

Koninklijke Atletiekclub Kapellen



JAARVERSLAG 2009 - 2010

Algemene Vergadering

10 december 2010

INHOUD

	Pagina
1. Algemene Vergadering en Raad van Bestuur	
1.1. Algemene Vergadering	3
1.2. Raad van Bestuur	3
1.3. Kern Stabroek	3
2. Juryleden	3
3. Leden	3 - 4
4. Wedstrijdorganisaties	4
5. Start to Run	5
6. Joggen	
6.1. KAPE Jogging Team	5 - 6
6.2. 6 ^{de} KAPE-Jogging	6
7. Andere Clubactiviteiten	
7.1. Sportieve	6 - 7
7.2. Atletiekpromotie	7
7.3. Extra-sportieve	7
7.4. Trofeeën	
7.4.1. KAPE-Crosstrofee 2010	8
7.4.2. KAPE Doe-Mee-Trofee 2010	8
7.4.3. KAPE Jogging Trofee 2010	8
8. Communicatie	8 - 9
9. Sponsoring	9
10. Interclubs	9
11. Kampioenschappen	10
12. Nieuwe Clubrecords	
12.1. Indoor	11
12.2. Outdoor	11 - 13
13. A.A.S.- Criterium	13 - 15
14. BENEGO-Cup	15 - 16
15. Een apart verhaal : de kampioenschapszomer van Stef Vanhaeren	16 - 17
16. Allerlei	17
17. KAPE-organisaties 2011	17

1. Algemene Vergadering en Raad van Bestuur

1.1. Algemene Vergadering

De Algemene Vergadering werd gehouden in het Cultureel Centrum "Oude Pastorij" in Kapellen op 11 december 2009. Op de agenda stond - naast de statutair bepaalde agendapunten - ook het invullen van de openstaande mandaten in de Raad van Bestuur.

1.2. Raad van Bestuur

In de Raad van Bestuur waren 3 openstaande mandaten te begeven: 2 mandaten van 3 jaar en 1 mandaat van 1 jaar. Er hebben zich geen kandidaten gemeld.

Na de Algemene Vergadering en de verdeling van de functies zag de Raad van Bestuur er als volgt uit:

- Voorzitter : Karina Denis
- Secretaris : Hugo De Hoon
- Penningmeester : Geert Folens
- Leden : Eddy Dierckx
Eddy Fermont
Peggy Van Langenhove

De Raad van Bestuur vergaderde tijdens het voorbije werkjaar 12 keer.

1.3. Kern Stabroek

De structuur van de kern Stabroek - *in de vorm van een "feitelijke vereniging" onder de koepel van de V.Z.W.* - bleef behouden.

- Voorzitter : Eddy Dierckx
- Ondervoorzitter : Karina Denis
- Secretaris : Hugo De Hoon
- Penningmeester : Geert Folens

2. Juryleden

Op het einde van het seizoen bleef het jurycorps van KAPE identiek aan dat van 2009. Met Rita De Ridder, Eddy Dierckx, Eddy Fermont, André Gorts, Paul Sauviller, Guido Staels, Bart Van Laer en Lambert Veestraeten komen we op een totaal van 8 juryleden. In de loop van het jaar slaagde John Van den Eynden in zijn juryexamen, maar op het einde van het seizoen diende hij - *wegens gezondheidsredenen* - zijn ontslag als jurylid in. Zo kwamen we terug op het aantal van het begin van het atletiekseizoen (8). Met dit aantal voldoen we niet aan de door de Vlaamse Atletiekliga opgelegde verplichtingen. Volgens het Huishoudelijk Reglement van de VAL zijn we immers verplicht om 11 juryleden ter beschikking te hebben. Voor de ontbrekende juryleden dient jaarlijks een boete betaald te worden aan de VAL.

3. Leden

KAPE telde het voorbije seizoen 581 leden aangesloten bij de Vlaamse Atletiekliga, waarvan 304 mannen en 277 vrouwen. Hiervan hadden er 203 een wedstrijdvergunning en waren er 125 aangesloten als "recreant" of een totaal van 328 "actieve" leden (-3).

Het aantal leden handhaafde zich in 2010 op het niveau van het absolute recordjaar 2009. Ook de verdeling tussen "wedstrijdatleten" en "joggers" bleef status-quo. Binnen de categorieën van "wedstrijdatleten" kenden we de klassieke leeftijdsverschuivingen, maar ook hier bleven de verhoudingen bijna identiek met het vorige jaar.

	2008			2009			2010		
	Dames	Heren	Totaal	Dames	Heren	Totaal	Dames	Heren	Totaal
Leden VAL	289	284	573	339	341	680	277	304	581
Benjamins	16	14	30	18	30	48	16	24	40
Pupillen	14	18	32	13	23	36	10	22	32
Miniemen	15	14	29	14	13	27	14	18	32
Cadetten	5	16	21	11	12	23	14	10	24
Scholieren	8	8	16	6	9	15	6	14	20
Juniors	8	3	11	5	8	13	3	9	12
Seniors	4	9	13	7	9	16	7	11	18
Masters	10	19	29	11	14	25	11	14	25
Vergunning	80	101	181	85	118	203	81	122	203
Joggers	66	56	122	68	60	128	63	62	125
Totaal	146	157	303	153	178	331	144	184	328

4. Wedstrijdorganisaties

Ook in het zomerseizoen 2010 konden we een "Beker van Vlaanderen" en een "Provinciaal Kampioenschap" aan ons wedstrijdprogramma toevoegen. Van de Vlaamse Atletiekliga kregen we de toelating om de "Beker van Vlaanderen Alle Categorieën Dames" - *met een schitterend resultaat voor het eigen KAPE-team* - te organiseren. In opdracht van het Provinciaal Comité Antwerpen traden we op als organisator van het "Provinciaal Kampioenschap Meerkampen Jeugd", een kampioenschap dat door de erbarmelijke weersomstandigheden een absolute sportieve en organisatorische afknapper werd. In het A.A.S.-criterium stonden we ook in voor de roterende zomermeeting in augustus.

