. Allard Frans.

## **2de jogging Rechteroever Ninove op zondag 3 augustus**

Reeds heel wat meer deelnemers vonden de weg naar Ninove voor de 2<sup>e</sup> jogging op Rechteroever. 174 deelnemers namen in totaal deel dit jaar, waarvan 49 van VITA zelf. Onze kleuren werden zeker opgemerkt mede dank zij de verschillende ereplaatsen die onze atleten behaalden. Niet minder dan 3 eerste plaatsen en een 12-tal top 5 plaatsen mochten we noteren. Proficiat aan iedereen en tot volgend jaar – same place.

600m (14): 1. Gorteman Wouter; 2. De Groote Jurgen; 3. Segers Daniel; 3. Gabriel Emma; 5. Segers Nathalie; 14. Turtelboom Laura;  
1200m (9): 1. Van Dorpe Michiel; 2. Bruylant Jana; 3. Gabriel Maarten; 4. Segers Rebecca; 5. Gorteman Bart; 8. De Pelseener Laura;  
5,5 km (60): 1. Allebosch Gianni; 2. De Backer Pieter; 4. Geerts Jens; 6. Geerts Peter; 7. Lanckmans Ronny; 8. Goubert Guy; 16. De Schuyteneer Els; 18. Baetens Michiel; 24. Turtelboom Peter; 25. Elinckx Walter; 28. Van Den Berghe Hilde; 40. Pletinckx Els; 41. Lauwereys Era; 42. Van Biervliet Werner; 43. Peene Linda; 44. Gorteman Luc; 47. Van Der Perre Ria; 50. Van Den Steen Vera; 52. Sorgeloos Albert; 53. Baetens Francine; 56. Roosens Dorien; 57. Holsteyn Lut; 58. Gorteman Bart;  
9,1km (48): 7. Denys Dirk; 10. Stroobants Jory; 14. Van Den Berghe Ludwig; 15. Sliemers Petra; 31. De Schuyteneer Guido; 35. De Gendt André; 39. Van Impe Dirk; 44. De Pelsemaeker Lisa; 46. De Wit Inge; 47. Vitse Nelly;  
12,7km (43): 2. De Witte Marc; 3. De Corte Bruno; 25. Evenepoel Yves; 26. De Vogelaer Eddy; 33. Allard Frans.

## **Smouteriejogging te Overmere op zaterdag 16 augustus**

Deze knappe organisatie van onze kern to Overmere lokt ook ieder jaar meer deelnemers. Dit jaar mochten ze een kleine 200 deelnemers verwelkomen. Ook hier puike prestaties van onze clubgenoten.

750m (6): 3. Vehent Marthe; 4. Thienpondt Marthe;  
750m (10): 3. De Groote Jurgen;  
1700m (3): 1. Bruylant Jana; 2. De Jonge Ellen; 3. De Groote Jessica;  
1700m (7): 1. Thienpondt Milan; 2. Vermeersch Joran; 5. Goossens Niels;  
3km (58): 4. Herregodts Yves; 11. Ghysels Gert; 21. Herregodts Preben; 23. Maes Hendrik; 25. Spittaels Siebe; 26. Goossens Imke; 37. Gorteman Bart; 41. De Meyer Lucien; 44. Pletinckx Els; 48. De Vreese Imke; 53. Gorteman Wouter; 54. Bockstael Christa; 56. Gorteman Luc;  
9km (50): 1. Van Peteghem Geert; 2. Geerts Peter; 7. Gabriel David; 11. Van Kerckhove Tom; 14. Van Overmeire Maurits; 16. Sonck Christine; 18. Maes Hendrik; 26. Eeman Dirk; 27. Van De Walle Dirk; 28. De Greef Kurt; 29. Dhondt Paul; 33. Janssens Andre; 40. Pauwels Elien; 44. De Groote Christopher; 46. Van Biervliet Werner; 47. Van Der Perre Ria;  
11,2km (37): 1. Goossens Kris; 3. De Jonge Kurt; 7. Ebraert Geert; 10. Rogiers Philip; 13. Blanquaert Martin; 19. Van Den Berghe Ludwig; 35. Allard Frans.

