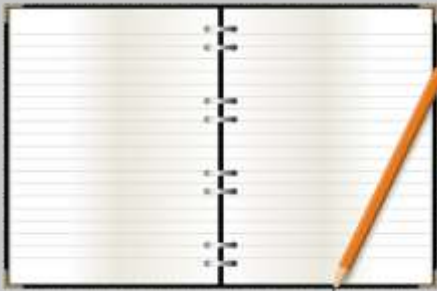


DE VRIENDENKALENDER



Januari 2022

M	D	W	D	V	Z	Z
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



NIEUWJAARSBOODSCHAP

Het is gepast de laatste nieuwsbrief van 2021 af te sluiten met een gemeente warme wens, de wens op een fijne start van een nieuw jaar en héél véél veerkracht om ook de komende periode door te komen. Evenzeer: een oprechte "Dank je wel", voor je doorzettingsvermogen, voor het vertrouwen in onze werking en voor de aanmoedigingen en ondersteuning die we van jou mochten ervaren. Dank je wel.

vanwege uitvoerend beheerder - algemeen directeur
Patrick Van Coillie
en algemeen voorzitter Paul Tersago

SPORTEN MAG

Behoudens verstrengingen m.b.t. de aanwezigheid van publiek en het verbod op sportkampen met overnachting, blijft sporten mogelijk. Uiteraard adviseren we en dringen we aan op het toepassen van algemeen virus-vermijdend gedrag. Zoals mondneusmasker; zoveel mogelijk kledkamergebruik voorkomen en voor- of nasportse sociale activiteiten vermijden.

Met gezond verstand en zeer risicobewust, kunnen we nog steeds sporten. We dringen expliciet aan:

- Beperk je contacten zoveel mogelijk.
- Spreek buiten af.
- Hou afstand.
- Draag een mondmasker.
- Ventileer binnenruimtes.

BILJART

2021, het jaar van het "rijk der vrijheid" is voorbij. De start van de terugronde in ons biljartseizoen 2021/2022 werd na het zoveelste overlegcomité op 22 december gehypothekeerd met de sluiting vanaf maandag 27/12 van alle biljartzaken. Uiteraard is spelen in gewone horecazaken ook verboden. Niemand weet tot wanneer, maar een tweetal weken geleden werd geopperd dat de beslissingen van 22/12 zouden gelden tot 28/1/2022. We hopen dat het daar bij blijft, dan kan mits enkele kalender aanpassingen het aan gang zijnde seizoen nog afgewerkt worden. Fingers crossed, positief blijven, en hopen op gezond verstand(?) van de volgende overlegcomités.

In naam van de afdeling biljart wens ik toch iedereen in onze federatie een voorspoedig, gezond en gelukkig nieuw jaar 2022.

Elst Eddy

AANSPREEKPUNT

INTEGRITEIT KAVVV&FEDES

Davy en Joost zijn de eerste opvang- en doorverwijspunten binnen de federatie. Op basis van interne procedures, reglementen en externe kanalen zoals ICES, worden meldingen gecapteerd en opgevolgd waarbij we steeds streven naar een duurzame oplossing van de gesignaleerde problemen.

Je kan het aanspreekpunt bereiken via volgende kanalen:

- Per mail (op werkdagen gegarandeerd antwoord binnen de 24 uur):

Afdeling Oost (Davy): info@kavvv.be

Afdeling West (Joost): clubs@kavvvfedes.be

- Per telefoon:

Afdeling Oost (Davy): 03 239 99 05

Afdeling West (Joost): 050 35 13 05

- Waarom Get Fit 2 Sport? -



Sportprestaties op een hoog niveau zonder sportletsels? Het kan op voorwaarde dat we ons lichaam goed voorbereiden.

Aan de hand van de 10 basisstrategieën hiernaast gaan we in 2022 van start met een maandelijkse rubriek aangaande Get Fit 2 Sport!