Het volledige wedstrijdprogramma 2010 zag er als volgt uit:

Vrijdag 23 april - ... een avondje Funatletiek - Kapellen
Zondag 2 mei - Provinciaal Kampioenschap Meerkampen Jeugd - Kapellen
Zaterdag 15 mei - Beker van Vlaanderen Alle Categorieën Dames - Kapellen
Zondag 6 juni - KAPE werp-, spring- en sprintcriterium - Kapellen
Zaterdag 14 augustus - A.A.S.-criterium (1) - Kapellen
Zaterdag 4 september - A.A.S.-criterium (2) - Kapellen
Zondag 12 september - KAPE-meerkampen - Kapellen
Zaterdag 18 september - 14^{de} BENEKO-Cup - Kapellen
Zaterdag 2 oktober - 6^{de} KAPE-Jogging & Scholencross - Kapellen

Deze meetings zorgden voor heel wat organisatorisch werk en de steun van een flink aantal KAPE-medewerkers. Wij wensen alle medewerkers hiervoor nogmaals van harte te bedanken.

5. START TO RUN

Ook in 2010 werden zowel in het voorjaar als in het najaar in Kapellen en Stabroek cursussen voor "beginners" en "gevorderden" georganiseerd. De statistische gegevens over de voorbije 3 jaar op een rijtje:

Start to Run	Gemeente	Inschrijvingen	Geslaagden	%
2008				
Beginners 0-5 km	Kapellen	63	29	46 %
Beginners 0-5 km	Stabroek	63	40	63 %
Gevorderden 5-10 km	Kapellen	15	5	33 %
Gevorderden 5-10 km	Stabroek	21	11	52 %
Beginners 0-5 km	Kapellen	62	31	50 %
Beginners 0-5 km	Stabroek	57	30	53 %
Gevorderden 5-10 km	Kapellen	30	16	53 %
Gevorderden 5-10 km	Stabroek	18	11	61 %
2009				
Beginners 0-5 km	Stabroek	34	22	62 %
Beginners 0-5 km	Kapellen	46	23	50 %
Gevorderden 5-10 km	Stabroek	5	-	-
Gevorderden 5-10 km	Kapellen	12	3	25 %
Beginners 0-5 km	Stabroek	22	14	64 %
Beginners 0-5 km	Kapellen	38	20	53 %
2010				
Gevorderden 5-10 km	Stabroek	13	8	66 %
Gevorderden 5-10 km	Kapellen	10	7	70 %
Beginners 0-5 km	Stabroek	15	8	53 %
Beginners 0-5 km	Kapellen	63	26	41 %

De belangstelling voor het project "Start to Run" begint - *zowel in Kapellen als Stabroek* - behoorlijk te slinken. Dat is in dit overzicht al merkbaar aan het aantal inschrijvingen en aan het aantal deelnemers aan de eindproeven van 5 km (beginners) of 10 km (gevorderden). In het najaar van 2010 werden nog cursussen georganiseerd voor "beginners" en "gevorderden" in Kapellen en Stabroek. Ook voor deze reeksen waren de inschrijvingen beneden peil (*deze cijfers worden echter pas in het jaarverslag 2011 opgenomen*).

Als gevolg van deze verminderde belangstelling heeft de Raad van Bestuur - *na overleg met de jogbegeleiders* - beslist om het organisatieschema van "Start to Run" aan te passen. In 2011 wordt zowel in Kapellen als in Stabroek nog slechts 1 reeks voor "beginners" en 1 reeks voor "gevorderden" georganiseerd. In het voorjaar kunnen de "beginners" terecht in Kapellen en de "gevorderden" in Stabroek, in het najaar worden de rollen omgekeerd.

6. JOGGEN

6.1 KAPE JOGGING TEAM

Op het einde van het voorbije seizoen telde deze groep - *verspreid over de twee kernen in Kapellen en Stabroek* - 125 aansluitingen bij de VAL, 3 minder dan in 2009. Elke maandag werd er - *onder begeleiding van Betty Fockenier* - getraind op de atletiekpiste van het Sportcentrum in Stabroek en in de zomermaanden in het Moretusbos in Stabroek.

Bovendien werd ook op donderdag de atletiekpiste gereserveerd om onze joggers - *vooral tijdens de wintermaanden* - verlichting te kunnen aanbieden in Stabroek. Deze permanente luxe van verlichting op de atletiekpiste heeft de gemeente Kapellen ons wél te bieden. Elke woensdag wordt daar - *onder begeleiding van Paul Sauviller* - in het gemeentepark dan ook gretig gebruik van gemaakt.

In totaal hebben in 2010 146 KAPE-joggers en KAPE-atleten aan minstens 1 wedstrijd deelgenomen, wat in totaal 555 deelnames oplevert. De eigen KAPE-jogging (*78 deelnemers*) en de Kermisloop in Putte (*63 deelnemers*) overvleugelden dit jaar voor het eerst de sterkst bezette wedstrijd van de voorbije jaren: de Antwerp 10 Miles (*49 deelnemers*).

6.2 6^{de} KAPE-Jogging

De KAPE-jogging - *in samenwerking met de gemeentelijke sportdienst van Kapellen* - was dit jaar op zaterdag 2 oktober aan haar 6^{de} editie toe. Met start en aankomst op en rond de atletiekpiste in het Kapelse gemeentepark, konden de deelnemers kiezen uit een parcours van 5 km of 10 km. De weermaker had voor een leuk najaarsweertje gezorgd, zodat de deelnemers een erg aangename jogging konden afwerken.

