

WEDSTRIJDKALENDER
WINTERSEIZOEN 2009-2010

Veldlopen - Indoor - Natuurlopen

A.C. LYRA

Ontwerp: Gery FOLLENS

1. VELDLOPEN

- + De kalender werd **chronologisch** opgesteld en bevat de geplande veldlopen. De atleten maken zelf hun keuze en lichten hun trainer in om hun deelname te bevestigen.
- + Dit winterseizoen stipten wij 12 prioritaire veldlopen voor de jeugd aan, waarbij wij een **MASSALE** opkomst verwachten van onze clubleden !!! (in het vet aangeduid - zie volgende bladzijde). **Je beste 6 toptienplaatsen komen in aanmerking voor de crosscup van de Provincie Antwerpen die wordt uitgereikt in maart 2010. (Enkel voor benjamins tem miniemen)**
- + Voor het derde jaar op rij is er de 'Lyra-sterrencross' voor de jeugd (benjamin tem miniem). Naar analogie met de 'Sterrenslag' voor de zomercompetitie kan ELKE deelnemer per veldloop 'cross-sterren' verdienen. Je krijgt **DRIE** sterren voor een prioritaire cross en **ÉÉN** ster voor de andere veldlopen. Als je op 15 maart 2010 **ACHTTTIEN** sterren hebt behaald, krijg je een origineel en exclusief 'Lyra sterrencross' T-Shirt!!!
NIEUW dit jaar is dat je ook voor de indoormeetings één ster kan verdienen. Zowel crossen als indoormeetings tellen mee voor de korting op je lidgeld voor volgend seizoen... !!!
- + Bij de in het **vet aangeduide** veldlopen zal er **begeleiding** worden voorzien van één of meer trainers. De **overige veldlopen** zijn **facultatief**!!! Een routebeschrijving naar de omloop kan steeds bekomen worden bij de trainers.
- + Bij prioritaire crossen zullen de atleten begeleid worden door één of meerdere trainers.
- + De veldlopen staan steeds open voor **ALLE categorieën, van benjamin tem masters** !!
- + Bij elke veldloop is de **deelname GRATIS** en zijn er **natura-prijzen voor ALLE DEELNEMERS en medailles voor de eerste drie per categorie** !!!
- + Het kan dat de eerstejaars en tweedejaars per categorie samen lopen; er wordt wel een **aparte klassering** gemaakt !!!
- + Wij hopen je enkele keren te mogen ontmoeten op een veldloop want je **legt hiermee een goede basis voor het komend zomerseizoen** en denk er aan : **'Deelnemen is even belangrijk als winnen'** !!!

Categorieën

Afkorting	Voluit	Leeftijd / Geboortjaar
B	Benjamins	2001-2002-2003 (Minimum 6 jaar oud !!!)
P	Pupillen	1999-2000
M	Miniemen	1997-1998
C	Cadetten	1995-1996
Sch	Scholieren	1993-1994
J	Juniores	1991-1992
S	Seniores	Geboren in en voor 1990
Mas	Masters	Dames en Heren : vanaf 35 jaar

Wat je moet weten om zonder kleerscheuren (of beter gezegd zonder verkoudheid) deel te nemen aan een veldloop ...