10 BASISSTRATEGIEËN

1. Opwarming en cooling-down
2. Stretching
3. Rompstabilisatietraining
4. Correcte technische uitvoering van sprong- en landingstaken
5. Functionele krachttraining
6. Balanstrainingen
7. Materiaal aangepast aan de activiteit
8. Vermijden van hervalblessures
9. Luister naar je lichaam
10. Multifactoriële aanpak

FIJNE BASKETBALWENSEN

Alweer is er een jaar voorbij, een jaar om ook alweer snel te vergeten. Laten we niet vergeten dat er dit jaar en voorgaand jaar alles in het werk is gesteld om toch zoveel mogelijk de wedstrijden te laten plaats vinden. Corona houdt ons nog steeds in bedwang, nu nog steeds. Maar er kan gespeeld worden nog steeds zonder publiek, maar met mondkapje op de bank. Ieder van ons wil zo snel mogelijk het normale leven hervatten: hou U dus zoveel mogelijk aan de regels.

Bij deze danken wij ook alle spelers, tafelmensen en supporters voor hun sportiviteit en medewerking.

In naam van het hoofdbestuur en ons bestuur en de sportraad wensen wij jullie een zalige kerst en een gezond 2022 toe.

Namens het basketbestuur

PETANQUE ANTWERPEN

De Turbo- en Najaarscompetitie 50+ kenden een vrij normaal verloop met spannende wedstrijden in een aangename ontspannende sfeer. We kijken uit naar een even fijne wintercompetitie!

De documenten, zijnde ledenlijst en aansluitingsformulier worden terug verwacht op 31/12/2021.

Raadpleeg zeker regelmatig eens de website Petanque Antwerpen waar eerstdaags een nieuwe rubriek opgestart wordt.

Rest ons nog iedereen een zorgeloos, gezond en gelukkig nieuw jaar toe te wenden.

Team Petanque Antwerpen

40 JAAR WALO-LID Rik Dhollander



Op het jaarlijks feest van WALO werd voorzitter Rik Dhollander gehuldigd voor 40 jaar lidmaatschap. Ook zit hij al 39 jaar op de voorzitters stoel. WALO bestaat dit jaar 40 jaar. Dus Rik was (en is er nog steeds) van bij het begin bij.

Rik zet zich nu nog elke dag in voor de club. Proficiat!

SAMEN BEWEGEN MET STRAVA...

De laatste Stravacijfers voor 2021 zijn intussen de deur uit. We mogen terugkijken op een geslaagd sportinitiatief dat we ook in 2022 zeker gaan verder zetten. Hopelijk mogen we in 2022 nog meer STAVADEelnemers noteren want ook hier geldt: "hoe meer beweging, hoe meer kilometers!"

GEREGISTREERDE STRAVA-PRESTATIES
AFGELOPEN MAAND

WEEK 53

WEEK 54

WEEK 55

WEEK 56

STRAVA

Uiteraard zijn **collega's, clubgenoten, vrienden, kennissen en familie** nog steeds welkom om ons te vergezellen bij onze loop-, wandel- en fietsactiviteiten.

Laat hen een mailtje sturen naar info@kavvv.be en volgende keer staan zij met hun prestaties mee in de klassementen.

UIT DE OUDE DOOS...



Bij deze doen we een warme oproep aan iedereen die nog fotootjes uit het verleden heeft liggen... bezorg ze ons op info@kavvv.be zodat we deze nieuwe rubriek levendig kunnen houden!

Uit de oude doos



Vrijdag 30 oktober 1998
Ontvangst toenmalig KAVVV-bestuur
op het Provinciehuis



Met dank aan Willy Chielens voor de foto!

VOETBAL ANTWERPEN

De laatste, ongewilde, competitie speeldag is achter de rug. De verschuiving naar zaterdag 18/12 zorgde voor enkele clubs toch wel voor kopzorgen om aan voldoende spelers te geraken. Desondanks was de planning sinds begin mei gepubliceerd, jammer genoeg werd daar niet voldoende rekening mee gehouden.