Voor de kortste jogging – de 5 km – waren 159 deelnemers komen opdagen, een flinke toename t.o.v. de lustrumeditie van vorig jaar. **Tom Rombaut** (ACBR) klokte na 18'35" af als winnaar bij de mannen, vóór Vince De Rycke (Matsal) in 19'36" en Joren Hendrickx (Klavertje Vier) in 19'39". Bij de dames deed winnares **Emma Van Laer** (Matsal) er 23'28" over. Nadine Tulfer (LGP) finishte in 24'44" als tweede Martine Bollens (ACSS) als derde in 25'07.

Op de dubbele afstand – de 10 km – finishte **Johan Verbist** (ACK) als eerste van de 71 deelnemers na 36'42". De andere podiumplaatsen gingen naar John Rozendom (ACSS) in 37'15" en Edwin Van Steenwegen (KAPE) in 38'54". Bij de dames mocht **Carina Michiels** (KAPE) opnieuw op het hoogste trapje met een tijd van 44'45". Petra Bresseleers (ACK) werd tweede in 46'29" en Stéfanie Van Landeghem derde in 46'46". De top-3 van elke run ontvingen een aankoopbon van clubsponsor Shop2Run voor de aankoop van sportmateriaal, alle andere deelnemers kregen een aandenken van de Gemeentelijke Sportdienst van Kapellen én een hapje en een drankje van sponsor Louis Milbau en onze club.

Vóór de start van deze "6^{de} KAPE-Jogging" gaven zo'n 340 leerlingen van de lagere scholen uit de gemeente Kapellen – *verspreid over de verschillende leeftijdscategorieën* - het beste van hun fysieke kunnen in de jaarlijkse "Scholencross". De winnaars van de diverse reeksen mochten het podium beklimmen voor hun medaille, alle deelnemers kregen een gezond hapje voor hun inzet tijdens deze traditionele scholenloop. De winnaar van de wisselbeker werd de lagere school van Zilverenhoek.

7. Andere Clubactiviteiten

7.1 Sportieve

- tijdens het winterseizoen 2009-2010 werd in clubverband deelgenomen aan 9 "aanbevolen veldlopen" - *het "Provinciaal Kampioenschap" inbegrepen* - in de provincie Antwerpen.
- vrijdag 4 december: eerste "Zwarte Pietentraining" in de sporthal KTA - Kapellen.

- van vrijdag 26 maart t.e.m. zondag 28 maart: 13^{de} trainingsweekend op de "Keiheuvel" - Balen.
- tijdens het zomerseizoen werd in clubverband deelgenomen aan het A.A.S.-Criterium.

7.2. Atletiekpromotie

- vrijdag 23 april: "... een avondje Funatletiek" i.s.m. de Gemeentelijke Sportdienst Kapellen was een absolute nieuwkomer in ons programma. Het dient als alternatief voor de wedstrijdathletiek én een eerste kennismaking met de atletieksport. Voor ons wordt het ingeschakeld in de promotie naar de scholen toe. Aan de leerlingen uit de Kapelse lagere scholen werden immers op een speelse wijze verschillende atletiekdisciplines aangeboden. In totaal namen er **202 leerlingen** uit de diverse scholen aan deel.

Na een gezamenlijke muzikale opwarming, konden de deelnemende teams - *de proeven werden immers per ploeg betwist* - van Irishof, Basisschool Putte, Maria Immaculata, Klavertje Vier en De Platanen naar de diverse standen om de proeven gericht op alle atletiekdisciplines te betwisten. Zo stonden 6 uitdagingen op het programma: een sprintnummer, twee werpnummers, een hindernissenparcours, een kikkersprong en precisieverspringen.

Na de diverse proeven ontvingen alle deelnemers van de 3 ploegen met de hoogste score per categorie uit handen van schepen van sport Sabine Van Dooren een gouden, zilveren of bronzen medaille van de Gemeentelijke Sportdienst. Alle deelnemers kregen bij de prijsuitreiking ook een sportief geschenkje van onze club én een diploma van dit "avondje Funatletiek". Dit atletiekspektakel werd afgesloten met een gezamenlijke ereronde van alle jonge atleetjes op de kunststofpiste van het Kapelse gemeentepark.

- van maandag 5 juli t.e.m. vrijdag 9 juli: "Zomerkamp Sport en Atletiek" i.s.m. de Gemeentelijke Sportdienst Kapellen.

Ook dit was nieuw in ons atletiekaanbod en gericht op jongeren tussen 8 en 14 jaar. Een week lang werden de basistrucjes van lopen, springen en werpen door de KAPE-monitoren aan een 40-tal ingeschreven deelnemers aangeleerd. En dat werd een "hete" bedoening ... want net die week werd de eerste "hittegolf" van het jaar geregistreerd. Een uitgelezen kans om ook wat "waterspelen" in het programma in te schuiven, een welkome verfrissing tijdens een lange dag sport en spel. Want naast het initiatieprogramma atletiek, werd ook aandacht besteed aan verschillende soorten spellen en andere sportvormen.

- zaterdag 2 oktober: organisatie "Scholencross" i.s.m. Gemeentelijke Sportraad Kapellen.

7.3 Extra-sportieve

- zaterdag 21 november: "KAPE-Clubfeest" met "Spaans Buffet" - Gemeentelijke Feestzaal "t Bruggeske" - Kapellen - 148 deelnemers.
- zondag 10 oktober: uitstap "Bobbejaanland" - Lichtaart. De winnaars van de "KAPE Doe-Mee-Trofee 2010" mochten gratis deelnemen aan deze trip naar het pretpark. Voor deze "clubuitstap" met een B-dagtrip schreven dit jaar 70 deelnemers in.