## **Dwars door Oetingen op zondag 24 augustus**

Deze als afluiter van de maand. Een prachtig maar zwaar parcours door het Pajottenland offreert de keuze tussen drie afstanden : van 6 km over 12 km tot een ½ marathon. Yves en Gabriël werden respectievelijk 5<sup>e</sup> en 6<sup>e</sup> op de 6km. Een prachtprestatie als je het ons vraagt. Ook Ludwig (20<sup>e</sup>) mag terecht fier zijn op deze knalprestatie.

6km (209): 5. Herregodts Yves; 6. Gabriel David; 20. Van Den Berghe Ludwig; 60. De Schuyteneer Guido; 63. Allard Frans; 66. Lammens Ann; 75. Remue Greta; 76. Elinckx Walter; 123. Van Biervliet Werner; 130. Lauwereys Erna; 177. Bockstael Christa; 182. Vitse Nelly;  
12km (114): 5. De Smet Davy; 41. Adriaens Alain; 55. Eeman Dirk; 56. Dhondt Paul; 64. De Vogelaer Eddy;  
Halve Marathon (99): 29. Meert Marcel;

## **Belgisch Kampioenschap Halve Marathon te Sint-Truiden op 14 september**

Tijd voor het serieuzere werk. Op dit BK lukte Patrick Vanderstraeten een prachtige prestatie. Hij werd **Belgisch Kampioen** in zijn categorie, met een tijd van 1u10'25", een tijd die zeker mag gezien worden. Dit leverde hem een 9<sup>e</sup> plaats op in de totaal eindstand (alle categorieën) waar hij als 2<sup>e</sup> master (eveneens alle mastercategorieën bij mekaar) finishte.

(270 deelnemers) : 9. Vanderstraeten Patrick (2de master; 1ste in zijn categorie); 36. De Corte Bruno; 78. Rogiers Philip; 84. Linthoudt Jurgen; 114. Geeroms Jan; 155. De Schuyteneer Els; 162. Nissens Sofie; 196. Lanckmans Ronny.

## **20 ste Groenloop te Aalst op 28 september**

Deze jogging telde mee voor het jogcriterium

Yves Herregodts haalde te Aalst de overwinning op de 3 kilometer terwijl zijn trainingsmakker David Gabriel 3de werd op de 6 kilometer.

3km (60) : 1. Herregodts Yves; 14. Herregodts Preben; 37. Gabriel Maarten; 50. Bockstael Christa;  
6km (75) : 3. Gabriel David; 32. Hunninck Marianne; 40. Van Den Berghe Hilde; 41. Remue Greta; 64. Van Der Perre Ria; 72. Van Biervliet Werner;  
16km (52) : 16. Deneys Dirk; 38. De Vogelaer Eddy; 40. Allard Frans; 46. De Gendt André; 52. Holsteyn Lut.

# JOGGERSHOEKJE



## *Jogger in de bloemetjes*

Dat joggen plezierig kan zijn bewijst nog maar eens de foto hiernaast waar we onze Nelly (bekijk maar eens die glimlach) bij haar zoveelste jogging aan het werk zien (Liedekerke als ik me niet vergis). Nelly is één van onze trouwe joggers die we week na week 2 tot 3 maal op onze piste mogen begroeten en die steeds blijgezind aan haar kilometerkes begint. Zoals velen onder ons startte zij met de sessie van 0 – 5 km. Intussen neemt zij gezwind een deel van de andere joggers op sleeptouw. Daarom hadden we ze deze maand graag als laureate van onze “Jogger in de bloemetjes” benoemd.



Enkele weken terug zijn we gestart met de nieuwe Start2Run sessie. We mochten deze keer opnieuw een aanzienlijk aantal nieuwe deelnemers verwelkomen. Ninove en Denderleeuw samen waren goed voor 59 dapperen bij de start van 0 naar 5 km. De brevettenloop samen met de uitreiking van de diploma's voor de Start2Runners van Ninove en Denderleeuw gaan door te Ninove op zaterdag 29 november. Voor deze gelegenheid nodigen wij iedereen uit voor een gezellig etentje en een toffe babbel (mits een kleine financiële bijdrage).