Het is voor ons niet altijd eenvoudig om voor iedereen een geschikte planning te maken, sommige willen niet de eerste week van januari spelen, andere niet tijdens de herfst-, krokus, paasvakanties, niet tijdens het blokverlof en ga zo maar door... We merkten toch ook veel begrip bij onze clubs, waarvoor dank!

Hou zeker nog rekening met het feit dat 26/02, 05/03 en 19/03 ook geen vrije zaterdagen zijn en een algemeen afgelaste speeldag en/of los uitgestelde wedstrijden daar ingepland kunnen worden !

De competitie is ondertussen meer dan halfweg en het valt toch op dat de sportiviteit enorm gestegen is, wat we enkel kunnen aanmoedigen: hou vol zou ik zeggen!

Rest me enkel nog om uzelf en uw familie fijne kerstdagen te wensen en een vooral gezonde, sportieve start 2022.


Tot volgend jaar!

Horemans Tom



Ik denk(sport), dus ik ben...

en meteen onze lezersvraag van deze maand

 1. x2	 2.	 3.
 4.	 5. x2	 6.
 7.	 8.	 9.

OPLOSSING VORIGE MAAND



Ook deze maand trok onze mobiele quizmaster op ronde. De winnaar van onze lezersvraag van november, Jan Winters (PC Lint) nam maar al te graag zijn geschenkmand in ontvangst. Hij wist dat Nigel Williams de gezochte komiek met zijn sappig Antwerp-Engels was. De bubbels, voor de gelegenheid met de passende zoutjes en zoetjes, zullen zeker smaken tijdens deze feestdagen.

LEZERSVRAAG

Ook deze maand hebben we weer een attentie klaarliggen voor wie ons de oplossing van dit fotoraadsel doormailt.

5 van deze 9 foto's horen bij elkaar, vormen 1 geheel. Welke 5 foto's zijn dat? U mag ons antwoorden met de 5 nummers, maar u mag het antwoord (*zeker in deze periode van het jaar*) ook volledig uitschrijven.

Cryptische tip : **Januaritraditie(s) in verval**

Onder de noemer "deelnemen is belangrijker dan winnen", stuurt u uw antwoord met uw naam en je aangesloten sportclub en -activiteit naar walter.vercammen@skynet.be. Voor de winnaar hebben we deze maand weer een passende attentie klaarliggen.

Voor wie meer van deze raadsels wil ontcijferen hebben we er ondertussen nog een 50-tal klaarstaan op onze [quizwebsite](http://www.quizwebsite.be). De afdeling quiz wenst in elk geval ieder lid al **een gelukkig nieuwjaar** toe.

Interesse in zaalvoetbal Antwerpen?

ANTWERP FRIENDSHIP LEAGUE

Op vraag van enkele geïnteresseerde clubs om naar analogie van onze competitie "Zaalvoetballiga Asse-Zellik" een soortgelijke competitie op poten te zetten in het Antwerpse, willen wij graag eens peilen welke leden, clubs er nog interesse hebben in dergelijke zaalvoetbalcompetitie. Ook een damescompetitie is mogelijk bij voldoende interesse!

Wat bieden wij aan?

- Laagdrempelige instap met zeer beperkte kosten
- Opstart club van A tot Z
- Zeer beperkte administratieve rompslomp
- Sportverzekering* + opvolging ongevals dossiers
- Opmaak speelkalender**
- Verzamelen en publiceren van de uitslagen en klassementen
- Opmaak subsidieattesten
- Sportinfo algemeen (GDPR, gedragscodes, ...)

* Voor spelers die reeds verzekerd zijn bij KAVVV&FEDES veldvoetbal of minivoetbal betalen het eerste seizoen geen bijkomende verzekering.
** Elke club heeft zijn thuiszaal

De bedoeling is te starten met de competitie in september 2022, maar bij interesse zal er al in het voorjaar 2022 een kalender opgemaakt worden om een soort bekercompetitie te spelen.

Wat te doen bij uiteraard vrijblijvende interesse?