- Inschrijvingen : in tegenstelling tot pistewedstrijden moet je voor een cross niet inschrijven op voorhand; het volstaat een speciaal wedstrijdkaartje in te vullen en dit samen met je **NIEUWE** borstnummer (voor het seizoen 2009-2010) - vooraan op je clubtruitje (**LYRA-singlet is VERPLICHT!!!**) te spelden. Deze kaartjes worden bij aankomst afgenomen en dienen om de uitslag op te maken. Blanco wedstrijdkaartjes kan je bekomen bij Gery (Secretaris) of je trainers. **De deelname is STEEDS GRATIS !!!**
- Zorg er steeds voor dat je **TIJDIG aanwezig bent (Minimum 45 minuten voor aanvang van de veldloop)** bij de veldlopen voor de gezamenlijke opwarming en parcoursverkenning.
- Opwarming : het is erg belangrijk om voor de wedstrijd het parcours te verkennen. Dit kan gebeuren via het loslopen. De begeleidende trainer(s) zal (zullen) je hierbij helpen. Laat je nieuwste loopschoenen of je mooiste trainingspak thuis en neem bij regenweer extra rubberen laarzen mee. Voorzie ook steeds een dikke vest, jas of polar (fleeze) en eventueel regenkledij. **Alles graag genaamtekend.**
- Tijdens de koers dien je in je **clubuitrusting** te lopen : **wedstrijdtruitje** (+ eventueel een T-shirt (al dan niet met lange mouwen) of een sous-pull), een short of lange 'spannende' broek. **Spikes** zijn geen overdreven luxe op een modderig parcours. Tweedehands spikes zijn soms te krijgen in het torengedebouw (op de trainingsuren)...
- Na de wedstrijd is er meestal mogelijkheid tot het nemen van een douche. Dit kan - gezien de modder... - soms aangeraden zijn. Vergeet dan ook je droge reservekleding niet (inclusief ondergoed en kousen), een handdoek en douchezeep en shampoo !!!
- Als beloning krijgt **IEDEREEN** bij aankomst een **natura-prijs**. Een **medaille voor de eerste 3 per geboortjaar**.

VEEL SUCCES !!!

PRIORITAIRE VELDLOPEN

DATUM	PLAATS AARD	VERTREKUR (aanvangsuur)	Proeven Jongens	Proeven Meisjes
VERMELDE UUR = UUR SAMENKOMST PISTE (tussen haakjes = UUR AANVANG) !!!!				
GELIEVE STEEDS STIPT AANWEZIG TE ZIJN (liefst 45 minuten voor aanvang)!!!				
<i>Gelieve steeds uw trainer op de hoogte te brengen indien je wenst mee te rijden: (Gery: 0486/72.07.84 / Ken: 0475/20.86.14 / Paul: 0495/87.40.70 / Hilde: 0486/44.91.75 / Dirk Verst : 0497/54.38.69 / Miranda: 0495/63.12.18 / Jurgen: 0477/21.46.01 Dirk Verm: 0486/10.00.51 / Frank : 0473/24.50.94 / Jean : 0494/91.92.35)</i>				
Vr 23/10/2009	LIER, (Org. AC LYRA) Oefenveldloop met medailles	18.00 uur (Aanvang)	Veldloop Benjamins- Pupillen-Miniemen Enkel AC-LYRA	Veldloop Benjamins- Pupillen-Miniemen Enkel AC-LYRA
Zon 01/11/2009	BONHEIDEN Domein 'BERENTRODE'	1045 uur (1200 uur)	Veldloop Heren	Veldloop Dames
Wo 11/11/2009	MECHELEN 'Sportpark DE NEKKER'	1100 uur (1230 uur)	Veldloop Heren	Veldloop Dames
Vr 20/11 tem Ma 22/11/2009	SPORTKAMP A.C. LYRA te HERENTALS - 'BLOSO-CENTRUM' (Aparte info + programma werd verspreid)			
Zon 06/12/2009	BOECHOUT 'De Bunderkes', Boshok	1100 uur (1200 uur)	Veldloop Heren	Veldloop Dames
Zon 13/12/2009	BOOISCHOT Sportcentrum 'De Lichten'	1100 uur (1200 uur)	Veldloop Heren	Veldloop Dames
HET JAAR 2010				
Zon 03/01/2010	HULSHOUT Sportcentrum Hulshout Lotto Crosscup	10.00 uur (1130 uur)	Veldloop Heren	Veldloop Dames
Zon 17/01/2010	HERENTALS 'Netepark' - BLOSO	1100 uur (1215 uur)	Veldloop Heren	Veldloop Dames
Zon 31/01/2010	EKEREN Domein 'Muisbroek'	1100 uur (1230 uur)	Veldloop Heren	Veldloop Dames
Zon 07/02/2010	MECHELEN 'Sportpark DE NEKKER' <u>PROVINCIAAL</u> <u>KAMPIOENSCHAP</u>	0900 uur (1030 uur)	Veldloop Heren	Veldloop Dames
Zon 21/02/2010	KESSEL (Org. AC LIERSE) 'Fort van Kessel' - Puttingbaan	1145 uur (1300 uur)	Veldloop Heren	Veldloop Dames
Zon 21/02/2010	BORSBEEK Fort III, Fr. Beirenslaan	1130 uur (1230 uur)	Veldloop Heren	Veldloop Dames
Zon 14/03/2010	OOSTENDE <u>BELGISCH</u> <u>KAMPIOENSCHAP</u>	Later te bepalen	Veldloop Heren	Veldloop Dames
EINDE WINTERSEIZOEN 2009-2010				