Tegelijkertijd is er de uitreiking van ons Jog criterium. Hieronder als herinnering het reglement om deel te nemen :

1. Het seizoen liep van 1 november 2007 tot 31 oktober 2008.
2. Alle aangesloten VITA-leden (joggers en atleten) dienden minimum aan 8 van de geselecteerde joggings te hebben deelgenomen en opgenomen zijn in de uitslag.
3. De leden dienden onder de naam van VITA te lopen.

De joggings die deel uitmaken van het criterium worden maandelijks in de joginfo vermeld.

De eerste die meetelt voor het nieuwe seizoen 2008-2009 is deze van Nederhasselt op 11 november.

## **Allen op post dus !!!!!!!!!!!!!**

(Voor de diploma uitreiking en happening te Denderhoutem verschaffen wij de nodige info via onze website.)

## Terugbetaling inschrijvingsgeld

En omdat joggen gezond is krijgen leden van verschillende mutualiteiten een deel van het inschrijvingsgeld terugbetaald.

Leden van



Op aanvraag kunnen jullie een tegemoetkoming krijgen van 10 € op het inschrijvingsgeld. Als voorwaarden worden gesteld dat de leden de 10 weken Start2Run volmaken bij een officieel aangestelde club (zoals VITA bijvoorbeeld) en een diploma kunnen voorleggen hiervan.

Details hieronder :



En omdat joggen gezond is krijgen leden van Bond Moyson een deel van het inschrijvingsgeld terugbetaald.

Voor wie : Leden van Bond Moyson die de cursus Start 2 Run volgen.

Bedrag : Leden van Bond Moyson die de 10 weken volmaken krijgen een tegemoetkoming van 10 euro op het inschrijvingsgeld.

Voorwaarden : Deelnemers moeten de hele cursus volmaken bij een aangesloten atletiekclub..

Dit voordeel maakt deel uit van de jongerenkorf (6 tem 24 jaar) en van de korf beweging en preventie (25 tem 64 jaar). Deze korven bestaan uit verschillende voordelen waaruit u een maximumbedrag van 50 euro per jaar mag besteden.

Wat moet u doen? : Bezorg aan Bond Moyson een kopie van het brevet dat u ontvangt na afloop van de cursus.

Meer info : Voor meer info bent u steeds welkom in een Bond Moyson-kantoor in de buurt. U kunt ze ook telefonisch bereiken op het nummer 09 333 53 53 of via e-mail, [bond.moyson.ovl@socmut.be](mailto:bond.moyson.ovl@socmut.be).



Bij de Christelijke Mutualiteit is er een tegemoetkoming van €10 voor heel Vlaanderen. Leden krijgen hiervoor samen met hun diploma een aanvraagformulier. Dat leg je voor aan je mutualiteit. Deze tegemoetkoming wordt dan op de rekening van de klant/diplomahouder gestort.

### **SPORT GOEDKOPER – AKTIE CM MIDDEN-VLAANDEREN**

Sinds dit voorjaar betaalt de CM sportclub-bijdragen terug.

- 18 tot 30-jarigen: max. 30 euro per jaar
- 30-tot 55-jarigen: max. 15 euro per jaar
- 55-plussers: CM biedt korting bij Fitness, Start to Run, ..

(\*18/30/55 jaar = het jaar waarin je 18/30/55 jaar wordt).

#### Voorwaarden:

- men sport bij een door CM erkende sportclub of fitnesscentrum
- men betaalde abonnementsgeld
- het betreft een onbezoldigde sportactiviteit
- men is (of wordt) lid van CM Midden-Vlaanderen.

Meer informatie vindt men terug in de rubriek “diensten en voordelen” op [cm.be](http://cm.be) of in een CM-kantoor.