Neem contact op met: KAVVV&FEDES - Davy Van Bogaert - 0476 67 63 85 - info@kavvv.be
Of klik hier.

MINIVOETBAL ANTWERPEN

Sportiviteit heerst!

Beste sporters het jaar 2021 loopt stilaan op zijn einde. Een jaar met coronatoestanden om zo vlug mogelijk achter ons te laten.

Leuk was anders.

Toch mag ik u allen bedanken voor het nog mogelijk te maken voor onze competitie in september te kunnen starten.

Tot hiertoe loopt onze competitie vrij goed met reeds enkele prachtige wedstrijden.

Onze nieuwkomer, Balona Planca, was een schot inde roos, zij staan nu aan de leiding met als verdienstelijke tweede: De Glazen Boterham.

Van Bavianen, Aesclepios, en Evlier Specerijen had ik een beter resultaat verwacht.

In de 2^e reeks hebben we 2 leiders, Triton International en Kielse All Stars, gevolgd door F.C. Oost. Merkwaardig genoeg werd de eerste wedstrijd tussen ING en Triton International verdienstelijk gewonnen door ING.

Voor het sportieve luik moet ik jullie allen feliciteren. De wedstrijden verlopen tot hiertoe uitermate sportief.

Hopelijk kunnen wij in januari terug starten om onze competitie verder te zetten.

Ik hoop allen in januari gezond en wel terug te zien, de allerbeste wensen voor jullie en ganse familie.

Krekels Henri

TAFELTENNIS

Uitzonderlijke omstandigheden vragen om uitzonderlijke maatregelen.

In een normaal seizoen is het niet toegelaten om wedstrijden uit te stellen naar een volgende week. Er waren echter ploegen van wie de spelers in quarantaine waren of die besmet waren. Anderen voelden zich dan weer niet veilig door de contacten met de tegenstanders.

Daarom heeft het afdelingsbestuur beslist om de mogelijkheid te geven de wedstrijden van de heenronde uit te stellen, teneinde de competitie nog een min of meer normaal verloop te laten kennen en te vermijden dat veel wedstrijden zouden afgelast worden.

Voorlopig geldt de maatregel enkel voor de wedstrijden uit de heenronde. Uiteraard volgen we de corona-situatie op de voet en zullen we ingrijpen en aanpassen waar nodig.

Ondertussen zijn toch wel de meeste wedstrijden gespeeld en kunnen we volgende leiders van de voorlopige rangschikkingen (ploeg en individueel) noteren in alle afdelingen:

- 1 Rupel A - Patrick Van Heurck (BNP Paribas Fortis)
- 2 De Gouden Leeuw A - Patrick De Bruyn (Brasgata)
- 3 Hove B - Benny Poppe (Sokah)
- 4 Sint Lenaarts A - Wesley Janssens (Uilenspiegel)
- 5 Stabelino A - Rudy Brouwers (Stabelino)
- 6 Stabelino B - Jef Peeters (Whiff's)
- 7 Sint Lenaarts C - Marc Dupont (Sodipa)
- 8 Smash A - Paul Schouwaerts (Smash)

We wensen iedereen een prettig eindejaar en een gezond 2022!

Het bestuur tafeltennis

KAVVV&FEDES CURSIEFJE

Elke zondag kerst...

Er zijn weinig frituursnacks die het tot in het woordenboek hebben geschopt. Ondanks het "dikke" in zijn naam, blijkt die dikke uit Sluis niet echt een fan van gefrituurde lekkernijen. Er zijn er nog minder die uitgegroeid zijn tot een vaste uitdrukking. En er is er maar ééntje die (naast de obligate "en breng voor mij maar een hamburger mee ... éne me curry-ketchup") ook regelmatig in onze voetbaltempels te horen is.

Die bewuste snack buldert na een alweer niet te stoppen kanonskogel van de Ninja, al even onhoudbaar als een lawine van lawaai, unisono over de hoofden van de van verbazing naar lucht happende fans richting groene grasmat zoals smeltende sneeuw op een lentewarme voorjaarsdag al even onstuitbaar van een hellend dak glijdt. "Jawadde ? Hallo Krokot!".