7.4 Trofeeën

7.4.1 KAPE-Crosstrofee 2010

Tijdens het winterseizoen 2009-2010 liep de jaarlijkse KAPE-Crosstrofee voor cadetten t.e.m. masters. De atleten die aan de minimumnormen voldeden en dus in aanmerking kwamen voor de prijzen van deze "KAPE-Crosstrofee", ontvingen hun aankoopbons voor sportmateriaal tijdens het clubfeest in november.

1	Grégoire Coppens	186 p
2	Renée Eykens	184 p
3	Karo De Rycke	75 p

7.4.2 KAPE Doe-Mee-Trofee 2010

Voor onze jongste atleten - *benjamins, pupillen en miniemen* - werd opnieuw de KAPE Doe-Mee-Trofee georganiseerd, van bij de start van het winterseizoen tot op het einde van het zomerseizoen 2010. Als beloning mochten de winnaars op zondag 10 oktober GRATIS mee op uitstap naar "Bobbejaanland".

De winnaars van deze trofee in 2010 waren **Jana Berben, Jolien Denis, Jenthe Dua, Jits Dua, Rémy Eykens, Joren Folens, Lukas Maes, Koen Jr Peirelinck, Bryan Stelter, Mo Stelter, Toby Temmerman, Emily Valkeneers, Emma Van Laer, Glenn Van Thillo, Kathleen Van Thillo, Bart Van Zele, Heleen Vermeulen, Jochem Vermeulen** en **Lander Vermeulen**.

7.4.3 KAPE Jogging Trofee 2010

Voor de KAPE Jogging Trofee 2010 vielen 23 KAPE-joggers in de prijzen. Al deze joggers haalden de minimale vereiste - *deelname aan 7 joggings of stratenlopen* - tijdens het voorbije seizoen: **Martine Bastiaenssens, Margot Bogers, Jos Bosschaerts, Hermine De Kimpe, Veerle Feyaerts, Jorge Figueroa, Rudy Haesendonckx, Catherine Heydt, Liesbeth Koch, Gert Konings, Veerle Lambrechts, Carina Michiels, Louis Milbau, Patrick Nelen, Wendy Peeters, Estrella Peleman, Lucien Poppe, Chris Povré, Ilse Sambaer, Yves Van Cleef, Bernard Vandenbroucke, Tinneken Van Hecke** en **Pierre Wouters**. Hun geschenk - een aankoopbon voor sportmateriaal bij Shop2Run - ontvingen ze tijdens of na het "KAPE Clubfeest" in november.

8. Communicatie

Het clubblad verscheen tijdens het voorbije seizoen 11 keer, met een dubbeleditie voor de maanden juli en augustus. Eind oktober werd echter afscheid genomen van dit communicatiemiddel, dat sinds 1979 in verschillende vormen en frequenties aan de leden aangeboden werd. De communicatie verloopt voortaan volledig elektronisch via de KAPE-website **www.ackape.org** en de KAPE-Nieuwsbrief. In totaal werden dit jaar per mail 64 verschillende nieuwsbrieven verstuurd aan atleten en joggers. De lokale, regionale en nationale pers kreeg 22 persberichten - *al dan niet met bijhorende foto's* - van onze club te verwerken, wat een flink aantal publicaties opleverde.

Op de KAPE-website werden eind oktober 2010 in totaal 250757 hits genoteerd, een jaartje eerder stond de teller nog op 213220 hits, wat het aantal bezoeken tijdens het vorige jaar op 37537 brengt ... beduidend minder dan in het recordjaar 2009.

9. Sponsoring

Tijdens het voorbije seizoen werd de steun van een aantal trouwe sponsors (Ludo Denis, Trattoria en Dexia Mariaburg) verlengd. De lange termijn sponsoring met sportspecialzaak Shop2Run was aan haar laatste jaar toe. Het wordt uitkijken of al deze sponsors hun overeenkomst dit seizoen willen verlengen ? Naast de financiële sponsoring, kunnen we nog steeds rekenen op de materiële sponsoring van horecacentrum "t Vleesboerke" uit Herentals.

10. Interclubs

- bloed, zweet en tranen had het gekost om voldoende deelnemers op te trommelen voor de "Beker van Vlaanderen" bij de **pupillen- en miniemens-meisjes** op zaterdag 17 april in Bornem. Met dit beperkt team eindigden onze meisjes 8^{ste} met 6770 punten. Winnaar werd AC Waasland met 8949 punten.
- op zondag 18 april trokken onze **pupillen- en miniemens-jongens** naar "De Ster" in St. Niklaas. Met slechts 2 pupillen aan de start én een sterke vertegenwoordiging bij de miniemens, was ook dit weer een erg onevenwichtige ploeg. Uiteindelijk legden de jongens beslag op de 7^{de} plaats met 7235 punten. De zege ging ook hier naar AC Waasland met 10488 punten.
- onze **cadetten- en scholieren-meisjes** trokken op zaterdag 8 mei naar Lanaken voor hun interclub in 2^{de} Landelijke. De ploeg was evenwichtig verdeeld met 5 cadetten en 5 scholieren. In de eindstand leverde dit een 6^{de} plaats op 146,5 punten. Met ruime voorsprong werd organisator ATLA Lanaken winnaar met 220,5 punten.
- op zondag 9 mei mochten onze **cadetten- en scholieren-jongens** - eveneens in 2^{de} Landelijke - wat dichterbij huis aan de slag dan de meisjes. In Aartselaar verzamelde ons team 166,5 punten, wat goed was voor een 5^{de} plaats. De afgetekende overwinning was voor AC Lyra met 231 punten.
- nadat onze dames jarenlang zowat héél Vlaanderen doorkruist hadden voor de "Beker van Vlaanderen", mochten ze op zaterdag 15 mei voor hun thuispubliek om de puntjes knokken in 2^{de} Landelijke B. Met de traditionele mix van jeugd en ervaring werd het voor onze **dames A.C.** een middagje om in te kaderen. In de eindafrekening eindigde ons team met 106 punten als 2^{de} na een supersterk AC Lierse dat 120 punten verzamelde. Als kers op de taart sneuvelden er ook nog 3 clubrecords tijdens deze interclub.
- voor minder dan een top-3-plaats trokken onze **heren A.C.** op zondag 16 mei niet naar Mol. Maar wat afzeggingen en late wissels in de basisploeg, strooiden vooraf al roet in het eten. En als op de wedstrijddag hier en daar nog een extra tegenslag opdook, werd het niet meer zo vanzelfsprekend om deze - *hoge* - doelstelling ook nog te realiseren. In de eindafrekening kwamen onze heren uit op een 5^{de} plaats met 112,5 punten. Winnaar werd hier AC Lyra met 143 punten.