NATUURLOPEN AC LYRA

Het aangeduide uur is het uur van **SAMENKOMST**
INSCHRIJVEN KAN REEDS VANAF 12.00 uur !!!
Abonnement 5 Natuurlopen : €10 (Inclusief T-Shirt bij Finale op 06/03/2010)
Daginschrijvingen: €2,50 per Natuurloop
Verwarmde tent

DATUM	PLAATS AARD	Uur Samenkomst	Afstanden
Zat 28/11/2009	Lier, Atletiekpiste 'Netestadion'	13.30 uur	5 Km / 10 Km / 10 Mijl
Zat 19/12/2009	Lier, Atletiekpiste 'Netestadion'	13.30 uur	5 Km / 10 Km / 10 Mijl
<i>HET JAAR 2010</i>			
Zat 23/01/2010	Lier, Atletiekpiste 'Netestadion'	13.30 uur	5 Km / 10 Km / $\frac{1}{2}$ Marathon
Zat 13/02/2010	Lier, Atletiekpiste 'Netestadion'	13.30 uur	5 Km / 10 Km / $\frac{1}{2}$ Marathon
Zat 06/03/2010	Lier, Atletiekpiste 'Netestadion'	13.30 uur	5 Km / 10 Km / 25 Km

OVERIGE VELDLOPEN

Het aangeduide uur is het uur van **AANVANG**
GELIEVE STEEDS STIPT AANWEZIG TE ZIJN (liefst 45 minuten voor aanvang)!!!

DATUM	PLAATS AARD	Aanvangsuur	Proeven Jongens	Proeven Meisjes
Zo 08/11/2009	MOL - Crosscup Prov. Domein 'Zilvermeer'	1130 uur	Veldloop Heren	Veldloop Dames
Zon 15/11/2009	DUFFEL Sportcentrum 'Rooienberg'	1230 uur	Veldloop Heren	Veldloop Dames
Zon 22/11/2009	ARENDONK Sportpark 'Heikant'	1230 uur	Veldloop Heren	Veldloop Dames
Zon 20/12/2009	GIERLE - Domein 'De Lilse Bergen', Strandweg te Lille- Gierle (Afrit E34)	1130 uur	Veldloop Heren	Veldloop Dames
<i>HET JAAR 2010</i>				
Zon 24/01/2010	BORNEM Sportcentrum 'BREEVEN'	1230 uur	Veldloop Heren	Veldloop Dames
Zon 28/02/2010	ESSEN College Eucharist. Hart	1230 uur	Veldloop Heren	Veldloop Dames
<i>EINDE WINTERSEIZOEN 2009-2010</i>				

2. INDOOR

- + Anderzijds kunnen onze atleten ook deelnemen aan indoor-wedstrijden in HOBOKEN (Fort 8) of GENT (Topsporthall).
- + Bij de meetings voor de 'Superkrack' te Hoboken kan je best contact opnemen met de clubverantwoordelijke trainer Miranda. (0495/63.12.18) Voor de exacte uurrooster van de meetings te Hoboken kan je surfen naar: www.haki-team.be
- + Bent u geïnteresseerd in het volledig programma, kijk dan op de volgende bladzijden welke disciplines er voorzien zijn. Het uurschema kan je steeds opvragen bij de trainers of raadplegen in de winterkalender van de VAL (te raadplegen bij de trainers of de site van de val : www.val.be).