Geen friturist die kan uitleggen wat zo een netten bollende pegel met hun vettige met aardappel, vlees, garnaal, goulash of gewoon nederige kaas gevulde snack te maken heeft. Ook het net brengt hier geen soelaas. Wat zal het ook. Met de feestdagen achter de rug staken we er zonder twijfel weer enkele tientallen van achter onze kiezen. De éne had al wat langer dan de andere in zijn zee van olie mogen zwemmen. Deze al wat meer gebronsd dan de vorige of in een wat krokanter jasje gehuld dan de volgende.

Het internet leert ons wel waar de moderne krokot vandaan komt. We bedoelen dan niet de kanonskogel die zopas van de voet van die onvolprezen middenvelder vertrok. Dat zag heel het stadion en straks ook de rest van voetbalminnend Vlaanderen wel in deze of gene samenvatting. Zijn originele culinaire naamgenoot werd voor het eerst in het woordenboek vermeld aan het begin van de 18^e eeuw nadat de Franse kok François Massialot rond 1690 op het idee was gekomen om een roux van vlees in een krokant jasje te stoppen en dat dan in een hete pan van dierlijke vetten te laten vallen. Je moet er maar opkomen, zou ons moeder in al haar simpele eenvoud gezegd hebben, terwijl ze verder haar patatten voor de puree schildde. Voor eens en voor altijd: Merci François!

Die friturende fransoos was toen chef aan het hof van Zonnekoning Lodewijk de 14^e. Aan hem danken we trouwens ook die andere onmisbare favoriet op eindejaars- of kerstdiners: de Crème brûlée. Opnieuw ... Merci François, Merci! Niettegenstaande zijn Franse origine, zijn het onze noorderburen die de meeste krokotten soldaat maken. Een broodje krokot uit de muur is bij hen dan ook niet alleen maar een lekkernij.

Het is er een must onderweg van het nog nazinderende stadion richting thuis. Het is er naast schaatsen en korfbal een nationale sport. Een nationale plicht! Wie geen krokotje uit de muur haalt of lust is geen echte Hollander. Voor hen is dat een evidentie zoals geen café zonder bier hier.

En toch was het een Sinjoor die vanaf de jaren '60 de taak van vele huisvrouwen die op zondag hun huis-genoten wilden trakteren op iets anders dan de doordeweekse gekookte of gebakken patatjes, zoveel verlichtte. Op zondagmiddag mocht het na d'elf-uren-mis iets meer zijn. In plaats van een worst of kotelet mocht het met feest- of hoogdagen al eens een schelletje Orloffgebraad of roastbeef zijn. Rosbuf zoals m'n moeder dat in haar, net als het in de oven garende vlees, even sappig Kempens Engels noemde. Maar dan wel begeleid door een leger goud glanzend gefrituurde staafjes van haar unieke aardappelpuree. Rosbuf met tien pond krokotten ... It must be zondag.



Dankzij poelier Gaspard Thienpont kon ze voortaan ook een halve zondagvoormiddag uitsparen. Niet meer om 7, maar pas om 8 uit de veren. Met de "Millecroquettes" duwde ze op zondagochtend moeiteloos drie gelijke worsten uit haar wonderlijk simpele toestel. Enkel versnijden in gelijke parten,

inborstelen met eigeel en dan (*en dat was dan de taak van haar kleine assistenten*) rollen door "de sjapeluur" zodat die er goed dik rond zat. "En zeker geen gaatjes laten .. en de zijkanten niet vergeten" klonk het dan liefdevol uit haar mond. Bijna waren we dit wonderlijke toestel vergeten, ware het niet dat Jeroen Meus het in zijn dagelijkse keuken terug van onder zijn aanrecht en het stof haalde. Het witte wonder was plots terug hip. "Geef diegene die dit heeft uitgevonden een standbeeld." had Jeroen er nog aan toegevoegd. Maar Vlaanderen zet niet zo gauw standbeelden voor haar zonen.