Slotconclusie: met een absolute uitschieter voor onze dames, bewezen alle "oudere" teams dat hun plaats in 2^{de} Landelijke terecht is. Bij de jeugd worstelden we met een gebrek aan belangstelling van onze atleten. Dat moet beter kunnen in 2011 !

11. Kampioenschappen

Met in totaal **23 titels** (6 Belgische + 3 Vlaamse + 14 provinciale) werd 2010 opnieuw een sterk jaar. In onderstaande lijst werden enkel de titels en de podiumplaatsen op Belgische en Vlaamse kampioenschappen én de provinciale titels opgenomen. Tijdens diverse provinciale kampioenschappen werden bijkomend nog 17 zilveren en 17 bronzen medailles behaald. Dat brengt het algemeen totaal op 62 podiumplaatsen (tegen 60 vorig jaar) op de verschillende kampioenschappen.

Miniemen

Emma Van Laer Belgisch Kampioen Veldlopen

Kirsten Nuyes, Jolien Denis en Emma Van Laer
Provinciaal Kampioen 3 x 600 m

Cadetten

Renée Eykens Belgisch Kampioen Veldlopen
Vlaams Kampioen 800 m
Zilver Belgisch Kampioenschap 800 m
Zilver Belgisch Kampioenschap 800 m Indoor
Zilver Vlaams Kampioenschap 800 m Indoor
Provinciaal Kampioen Veldlopen
Provinciaal Kampioen 800 m

Merel Folens Brons Vlaams Kampioenschap Hinkstapspringen
Provinciaal Kampioen Hinkstapspringen

Grégoire Coppens Provinciaal Kampioen Veldlopen

Juniors

Stef Vanhaeren Belgisch Kampioen 400 m Indoor
Belgisch Kampioen 400 H
Belgisch Kampioen 400 m
Vlaams Kampioen 400 m
Vlaams Kampioen 400 m Indoor A.C.
Provinciaal Kampioen 400 m Indoor
Provinciaal Kampioen 400 H

Saraya Richter Provinciaal Kampioen Kogelstoten Indoor

Seniors

Tim Vanhaeren Provinciaal Kampioen 400 m

Bram Vanhaeren, Tim Vanhaeren, Martin Pallemans en Stef Vanhaeren
Provinciaal Kampioen 4 x 400 m A.C.

Masters

Simone Steylaerts Belgisch Kampioen 200 m Indoor W50
Provinciaal Kampioen 200 m Indoor W50

Carina Michiels Zilver Belgisch Kampioenschap 800 m Indoor W45
Provinciaal Kampioen 400 m Indoor W45

Peter Van den Eynden Provinciaal Kampioen Hamerslingeren M40

12. Nieuwe Clubrecords

12.1 INDOOR

Tijdens het voorbije winterseizoen werden "slechts" 2 indoorclubrecords verbeterd ... maar dan wel met tijden van absolute topkwaliteit. Beide nieuwe KAPE C.R.'s zijn niet alleen de beste KAPE-prestaties in zaal in hun eigen categorie, maar tevens ook in "Alle Categorieën".

Renée Eykens verpulverde in Gent het indoorclubrecord op de 800 m bij de cadetten-meisjes en bracht het op 2'16"21. Als cadet verbeterde zij meteen ook het clubrecord "Alle Categorieën Dames". **Stef Vanhaeren** verbeterde het clubrecord van de 400 m indoor bij de juniors-heren met een tijd van 48"69. Dit was meteen ook een upgrade van zijn eigen clubrecord "Alle Categorieën Heren".

12.2 OUTDOOR

Ook in 2010 werden - *na het succesjaar 2009* - weer een flink aantal nieuwe clubrecords neergezet door individuele KAPE-ërs, door KAPE-teams of door atleten in een bepaalde leeftijdscategorie (*bij de masters*). Met **42 nieuwe clubrecords**, waarvan 8 in een aflossing, evenaarden we exact het aantal van 2009. Maar het aantal individuele records lag dit jaar wat hoger dan een jaartje eerder.

De recordverbeteringen zijn netjes gespreid over alle categorieën. Er werden immers zowel records bij de benjamins als bij de masters neergezet ... én bij bijna alle categorieën tussenin.

Eerste opmerkelijke vaststelling: het merendeel van deze nieuwe clubrecords viel in de loopnummers. Slechts enkele records bij de kampnummers moesten dit jaar het loodje leggen. Tweede opvallende vaststelling is de wel erg sterke score bij de records "Alle Categorieën", toch zo'n beetje het absolute paradepaardje van een club. Daar sneuvelen 11 individuele records en 4 estafetterecords.