<u>DATUM</u>	<u>PLAATS (+Aard wedstrijd)</u>	<u>AANVANG</u>	<u>PROEVEN JONGENS</u>	<u>PROEVEN MEISJES</u>
VERMELDE UUR = UUR AANVANG !!!!				
<i>Gelieve steeds uw trainer op de hoogte te brengen van deelname: (Gery: 0486/72.07.84 / Ken: 0475/20.86.14 / Paul: 0495/87.40.70 / Hilde: 0486/44.91.75 / Dirk Verst : 0497/54.38.69 / Miranda: 0495/63.12.18 / Jurgen: 0477/21.46.01 Dirk Verm: 0486/10.00.51 / Frank : 0473/24.50.94 / Jean : 0494/91.92.35)</i>				
Zon 15-11-2009	HOBOKEN SUPERKRACK 1	13.30	B: 60-Ver-Kogel P: 60-Ver-Kogel M: 60-Hoog-Kogel C: 60-Ver-Kogel	B: 60-Hoog-Kogel P: 60-Hoog-Kogel M: 60-Ver-Kogel C: 60-Hoog-Ver
Zon 22-11-2009	HOBOKEN SUPERKRACK 2	13.30	B: 60-Hoog-Kogel P: 60-60H-Hoog-Kogel M: 60-60H-Ver-Kogel C: 60-60H-HSS-Kogel	B: 60-Ver-Kogel P: 60-60H-Ver-Kogel M: 60-60H-Hoog-Kogel C: 60-60H-HSS-Kogel
Zon 29-11-2009	HOBOKEN EXPRESS 1	13.30	C: 60-60H-Hoog-Kogel Sch: 60-60H-Hoog-Ver-HSS-Kogel JS: 60-60H-Hoog-Ver-HSS-Kogel	C: 60-60H-Hoog-Kogel Sch: 60-60H-Hoog-HSS-Kogel JS: 60-60H-Hoog-HSS-Kogel
Zon 06-12-2009	HOBOKEN JEUGDCRITERIUM MEERKAMPEN	13.30	B: 60-Hoog-Ver-Kogel P: 60-Hoog-Ver-Kogel M: 60-60H-Hoog-Ver-Kogel	B: 60-Hoog-Ver-Kogel P: 60-Hoog-Ver-Kogel M: 60-60H-Hoog-Ver-Kogel
Zat 19-12-2009	GENT Topsporthall- Blaar-meersen	09.30 Jeugd 13.00 Vanaf cadet	B: 60-Kogel P: 60-1000-60H-Kogel M: 60-1000-60H-Ver C: 60-200-800-Ver-Kogel-Hoog Sch: 60-200-800-Kogel-PSS-Hoog JS: 60-60H-400-1500-Ver-Kogel-PSS Mas: 60H	B: 60-Ver P: 60-1000-60H-ver M: 60-1000-60H-Hoog-Kogel C: 60-60H-200-800-Ver Sch: 60-200-800-Hoog-Kogel-PSS JS: 60-60H-200-800-Hoog-Kogel-PSS
Zon 20-12-2009	HOBOKEN MEMORIAL CARL VAN HUFFELEN	13.30	P: 60-Kogel M: 60-Kogel C: 60-Ver-Hoog Sch: 60-Hoog-Ver JS: 60-Hoog-Ver-Kogel Mas: 60	P: 60-Kogel M: 60-Kogel C: 60-Ver-Hoog Sch: 60-Hoog-Ver-Kogel JS: 60-Hoog-Ver-Kogel Mas: 60
Zat 26-12-2009	GENT Topsporthall- Blaar-meersen	09.30 Jeugd 12.30 Vanaf cadet	B: 60-Kogel P: 60-Ver-Kogel M: 60-150-Hoog C: 60-200-800-60H-Ver-Kogel Sch: 60-200-800-60H-Hoog-Kogel JS: 60-200-800-60H-Hoog-Ver-Kogel-PSS-4X400	B: 60-Kogel P: 60-Ver-Kogel M: 60-150-Hoog C: 60-200-800-60H-Ver-Kogel Sch: 60-200-800-60H-Hoog-Kogel JS: 60-200-800-60H-Hoog-Ver-Kogel-PSS-4X400