Toch is het toestel (*en wellicht niet alleen voor mij*) pure nostalgie. Of moeten we in dit geval eerder spreken van *purée* nostalgie. En zo gaat er geen kerst- of nieuwjaarsdiner voorbij zonder dat ik bij het opscheppen van mijn portie van die als na een hoogzomer gebronsde heerlijkheden weer heel even in mijn herinnering teruggebracht wordt naar die zondagvoormiddagen. Met mijn kleine handjes plakkerig van het eigeel en het paneermeel, maar vol ongeduld uitkijkend naar die goudstaafjes die straks na de hoogmis op ons bord zouden belanden.

Jawadde. Hallo Krokot. In die zin was het bij ons elke zondag een beetje Kerst ...

TENNIS

Zit er muziek in het volgende seizoen of is het weer één met een valse noot?

“Heb je even voor mij?”. We hebben nog maar net gezongen van “Sinterklaas Kapoentje”, de heilige man is ondertussen vertrokken met zijn roetpieten naar andere oorden. Of daar werd de kerstman al aangekondigd en hebben we gezongen van “een bakje vol met stro” ondertussen heeft de kerstman ook zijn biezen genomen. Nu kunnen de kinderen hun stemmen laten galmen met “Nieuwjaarse Zoete”.

Met de hoop dat alles dit jaar in de juiste plooi zal vallen, want in de huidige toestand voel ik mij op een “Bridge over troubled water”. Ik denk als “De rook om mijn hoofd is verdwenen” en “With a little help from my friends” we een leuk seizoen tegemoet gaan. Ik hoop ten stelligste dat het geen “Sound of silence” gaat worden.

Daarom “Laat me nu toch niet alleen” en schrijf terug massaal in. Laat ons er geen “Waterloo” van maken.

Ik weet het “Dromen zijn bedrog” maar ik reken op een zelfde aantal ploegen als voor de malaise. Als ik over “Money money” begin kan ik wel uitzingen dat wij nog steeds de gangbare prijzen van 2019 gaan hanteren. Waar we ook voor willen oproepen is bij inschrijving de volledige gegevens in te vullen dus met rijksregisternummer. Zonder dit laatste geen inschrijving en wordt het “Return to sender”. Sport Vlaanderen vraagt deze ter controle. Dus help ons, want “I will survive” en “In the year 2525” nog steeds bestaan.

Tenslotte nog een klein woordje, u moet weten “You never walk alone”. Wij proberen zoveel mogelijk te doen en te helpen. Heeft U op onze werking suggesties of opmerkingen, zeg het ons en is het goed, zegge het voort.

Vissers Theo

Voor het nieuwe jaar wensen we jullie:

Tijd om van de kleine dingen te genieten

Rust om stil te staan bij mooie momenten

Sterkte om tegenslagen te overwinnen

Vriendschap om je hart te verwarmen

Humor om wat somber is te kleuren

Een glimlach om elke dag mee te beginnen

Geniet, dans, schitter en straal

Kies er niet eentje

Maar doe het allemaal

Fijne feestdagen

Bestuur KAVVV&FEDES tennisafdeling

KAVVV&FEDES TENNISAFDELING
Wenst al de bestuursleden, de ploegverantwoordelijken, de kapiteins en de spelers en al wie hun lief is een vrolijke kerst en een gelukkig en sportief nieuwjaar.



Gezond Sporten
Vlaanderen

Taperen voor topprestaties

Sporters doen alles om hun prestatie op belangrijke wedstrijden te maximaliseren. Zo verlagen veel uithoudingssporters de belasting van hun training de periode voor de wedstrijd, dit heet taperen. Maar wat zorgt fysiologisch voor een topprestatie wanneer je tapert en hoe pak je zo'n taperperiode het beste aan? Sportfysioloog Maarten Lievens geeft je een antwoord op deze vragen. [Lees verder](#)

SportKompas leidt je naar de sport die het best bij jou past!