Benjamins Meisjes

Heleen Vermeulen	4 x 60 m	38"88
Silke Schröder		
Jana Berben		
Jenthe Dua		

Heleen Vermeulen	3 x 600 m	6'35"01
Jana Berben		
Jenthe Dua		

Benjamins Jongens

Lukas Maes	600 m	1'59"29
Thomas Mous	3 x 600 m	6'58"01
Bart Van Zele		
Toby Temmerman		

Miniemen Jongens

Jordi Van Den Eynden discuswerpen 32 m 89

Vince De Rycke 3 x 600 m 5'18"2

Jordi Van Den Eynden

Jochem Vermeulen

Cadetten Meisjes

Renée Eykens 800 m 2'12"77

Renée Eykens 1000 m 2'59"49

Renée Eykens 1500 m 4'43"22

Cadetten Jongens

Thomas Verduyn 1 mijl 5'33"33

Scholieren Meisjes

Liesse Himpens 200 m 26"19

Juniors Heren

Stef Vanhaeren 100 m 11"08

Stef Vanhaeren 200 m 21"63

Stef Vanhaeren 400 m 47"65

Jan Adriaensen 1500 m 3'58"70

Jan Adriaensen 5000 m 15'00"96

Stef Vanhaeren 400 m horden 50"71

Alle Categorieën Dames

Laura Bonte 100 m 12"72

Laura Bonte 200 m 25"89

Laura Bonte 300 m 41"69

Renée Eykens 800 m 2'12"77

Renée Eykens 1500 m 4'43"22

Laura Bonte 100 m horden 15"49

Merel Folens 4 x 100 m 50"79

Laura Bonte

Maité Bultheel

Liesse Himpens

Annelies Van Hooydonck 4 x 200 m 1'46"65

Renée Eykens

Laura Bonte

Liesse Himpens

Renée Eykens	4 x 400 m	4'10"03
Carmen Louviaux		
Liesse Himpens		
Laura Bonte		

Alle Categorieën Heren

Stef Vanhaeren	100 m	11"08
Stef Vanhaeren	200 m	21"63
Stef Vanhaeren	400 m	47"65
Stef Vanhaeren	400 m horden	50"71
Tim Vanhaeren	vijfkamp	3183 p
Martin Pallemans	4 x 400 m	3'19"80
Bram Vanhaeren		
Tim Vanhaeren		
Stef Vanhaeren		

Masters Dames

Carina Michiels (W45)	400 m	70"28
Carina Michiels (W45)	800 m	2'40"54
Carina Michiels (W45)	1000 m	3'36"44
Carina Michiels (W45)	1500 m	5'36"75
Carina Michiels (W45)	3000 m	11'59"07
Hermine De Kimpe (W55)	marathon	4.17'40"

Masters Heren

Bernard Vandenbroucke (M50)	marathon	3.04'15"
Peter Van Den Eynden (M40)	kogelstoten	12 m 95
Peter Van Den Eynden (M40)	discuswerpen	43 m 75
Peter Van Den Eynden (M40)	hamerslingeren	43 m 58

13. A.A.S. - CRITERIUM

De finale van het A.A.S.-Criterium 2010 - de jaarlijkse ontmoeting van benjamins, pupillen en miniemen van ACBR, AVKA, ESAK, KAPE, LIER en SGOLA verspreid over het hele seizoen - werd betwist in het Netestadion in Lier.

Na wedstrijden in Aartselaar, 's Gravenwezel, Essen en Ekeren in het voorjaar, de zomermeeting van het A.A.S.-criterium op onze eigen atletiekpiste in het Kapelse gemeentepark en de najaarsmeetings van Boechout en Kapellen in het tweede deel van het zomerseizoen, werden de laatste punten verdiend en de totaalstand bij de individuele atleten en voor de clubrangschikkingen opgemaakt in de Pallieterstad. Eerst even de resultaten in de verschillende categorieën overlopen (*met de top-3 en de plaatsen van alle KAPE-deelnemers in de eindstand*).

BENJAMINS-MEISJES

1. Dua Jenthe	2251 p
2. Berben Jana	2161 p
3. De Bie Catherine (ACBR)	2106 p
12. Vermeulen Heleen	1602 p
13. Schröder Silke	1552 p
19. Valkeneers Emily	1395 p
34. De Bruyn Jeleen	528 p

Met Jenthe en Jana op de hoogste schavotjes kleurde het podium bij de benjamins-meisjes behoorlijk groen-wit. Geen wonder dat onze meisjes in deze categorie met ruime voorsprong ook de clubrangschikking binnenhaalden met 6696 punten vóór LIER met 5839 punten.

BENJAMINS-JONGENS

1. Temmerman Toby	2850 p
2. Verschueren Arne (LIER)	2425 p
3. Knapen Yani (ACBR)	2287 p
8. Mous Thomas	1873 p
11. Gueutal William	1807 p
15. Mous Jonas	1621 p
17. Philips Brent	1510 p
18. Dua Jits	1457 p
24. De Bruyn Janne	910 p
25. Stelter Bryan	873 p

De individuele zege van Toby was wel erg afgescheiden. Met steun van de andere KAPE-benjamins, wilden onze jongens niet onderdoen voor de meisjes. Ook zij gingen aan de haal met de clubrangschikking. Met 7217 punten klopten ze LIER dat 7021 punten verzamelde.

PUPILLEN-MEISJES

1. Nijssen Kim (ESAK)	3434 p
2. Van de Vijver Caro (ACBR)	3377 p
3. Vermonden Julie (ESAK)	3232 p
23. Van Thillo Kathleen	1622 p

Eenzaam en alleen stond Kathleen in de eindrangschikking. Geen enkel andere KAPE-vertegenwoordiger haalde de eindmeet, geen aflossingsploeg kon opgesteld worden ... zodat de punten van Kathleen ook de punten voor de clubrangschikking werden. Logisch dat we - *door deze beperkte deelname* - ook de laatste plaats in clubverband toegewezen kregen.