#### Hoe aanvragen?

Het aanvraagformulier vindt men terug op [www.mijnmotivatie.be](http://www.mijnmotivatie.be) of [www.cm.be](http://www.cm.be)

Laat het formulier invullen door de sportclub en bezorg het ingevulde formulier terug aan de CM.



Met het Start to Rundiploma kan je bij de Liberale Mutualiteiten een tegemoetkoming van €10 bekomen. Leg hiervoor een kopie van dit diploma, samen met een kleefbriefje voor aan je mutualiteit.



## VITA A'TOM laat weeral van zich horen(en zien) EKIDEN op Zaterdag 6 september

Op zaterdag 6 september ging in het Vondelhof de tweede editie van de Ekiden (aflossingsmarathon) door



Zeven teams maakten er hun opwachting met begeleiding van de Koninklijke harmonie 'moed en volharding' denderhoutem. Ploeg Marc had al meer dan stevig weerwerk voorspeld om de favorieten 'ploeg Ronny' het vuur aan de schenen te leggen. Deze beide ploegen lieten zich bij de start niet pramen en legden er duchtig de pees op.



Fast Ronny koos vlug het hazenpad met Marc op korte afstand.  
(oeps we waren te laat voor de foto)

Liefst vier teams kwamen onder de 25' door op de 5 km. Ronny himself aan de leiding na 5 km met een tijd van 21'15" gevolgd door Marc met een tijd van 22'52". Walter van Vita Ninove bewees met 24'08" dat de conditie niet slecht is. Start to runster Liesbeth versnelde hevig in de laatste twee kilometer en kwam nog door in 24'35" (km 4 en 5 werden afgelegd in 9'05 door Liesbeth). De discipelen van Gert namen het iets luchtiger op en kwamen door in 25'30" na 5 km. Gevolgd door captain Nick in 26'07". Lotte zette de ploeg van 'moed en volharding' in de tabellen met een 27'55" voor de eerste 5 km.

Geleidelijk aan slaagden de 'wedstrijdlopers' van Ronny er in de kloof uit te diepen op de ploeg van Marc dewelke met Stijn Beerens nog over een stevige 'joker' beschikten om via een 7 km nog het een en het ander recht te zetten in de slotfase van de ekiden. De overige plaatsen van de teams wijzigden nog lichtjes ondanks een paar sterke individuele prestaties en niet in het minst van de start to runners/runsters dewelke zich allen overtroffen in deze ekiden.

De loopproef werd als volgt afgesloten :

1 ploeg Ronny in 2u52 min 35 sec	2 ploeg Marc 3u06min59sec
3 ploeg Ninove in 3u12 min12sec	4 ploeg Gert 3u14min30 sec
5 ploeg Liesbeth in 3u39min 06 sec	6 ploeg Nick 3u 42 min30 sec
7 ploeg Moed en Volharding 3u45min20 sec	

Proficiat aan alle ploegen in het bijzonder de ploegen met de beginnende s2r's en de ploeg van Jo en Walter met de muzikanten van 'moed en volharding'. Walter en Jo hadden er uiteindelijk nog wat puzzelwerk bij nodig om hun ploeg in de startblokken te krijgen , waarvoor dank.

De proef 'eierwerpen' leek net zoals vorig jaar een kolfje naar de hand van ploeg Ronny te worden, doch ploeg Marc deed één meter beter en won dan ook verdiend deze proef.



Onder druk van Nick himself maakte zijn ploeg nog een forse sprong voorwaarts via het klassement van de proeven. Dubbele winst zowel via het petanque (Erik) als via de spurt (Nick) zorgen voor een fikse remonte. Sterke Nick verraste vriend en vijand in het sprintnummer op zijn vondelhofs.

Na de inspanning, de ontspanning en onder begeleiding van Christophe zetten de muzikanten van de Koninklijke harmonie 'moed en volharding' eveneens hun beste beentje voor. Bij het nuttigen van een witkapske en een bbq'tje werd deze ekiden afgesloten. Bij deze een groot woord van dank aan de vrienden van 'moed en volharding' voor het extra feestelijk tintje dat aan deze ekiden kon worden gegeven.