Project manager bij SportAmundi Elise Vander Stichelen vertelt je over een belangrijk project van hun: SportKompas. Hierbij ontdekt elk kind welke sport het best bij hem of haar past! [Lees verder](#)

Gezond sporten is ook ... eerste hulp kunnen bieden.

Voorzie een EHBO-koffer in jouw sportclub!

Als Vlaamse sportorganisatie kan je een EHBO-koffer bestellen bij ehbo-koffer.nl waarbij je geniet van 10% korting met de code 'gezond-sporten'. Deze koffer bevat alle aanbevolen verzorgingsmaterialen, een ondersteunende kijkwijzer om het verzorgingsmateriaal optimaal te gebruiken en een handige poster met de meest voorkomende letsels en de eerste hulp die je kan bieden. [Lees meer](#)

OMNISPORT vs WANDELEN/JOGGEN

Daar sport en beweging op een sportieve, veilige en verantwoorde manier belangrijk zijn voor ons, hopen wij dat u even tijd neemt om bij het onderstaande stil te staan...

KAVVV&FEDES staat jou als multisportfederatie bij om op een veilige en betaalbare manier te sporten/bewegen.



OMNISPORT – WORD ALLROUNDER

1 januari – 31 december

Wandelen – Joggen – Fietsen – Fitness – Zwemmen

Individueel: 9,00 € – Gezin: 20,00 €

"U gaat op zondagmorgen alleen of met de vrienden een ritje maken met de koersfiets, u brengt de kinderen met de fiets naar school, u haait geregeld uw loopschoenen vanonder het stof, u gaat graag eens een wandeling maken met de hond, wat fitnessen of eens zwemmen..."



WANDELEN/JOGGEN – WORD 100

1 januari – 31 december

Individueel: 5,00 € – Gezin: 20,00 €

"u gaat graag eens een wandeling maken met de hond, u gaat met vriendinnen op zondagmorgen gezellig enkele kilometer tjes lopen, u gaat met het gezin eens wandelen of joggen op vakantie, ..."

AANBOD

- Betaalbaar en veilig sporten (zowel fietsen, wielertoerisme, wandelen, joggen, fitness en zwemmen).
- Verzekering via Ethias met dekking lichamelijke sportongevallen en burgerlijke aansprakelijkheid: 24u per dag; 7 dagen per week, in binnen- en buitenland.
- Verzekering met dekking hartfalen.
- Opvolging van ongevallendossiers.
- Informatie via de maandelijkse nieuwsbrief, de Facebook-pagina en de website over deze sporten.
- Advies aangaande veilig sporten, medisch verantwoord sporten, juridische aspecten, ethisch verantwoord sporten, verzekeringen, ...

- Gratis infoavonden
- Gratis gebruik van de wandelapp/wandelzoektochten/...
- Gratis deelname wekelijkse STRAVA-klassementen
- Gratis deelname maandelijkse lezersvraag
- Gratis deelname WK-Voetbal pronostiek 2022

GEEN DEELNAME AAN OFFICIELE KAVVV&FEDES WEDSTRIJDEN!

MEER INFO: info@kavvv.be – www.kavvv.be

Eerstdaags worden de clubs op de hoogte gebracht van bovenstaande. Hou je mailbox zeker in de gaten!



STRAVA

SAMEN BEWEGEN, HET KAN NOG STEEDS...
wandelen – lopen - fietsen

Elke week krijg je per mail een overzichtje van alle leden met het aantal kilometers, tijdsduur en je clubnaam (altijd leuk voor clubs als hun naam in een nieuwsbrief of website verschijnt). Maandelijks wordt dit klassement ook gepubliceerd in onze nieuwsbrief, Facebookpagina en website.

Hoe kan je meedoen?

Je hebt een smartphone of sporthorloge (met GPS tracking) nodig en een Strava account.

Heb je nog geen Strava-account, dan kan je je makkelijk en gratis registreren op <https://www.strava.com/login>

Wie kan meedoen?