PUPILLEN-JONGENS

1. Peeters Dries (ACBR)	4548 p
2. Mampuys Cedric (AVKA)	3795 p
3. De Blende Wolf (AVKA)	3601 p
13. Vermeulen Lander	2726 p

Ook bij de pupillen-jongens was de KAPE-delegatie in de eindstand beperkt tot 1 atleet. Lander vertegenwoordigde als enige onze club en ook hier kon geen aflossingsploeg ingezet worden ... wat - *naast de geringe deelname* - meteen een absolute rem zet op een goede score in de clubrangschikking. De punten van Lander waren nog voldoende voor een 4^{de} plaats in de eindstand.

MINIEMEN-MEISJES

1. Couckuyt Paulien (AVKA)	5841 p
2. Van Laer Emma	5335 p
3. Heynderickx Lotte (ACBR)	5135 p
19. Denis Jolien	2915 p

Als eerstejaarsminiem belandde Emma meteen op het podium. Samen met Jolien zorgde ze voor een flink aantal punten voor onze club. Ondanks een score met een aflossingsploeg, brak - *ook hier* – het ontbreken van een derde atlete in de eindstand ons zuur op in de clubrangschikking. KAPE eindigde hier als 4^{de}.

MINIEMEN-JONGENS

1. Van de Vijver Lorenzo (ACBR)	5550 p
2. Heylen Maarten (LIER)	4929 p
3. Van den Eynden Jordi	4855 p
5. Vermeulen Jochem	4420 p
14. Eykens Rémy	3549 p
15. Van Thillo Glenn	3331 p
18. Stelter Mo	2895 p
22. Richter Jordi	2480 p

De miniemen-jongens was duidelijk de sterkst bezette reeks met KAPE-atleten ... en met Jordi werd ook hier een podiumplaats weggekaapt. De punten van onze andere jongens leverden eveneens een flinke bijdrage tot een knappe clubscore. Geen wonder dan ook dat ons team met 13543 punten de zege binnenhaalde vóór AVKA met 13001 punten.

In de totaalstand bij de clubs werd AVKA – *net als vorig jaar* - ook in dit A.A.S.-criterium 2010 opnieuw de overwinnaar. Met onze beperkte deelname bij de pupillen en de miniemen-meisjes zag het er niet er goed uit voor onze totaalscore. En dat werd bevestigd in de eindrangschikking van de editie 2010:

1. AVKA	58879 p
2. ACBR	55248 p
3. LIER	43648 p
4. ESAK	42414 p
5. KAPE	40713 p
6. SGOLA	27935 p

De individuele overwinningen en podiumplaatsen kleurden het plaatje positief, de geringe deelname in sommige categorieën - *met als rechtstreeks gevolg een ondermaatse clubscore in deze categorieën en in het totaalklassement* - was dan weer een negatieve vaststelling. Laat ons hopen dat we bij de volgende editie van dit A.A.S.-criterium - *op zijn minst* - een betere bezetting kunnen bieden. Eerste afspraak in april 2011 !

14. **BENEGO-Cup**

De 14^{de} editie van deze "BENEGO-Cup" was oorspronkelijk gepland in Boechout. Wegens organisatorische problemen kon SGOLA deze echter niet in elkaar boksen ... zodat wij deze België-Nederland overnamen en deze interclub - *als extra meeting* - naar het Kapelse gemeentepark haalden. Op zaterdag 18 september 2010 stopten dan ook de autobussen en individuele voertuigen van de bezoekende ploegen voor de parkpoort in de Bergstraat.

Ook dit jaar werd er door 3 Nederlandse verenigingen en 3 Belgische clubs gestreden om de felbegeerde beker. Voor Nederland kwamen AV SPRINT uit Breda, ATV ATLEDO uit Dongen en DJA uit Zundert (*met een minidelegatie*) aan de start. Voor de Belgische tegenstand was het bouwen op ESAK Essen, SGOLA Boechout en de bijna 80-koppige atletengroep van KAPE. Gedurende de wedstrijd bleek al gauw dat de sterke prestaties van onze atleten ons naar de leiding in de tussenstanden stuwden. En dit bleef ook zo tot het einde van deze schitterende atletiekdag (*toch een beetje een verrassing omdat het "grote" AV Sprint - ook nu weer aanwezig met bijna 100 atleten - uit Breda de voorbije 3 jaar met voorsprong de sterkste was*).

EINDSTAND

1	KAPE Kapellen	1047 punten
2	ESAK Essen	849 punten
3	AV SPRINT Breda	771 punten
4	SGOLA Boechout	559 punten
5	ATLEDO Dongen	452 punten
6	DJA Zundert	156 punten

Na de prijsuitreiking - *de wisselbeker van deze BENEKO-Cup mag nu weer een jaartje in Kapellen vertoeven* - kregen alle deelnemers nog een geschenkje voor hun sportieve inzet. Het KAPE-team kon niet ontsnappen aan een ereronde op de eigen atletiekpiste. En zo sloten we deze dag erg feestelijk af. De ruime overwinning was uiteraard de kers op de taart voor onze club. Een dikke proficiat voor al onze deelnemende atleten ! Maar onze speciale dank gaat ook uit naar dat wonderlijke team medewerkers dat van deze "14^{de} BENEKO-Cup" in Kapellen een geoliede organisatie heeft gemaakt.