DATUM	PLAATS (+Aard wedstrijd)	AANVANG	PROEVEN JONGENS	PROEVEN MEISJES
<u>VERMELDE UUR = UUR AANVANG !!!!</u>				
<i>Gelieve steeds uw trainer op de hoogte te brengen van deelname: (Gery: 0486/72.07.84 / Ken: 0475/20.86.14 / Paul: 0495/87.40.70 / Hilde: 0486/44.91.75 / Dirk Verst : 0497/54.38.69 / Miranda: 0495/63.12.18 / Jurgen: 0477/21.46.01 Dirk Verm: 0486/10.00.51 / Frank : 0473/24.50.94 / Jean : 0494/91.92.35)</i>				
Zon 27-12-2009	HOBOKEN SUPERKRACK 3	13.30	B: 60-Ver-Kogel P: 60-60H-Ver-Kogel M: 60-60H-Hoog-Kogel C: 60-60H-Hoog-Ver	B: 60-Hoog-Kogel P: 60-60H-Hoog-Kogel M: 60-60H-Ver-Kogel C: 60-60H-Hoog-Ver
HET JAAR 2010				
Zon 03-01-2010	GENT PROV.KAMP. INDOOR (SELECTIE - OP UITNODIGING)	09.30	C: 60-200-400-800-60H- Ver-Kogel-Hoog-PSS-HSS Sch: 60-200-400-800-60H- Ver-Kogel-Hoog-PSS-HSS JS: 60-200-400-800-60H- Ver-Kogel-Hoog-PSS-HSS Mas: PSS-Ver-Kogel	C: 60-200-400-800-60H-Ver- Kogel-Hoog-PSS-HSS Sch: 60-200-400-800-60H-Ver- Kogel-Hoog-PSS-HSS JS: 60-200-400-800-60H-Ver- Kogel-Hoog-PSS-HSS
Zat 09-01-2010	GENT Topsporthall- Blaarameersen	13.00	C: 60-200-800-Hoog-PSS Sch: 60-200-800-Kogel-PSS JS: 60-200-1000-Hoog-Ver- Kogel-PSS	C: 60-200-800-Ver-Kogel-PSS Sch: 60-200-800-Ver-PSS JS: 60-200-1000-Hoog-Ver-PSS- Kogel
Zon 10-01-2010	HOBOKEN SUPERKRACK 4	13.30	B: 60-Hoog-Kogel P: 60-60H-Hoog-Kogel M: 60-60H-Ver-Kogel C: 60-60H-Ver-Kogel	B: 60-Ver-Kogel P: 60-60H-Ver-Kogel M: 60-60H-Hoog-Kogel C: 60-60H-Ver-Kogel
Zat 10-01-2010	GENT Topsporthall- Blaarameersen	09.30 Jeugd 12.45 Vanaf cadet	B: 60-Kogel-4X200 P: 60-Kogel-4X200 M: 60-PSS-Kogel-4X200 C: 60-300-800-60H-PSS- Kogel Sch: 60-300-800-60H-Ver- Kogel-PSS JS: 60-300-800-60H-PSS- Kogel	B: 60-Ver-4X200 P: 60-Ver-4X200 M: 60-PSS-Ver-4X200 C: 60-300-800-60H-PSS-Ver Sch: 60-300-800-60H-Ver-Kogel- PSS JS: 60-300-800-60H-PSS-Kogel
Zon 17-01-2010	GENT KVV CADETTEN EN SCHOLIEREN (SELECTIE)	09.30	Op uitnodiging	Op uitnodiging
Zat 23-01-2010	HOBOKEN EXPRESS 2	18.30	C: 60-60H-Hoog Sch: 60-60H-Hoog-Kogel JS: 60-60H-Hoog-Ver-Kogel	C: 60-60H-Hoog Sch: 60-60H-Hoog-Ver JS: 60-60H-Hoog-Ver-Kogel
Zat 23-01-2010	GENT Topsporthall- Blaarameersen	09.30	B: 60-Ver P: 60-1000-Ver M: 60-1000-Hoog-Ver C: 60-300-1000-Ver-Kogel Sch: 60-300-1000-PSS- Kogel-Hoog JS: 60-300-1000-PSS-Kogel- Hoog	B: 60-Kogel P: 60-1000-Kogel M: 60-1000-Hoog-Kogel C: 60-300-1000-Ver-Kogel Sch: 60-300-1000-PSS-Ver-Hoog JS: 60-300-1000-PSS-Ver-Hoog
Zon 31-01-2010	GENT - KVV ALLE CAT. (SELECTIE)	13.00	Op uitnodiging	Op uitnodiging
Zat&Zon 06 en 07-02- 2010	GENT BK EN KVV MEERKAMPEN	09.45	Op uitnodiging (selectie)	Op uitnodiging (selectie)
Zon 14-02-2010	GENT KBC INDOOR BK AC 4X200 M		Op uitnodiging (selectie)	Op uitnodiging (selectie)