Het is tevens gepast alle medewerkers te danken voor hun inzet en medewerking.

Het definitief eindklassement na de proeven luidde als volgt :

Winnaar editie 2008 : ploeg Ronny met 36 punten (4 proeven, loopploef telt voor dubbele punten)

2<sup>de</sup> ploeg Nick 30 punten

3<sup>de</sup> ploeg Marc 27 punten

4<sup>de</sup> ploeg Ninove 26 punten

5<sup>de</sup> ploeg Liesbeth 24 punten

6<sup>de</sup> ploeg Gert 18 punten

7<sup>de</sup> ploeg M & Volh. 14punten

## † Overlijden van Marie-Paul De Bruyn

Het is met pijn in het hart dat we het overlijden melden Van Marie-Paul, lid van onze joggers. Op 6 oktober overleed Marie-Paul De Bruyn en dit na een slepende ziekte. Marie-Paul was altijd heel actief en zette zich belangeloos in voor haar project in Afrika. Samen met haar beste vrienden hielp ze de armoede aldaar een beetje te helen en dusdanig de kinderen van Bambougar een beter leven te schenken.

Wij wensen de familie en vrienden van Marie-Paul langs deze weg heel veel sterkte toe.

<p style="text-align: center;"><i>Ik veeg samen met een heleboel tranen alle negatieve gedachten weg en maak plaats voor Hoop. (Marie-Paul, september 2008)</i></p> <p style="text-align: center;">Dankbaar aandenken aan</p> <p style="text-align: center;">MEVROUW</p> <p style="text-align: center;"><i>Marie-Paul De Bruyn</i></p> <p style="text-align: center;">Echtgenote van de heer Jean-Pierre Van Den Steen</p> <p style="text-align: center;">Geboren te Denderwindeke op 6 maart 1951 en godvruchtig overleden thuis in familielkring te Meerbeke op 6 oktober 2008, gesterkt door de H. Sacramenten der Zieken</p> <p style="text-align: center;">De Families DE BRUYN - VAN DEN STEEN - VAN DER KELEN en VERPAELST danken u voor uw bliken van medeleven, uw aanwezigheid en gebed.</p>	<p><i>Marie-Paul,</i></p> <p><i>Jij die van het leven hield hebt ons allen verrast. Je wou nog zoveel dingen doen, je wilde nog niet weg. Maar het heeft niet mogen zijn. Je verloor de strijd, onterecht. Waarom? Je wilde zo graag nog bij ons zijn.</i></p> <p><i>Je laat ons een beeld achter van een vrouw met een sterke persoonlijkheid, van een vechter met een sterk karakter. Een leider, een initiatiefnemer zowel op professioneel vlak als thuis en met je vrienden.</i></p> <p><i>Uitdagingen ging je graag aan en je bood ze ook het hoofd. Elke dag was voor jou een nieuwe dag met nieuwe uitdagingen. Je hebt het allemaal bewezen.</i></p> <p><i>Je hebt ons allen verwend en was steeds bezorgd over ons welzijn, en vooral over het welzijn van je geliefde Jean-Pierre en je dierbare Mama en Papa.</i></p> <p><i>Zeer alert en met open geest stond je paraat voor al je metekinderen, neven en nichten en de zo vele vrienden. Je was geïnteresseerd in hun studies, in hun beroepsleven, in hun projecten. Je herinnerde ze er steeds aan dat je er was om ze, indien nodig, te helpen.</i></p>
--	--