15. Een apart verhaal: de kampioenszomer van STEF VANHAEREN

In mei haalde **Stef Vanhaeren** op de 400 m horden het minimum voor deelname aan het "Wereldkampioenschap Junioren" in Moncton (Canada). Op een meeting in Oorddegem bleef Stef met een tijd van 51"51 ruim onder de gestelde limiet van 52"00. Begin juli verbeterde hij tijdens de tweede dag van het "Juniorengala" in het Duitse Mannheim zijn beste tijd op dit nummer nog fors tot 51"00, waardoor hij ook het beloftenminimum haalde voor deelname aan het "Europees Kampioenschap" in Barcelona (Spanje).

Op de Belgische feestdag - woensdag 21 juli - moest hij voor de eerste keer aan de slag op de Canadese piste. Hij won zijn reeks van de 400 m horden in 51"64. In zijn kielzog eindigden twee andere Europeanen, de Duitser Varg Königsmark (51"78) en de Spanjaard Xavier Carrion (51"80). Op donderdag 22 juli – *in een echt Belgisch weertje met gietende regen* - knalde hij in zijn halve finale naar een tijd van 50"91, een verbetering van zijn persoonlijk record met negen honderdsten en de vierde tijd van alle halve finalisten.

Die finale werd op vrijdag 23 juli betwist met de sterkste 8 lopers op de 400 m horden. Goud ging naar de absolute topper uit Trinidad Jehue Gordon (49"30), zilver was er voor de Japanner Takahoshi Abe (49"46) en brons naar Leslie Murray van de Maagdeneilanden (50"22). Met zijn tijd van 50"99 – *opnieuw een verbetering van zijn beste tijd waarmee hij naar dit wereldkampioenschap vertrokken was* – werd Stef knap 6^{de} in deze finale.

Na die 6^{de} plaats in Canada, vloog Stef bijna meteen door naar het "Europees Kampioenschap Atletiek" in Barcelona. Als eerstejaarsjunior trad hij daar aan tussen de seniors op de 400 m horden. Uitgangspunt was ervaring opdoen tussen de "grote" jongens.

In Barcelona had Stef duidelijk geen last van de jetlag en de hitte. Tijdens zijn reeks van de 400 m horden zette hij een nieuw persoonlijk record neer. Met 50"71 en een sterke eindsprint werd hij 5^{de} in zijn reeks. Hij dook daarmee 20 honderdsten onder zijn besttijd die hij pas in Canada had geklokt. Geen rechtstreekse plaatsing voor de halve finales, maar toch werd hij opgevist als één van de beste verliezers en stootte hij zo ook door naar de halve finales. Een verrassing van formaat !

In deze halve finales kwamen 3 Belgen aan de start, want naast Stef hadden ook Michaël Bultheel en Nils Duerinck zich rechtstreeks geplaatst. Michaël en Stef waren ingedeeld in de eerste halve finale. Stef - *de jongste van de 16 halvefinalisten* - finishte na Bultheel als 6^{de} in 50"86, 15 honderdsten boven zijn persoonlijk record dat hij eerder in de reeksen had aangescherpt. Meteen het orgelpunt op een schitterende kampioenschapzomer voor Stef !

16. Allerlei

- 2009 was het jaar van de nieuwe gemeentelijke subsidiereglementen in Kapellen en Stabroek. Uitgebreide subsidiedossiers dienden samengesteld om in aanmerking te komen. In 2010 werden de financiële gevolgen van dit titanenwerk merkbaar. In de gemeente Kapellen steeg het subsidiebedrag van 1825,07 € (*oude regeling*) naar 4364,87 € (*nieuwe regeling*) en waren we één van de slokoppen binnen het gemeentelijk subsidiebudget. In Stabroek daalde het subsidiebedrag van 1016,57 € (*oude regeling*) naar 876,05 € (*nieuwe regeling*), maar hierbij moet rekening gehouden worden met het stopzetten van onze jeugdactiviteiten in deze gemeente.

- ook binnen de Vlaamse Atletiekliga werd met het "Jeugdsportfonds" een nieuw subsidiekanaal gecreëerd. In het eerste werkjaar (2009) konden we uit dit fonds een extra toelage van 745,50 € genereren. We kunnen nu al stellen dat dit bedrag in het tweede jaar nog merkkelijk hoger zal liggen.

- de totale inkomsten uit subsidies zijn - *zoals blijkt uit de balans van 2010* - fors gestegen. Voor een deel is dit het gevolg van de nieuwe reglementeringen, voor een deel is dat ook het gevolg van het "optimaliseren" van onze structuren. Er dient wel rekening mee gehouden dat beide subsidieregelingen slechts voor een beperkte tijd gangbaar zijn. De huidige fondsen en normen worden door de Vlaamse minister van Sport slechts tot 2013 gegarandeerd. In een volgende "Olympiade" kunnen andere kwaliteitsnormen geëist worden.

- in de loop van het jaar werd een nieuwe hordekar aangeschaft. De oude was compleet versleten en werd vervangen door een nieuw exemplaar. Ook in klein sportmateriaal werd - *na voorstel of in overleg met de trainers* - behoorlijk geïnvesteerd. Voor de catering werden een aantal nieuwe of bruikbare tweedehandsmaterialen aangekocht.

17. KAPE-organisaties 2011

Vrijdag 29 april - "... een avondje Funatletiek" - Kapellen

Zondag 1 mei - KAPE 90 - werp-, spring- en sprintcriterium - Kapellen

Zondag 15 mei - Beker van Vlaanderen Alle Categorieën Heren - Kapellen

Maandag 4 juli t.e.m. Vrijdag 8 juli - Zomerkamp "Sport en Atletiek" - Kapellen

Zaterdag 13 augustus - KAPE 90 hordemeeting - Kapellen

Zondag 4 september - Jeugdmeeting A.A.S.-criterium - Kapellen

Zondag 11 september - KAPE 90-meerkampen - Kapellen

Zaterdag 8 oktober - 7de KAPE-Jogging 5 km & 10 km & Scholencross - Kapellen