Daag je partner, teamgenoten, collega's, vrienden, ouders, schoonouders, ... uit om deel te nemen aan deze digitale recreatieve competitie.

Mochten er nog vragen zijn, aarzel niet en contacteer Davy Van Bogaert (info@kavvv.be) of 0476 67 63 85.

Stuur een mailtje naar info@kavvv.be en je doet vanaf volgende week mee!

IEDEREEN KAN MEEDOEN, jong en oud, recreatievelingen topsporter, ...

**KLIC HIER EN SLUIT AAN BIJ DE WEKELIJKSE
KAVVV&FEDES STRAVAKLASSEMENTEN**

ATLETIEK

Einde 2021...

In laatste maanden van dit jaar werden wij opnieuw geconfronteerd met het beestje dat voor een ontwrichting van onze werking zorgde.

Zo werd de wedstrijd in Kalmthout afgelast en de wedstrijd van ZWAT werd verplaatst naar het voorjaar, in de hoop dat dan wel georganiseerd kan worden op een normale manier.

Voor de sprintcross is dit het definitieve einde: het terrein waarop de cross doorging wordt volgend jaar bebouwd.

De criteriumcross van ZWAT werd verplaatst naar 5 maart. Hierdoor komen er wel twee criteriumcrossen vlak na elkaar maar dit is nog altijd beter dan niets.

Gelukkig was er ook een lichtpuntje: de aflossingsveldloop ter gelegenheid van 60 jaar atletiek competitie KAVVV&FEDES van 11/12 werd een succesverhaal.

Bij de volwassenen telden we 65 ploegen en bij de jeugd 28, dit overtrof mijn stoutste verwachtingen toen we deze wedstrijd planden. Ondanks de chaos door afzeggingen op het laatste moment door ziekte of quarantaine raakten alle ploegen klaar voor de wedstrijd. Mijn respect voor de verschillende ploegverantwoordelijken die zich bij momenten in vier moesten delen om al hun ploegen in orde te krijgen.

Mijn dank naar de ploeg van SAV: niet vergeten dat we leunen op een ploeg van medewerkers van SAV die zich inzetten voor parcours, CST controle, kantine, kleedkamers

Ik heb alleen tevreden atleten gesproken na de wedstrijd, de vraag voor herhaling kwam van meerdere kanten. Wij zullen dit met het bestuur bekijken maar wat mij persoonlijk betreft, gaan we voor de herhaling.

Door de chaos bij de inschrijving was er een fout in de uitslag geslopen. Wij hebben de uitslag na veel puzzelwerk hermaakt op zondag. Hierdoor gebeurde de publicatie later dan normaal.

Terwijl ik deze tekst maak is de nieuwe reeks maatregelen van het Overlegcomité nog aan het bezinken: we kunnen blijven sport organiseren maar nu zonder publiek. Ik kan me niet van de indruk ontdoen dat deze maatregel er gekomen is na de TV beelden van bepaalde sportwedstrijden waar het verkeerd liep.

Ik doe langs deze weg dan ook een oproep: Beste toeschouwers (ouders, grootouders, vrienden, ...), wij hebben met jullie nog nooit problemen gehad maar nu moet ik toch vragen om voorlopig niet naar uw pupil te komen kijken. Breng de organiserende clubs niet in de problemen door toch mee te komen. Een begeleider voor minderjarige atleten is uiteraard wel toegestaan.

Voor de nabije toekomst is het nog koffiedik kijken. Kunnen onze clubs de opgelegde maatregelen aan? Wij zullen natuurlijk helpen waar wij kunnen.

Voor het verder verloop van onze kalender verwijs ik naar de communicatie die wij via het secretariaat naar de clubs sturen en die terug te vinden is op onze site.

Tot slot nog mijn dank aan mijn bestuursleden en medewerkers die ook in dit moeilijk jaar steeds bereid waren om de handen uit de mouwen te steken.

Vrolijke en gezonde feestdagen en een sportief 2022 gewenst.

Bastenie Luc

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