DATUM	PLAATS (+Aardwedstrijd)	AANVANG	PROEVEN JONGENS	PROEVEN MEISJES
<u>VERMELDE UUR = UUR AANVANG !!!!</u>				
<i>Gelieve steeds uw trainer op de hoogte te brengen van deelname: (Gery: 0486/72.07.84 / Ken: 0475/20.86.14 / Paul: 0495/87.40.70 / Hilde: 0486/44.91.75 / Dirk Verst : 0497/54.38.69 / Miranda: 0495/63.12.18 / Jurgan: 0477/21.46.01 Dirk Verm: 0486/10.00.51 / Frank : 0473/24.50.94 / Jean : 0494/91.92.35)</i>				
Zon 14-02-2010	HOBOKEN EXPRESS 3	13.30	C: 60-60H-Hoog-Kogel Sch: 60-60H-Hoog-Ver-Kogel JS: 60-60H-Hoog-Ver-Kogel	C: 60-60H-Hoog-Ver-Kogel Sch: 60-60H-Hoog-Ver-Kogel JS: 60-60H-Hoog-Ver-Kogel
Zat 20-02-2010	GENT Topsportthall- Blaarameersen	14.00	B: 60-Kogel-4X200 P: 60-Ver-4X200 M: 60-Ver-4X200 C: 60-PSS-4X200 Sch:60-PSS-4X200	B: 60-Kogel-4X200 P: 60-Ver-4X200 M: 60-Hoog-4X200 C: 60-PSS-4X200 Sch:60-PSS-4X200
Zon 21-02-2010	GENT BK ALLE CAT. (SELECTIE)	13.00	Op uitnodiging	Op uitnodiging
Zat 27-02-2010	GENT Topsportthall- Blaarameersen	10.00	B: 60-Kogel P: 60-Kogel M:60-150-Kogel C: 60-200-400-60H-Hoog- Kogel-PSS Sch: 60-200-400-60H-Hoog- Ver-PSS JS: 60-200-400-60H-Hoog- Ver-PSS M:60H	B: 60-Ver P: 60-Ver M:60-150-Ver C: 60-200-400-60H-Hoog-Kogel- PSS Sch: 60-200-400-60H-Hoog-Ver- PSS JS: 60-200-400-60H-Hoog-Kogel- PSS
Zon 28-02-2010	HOBOKEN SUPERKRACK 5	13.30	B: 60-Hoog-Ver-Kogel P: 60-60H-Hoog-Ver-Kogel M: 60-60H-Hoog-Ver-Kogel C: 60-60H	B: 60-Hoog-Ver-Kogel P: 60-60H-Hoog-Ver-Kogel M: 60-60H-Hoog-Ver-Kogel C: 60-60H
Zat 06-03-2010	GENT BK JUN & BELOFTEN	09.30	Op uitnodiging (selectie)	Op uitnodiging (selectie)
Zon 07-03-2010	GENT BK CAD EN SCH	09.30	Op uitnodiging (selectie)	Op uitnodiging (selectie)
Zat 13-03-2010	GENT BK MASTERS		Op uitnodiging (selectie)	Op uitnodiging (selectie)
Zon 14-03-2010	HOBOKEN SUPERKRACK FINALE	10.00	B: 60-Hoog-Ver-Kogel P: 60-60H-Hoog-Ver-Kogel M: 60-60H-Hoog-Ver-Kogel	B: 60-Hoog-Ver-Kogel P: 60-60H-Hoog-Ver-Kogel M: 60-60H-Hoog-Ver-Kogel
Zat 20-03-2010	GENT TOPSPORTHALL	Info volgt	JEUGDDAG VAL	
Zat 27-03-2010	GENT Topsportthall- Blaarameersen	13.00	B: 60-Hoog-Ver P: 60-1000-60H-Ver-Kogel M: 60-150-1000-60H-Hoog- PSS-Kogel	B: 60-Kogel-Ver P: 60-1000-60H-Ver-Kogel M: 60-150-1000-60H-Hoog-PSS- Kogel
EINDE WINTERSEIZOEN 2009-2010				