## Indoormeeting VITA op zaterdag 20 december – Topsportthal Gent

### **PROGRAMMA Jeugd**

<u>JONGENS / MANNEN</u>		<u>MEISJES / VROUWEN</u>	
<u>BEN.</u>	60m-kogel	<u>BEN.</u>	60m-ver
<u>PUP.</u>	60h-60m-1000m-kogel	<u>PUP.</u>	60h-60m-1000m-ver
<u>MIN.</u>	60h-60m-1000m-ver	<u>MIN.</u>	60h-60m-1000m-hoog (1m05)-kogel
<u>9u30</u>	60h pup meisjes (76cm) 60h min meisjes (76cm) 60h pup jongens (76cm)	<u>9u40</u>	Kogel ben jongens (1kg) Ver ben meisjes
<u>10u10</u>	60h min jongens (84cm)	<u>10u30</u>	Hoog min meisjes (1m05)
<u>10u30</u>	60m pup meisjes 60m pup jongens	<u>10u40</u>	Kogel pup jongens (2kg)
<u>11u10</u>	60m min meisjes 60m min jongens	<u>10u50</u>	Ver min jongens
<u>12u00</u>	60m ben meisjes 60m ben jongens	<u>11u40</u>	Kogel min meisjes (2kg)
<u>12u00</u>	1.000m pup meisjes 1.000m pup jongens 1.000m min meisjes 1.000m min jongens	<u>12u00</u>	Ver pup meisjes

De 1000m zullen gelijktijdig gelopen worden met de 60m

### **PROGRAMMA vanaf Cadet**

<u>JONGENS / MANNEN</u>		<u>MEISJES / VROUWEN</u>	
<u>Cad</u>	60m-200m-800m-hoog-ver-kogel	<u>Cad</u>	60h-60m-200m-800m-ver
<u>Schol</u>	60m-200m-800m-hoog-kogel-polsstok (2m60)	<u>Schol</u>	60m-200m-800m-hoog-kogel-polsstok (2m)
<u>JSV</u>	60h-60m-400m-1500m ver-kogel-polsstok (2m60)	<u>JSV</u>	60h-60m-200m-800m hoog-kogel-polsstok (2m)
<u>14u00</u>	60h cad meisjes (76cm) 60h jsv vrouwen (84cm) 60h jun mannen (1,00m) 60h sm mannen (1,067m)	<u>13u00</u>	Polsstok schol meisjes (2m00) Polsstok jsv vrouwen (2m00)
<u>14u45</u>	400m jsv mannen	<u>14u00</u>	Ver cad jongens Kogel jun mannen (6kg) Kogel sv mannen (7,26kg)
<u>15u15</u>	800m cad meisjes 800m schol meisjes 800m jsv vrouwen 800m cad jongens 800m schol jongens	<u>14u30</u>	Hoog schol meisjes (1m20) Hoog jsv vrouwen (1m20)
<u>15u15</u>	60m cad meisjes 60m schol meisjes	<u>15u00</u>	Kogel schol jongens (5kg)
<u>16u00</u>	60m cad jongens 60m schol jongens	<u>15u30</u>	Ver jsv mannen
<u>16u40</u>	60m jsv vrouwen 60m jsv mannen	<u>16u00</u>	Kogel schol/jsv vrouwen (4kg) Polsstok schol jongens (2m60) Polsstok jsv mannen (2m60)
<u>17u00</u>	1500m jsv mannen	<u>17u00</u>	Ver cad meisjes Hoog cad jongens Hoog schol jongens
<u>17u40</u>	200m cad meisjes 200m schol meisjes	<u>17u45</u>	Kogel cad jongens (4kg)
<u>18u25</u>	200m cad jongens 200m schol jongens		
<u>19u10</u>	200m jsv vrouwen		

Indien het tijdschema met meer dan een half uur uitloopt zullen de loopnummers in rechte lijn (60m, 60h) en de loopnummers in ronde baan (vanaf 200m) gelijktijdig gelopen worden. (dubbele elektronische tijdsopname).

**Atletiekclub VITA nodigt jullie graag uit op hun**

# **49e Eetfestijn**

**Op het menu : lekkere en verzorgde**

**Vlees – en visgerechten**

**Dit alles gaat door op :**

**Zaterdag 6 december 2008 – van 18u00 tot 22u00**

**en**

**Zondag 7 december 2008 – van 11u30 tot 15u00**

**Adres :**

**Trefcentrum “De Linde” te Meerbeke**