Adressenlijst Veldloopparcours en indoorhallen

1. VELDLOOPPARCOURS

Club	Naam stadion	Straat	Plaatsnaam
AC BREAK (EKEREN)	Recreatiedomein Muisbroek	Via voetgangersbrug over A12	2180 EKEREN
AC HERENTALS	Bloso Rijkssportcentrum	Vorselaarsebaan	2200 HERENTALS
AC VOSSelaar	Domein De Lilse Bergen Afrit 22 van de E 34	Strandweg 6	2275 LILLE-GIERLE
AC ARENDONK	Sportpark 'Heikant'	Heikant	2370 ARENDONK
AVZK (BOOISCHOT)	Sportcentrum 'De Lichten'	Kloosterveldstraat 8	2221 BOOISCHOT
AC BONHEIDEN	Berentode	Grote Doelstraat 1	2820 BONHEIDEN
AC BORNEM	Het Breeven	Breevendreef	2880 BORNEM
BORSBEEK (AC BRABO)	Fort III	Frans Beirenslaan 2a	2140 BORSBEEK
AC DUFFEL	Jan Borremans	Rooienberg	2570 DUFFEL
AC ESSEN	College Eucharistie Hart	Rouwmoer	2910 ESSEN
AC HULSHOUT	Gem. Sportcentrum	Goorwijkstraat, Industriepark 3	2235 HULSHOUT
AC LIERSE	Fort Van Kessel	Grote Puttingbaan	2560 KESSEL
VABCO MOL	Prov. Domein 'Zilvermeer'	Zilvermeerlaan 2	2400 MOL
RAM	De Nekker	Nekkerspoel Borch	2800 MECHELEN
SGOLA BOECHOUT	De Bunderkes	Elf Bunderweg 1	2530 BOECHOUT
OOSTENDE	'Ter Schorre' Sportpark Stene	Sportparklaan	8400 STENE (Oostende)

2. INDOORZALEN

Club	Naam stadion	Straat	Plaatsnaam
HOBOKEN	Sportschuur Fort 8	Fort VIII - Legerstraat	2660 HOBOKEN
GENT	Topsporthall Bloso	Blaarmeersen, Zuiderlaan 14	9000 GENT