

**WEDSTRIJDKALENDER**  
**WINTERSEIZOEN 2022-2023**

*Veldlopen - Indoor - Natuurlopen*

**AV LYRA-LIERSE**

Ontwerp: Gery FOLLENS

## 1. VELDLOPEN / NATUURLOPEN

- + De kalender werd **chronologisch** opgesteld en bevat een selectie van veldlopen en Natuurlopen (eigen organisatie).
- + Dit winterseizoen stipten wij 10 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 topvijftienplaatsen komen in aanmerking voor de crosscup van de Provincie Antwerpen die wordt uitgereikt in maart 2023. (Enkel voor pupillen en miniemen)**
- + Voor het elfde jaar op rij is er de 'LYRA-LIERSE-sterrencross' voor de jeugd (kangoeroes tem miniem). Naar analogie met de 'Sterrenslag' voor de zomercompetitie kan ELKE deelnemer per veldloop 'sterren' verdienen. Je krijgt DRIE sterren voor een prioritaire wedstrijd en ÉÉN ster voor de andere. Als je op 15 maart 2023 VIJFTIEN sterren hebt behaald, krijg je een origineel en exclusief 'LYRA-LIERSE sterrencross aandenken'!!! Ook voor de Natuurlopen geven we vanaf dit jaar 2 STERREN en indoor-meetings sterren (1 of 3) verdienen. OPGELET: Om overbelasting tegen te gaan, telt slechts 1 wedstrijd (met hoogste punten) per weekend voor de 'Sterrenslag'. Zowel crossen, Natuurlopen als indoormeetings tellen mee voor de korting op je lidgeld voor volgend seizoen... !!! 25 sterren verzameld op 1/10/2023 geeft recht op 40 euro korting, 35 sterren op 1/10/2023 geeft recht op 70 Euro korting!!!
- + Bij de in het **vet aangeduide** veldlopen of indoormeetings zal er **begeleiding** worden voorzien van één of meer trainers. De **overige veldlopen** zonder begeleiding zijn **facultatief** !!! Een routebeschrijving naar de omloop kan steeds bekomen worden bij de trainers. Carpoolen of mee rijden met een trainer is meestal mogelijk.
- + De veldlopen staan steeds open voor **ALLE categorieën van kangoeroes (K) tem masters (Mas) !!**
- + Bij elke veldloop is VOORINSCHRIJVEN VERPLICHT en zijn er **natura-prijzen of aandenkens voor ALLE DEELNEMERS en medailles voor de eerste drie per categorie (behalve voor Kangoeroes/benjamins)**
- + 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 belangrijker dan winnen'** !!!

### Categorieën

Afkorting	Voluit	Leeftijd / Geboortjaar
K	Kangoeroes	2016-2017 (Minimum 5 jaar oud!)
B	Benjamins	2014-2015
P	Pupillen	2012-2013
M	Miniemen	2010-2011
C	Cadetten	2008-2009
Sch	Scholieren	2006-2007
J	Juniores	2004-2005
S	Seniores	Geboren in en voor 2003
G	Alle categorieën	Atleten met beperking
Mas (M)	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 ...

- **VOORINSCHRIJVEN is steeds VERPLICHT** via [www.atletiek.nu](http://www.atletiek.nu). De richtlijnen hieromtrent kan je bekijken via: [Instructiefilmpje 'Voorinschrijven via atletiek.nu' - AC Lyra](#)
- Zorg er steeds voor dat je **TIJDIG aanwezig bent (Minimum 45 minuten voor aanvang)** 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 reserve kousen, een dikke vest, jas of polar (fleeze) en eventueel regenkledij. **Alles graag genaamtekend.**
- Tijdens de koers dien je in je **clubuitrusting** te lopen : **wedstrijdsinglet** (+ eventueel een T-shirt (al dan niet met lange mouwen), een windstopper of een sous-pull onderaan), een short of lange 'spannende' broek. **Spikes** zijn geen overdreven luxe op een modderig parcours. Tweedehands spikes zijn zeer frequent 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 !!!
- **VEEL SUCCES !!!**

## PRIORITAIRE VELDLOPEN (3 sterren voor 'Sterrenslag')

DATUM	PLAATS AARD	AANVANGS- UUR	Proeven Jongens	Proeven Meisjes
<b>VERMELDE UUR = UUR AANVANG!!!</b>				
<b>GELIEVE STEEDS STIPT AANWEZIG TE ZIJN (liefst 45 minuten voor aanvang)!!!</b>				
<b>Gelieve steeds uw trainer op de hoogte te brengen <u>indien je wenst mee te rijden</u>:</b>				
(Gery: 0486/72.07.84 / Ken: 0475/20.86.14 / Paul: 0495/87.40.70 / Dirk Verst : 0497/54.38.69 / Jean : 0494/91.92.35 / Ilse: 0477/66.61.76 / Ann: 0498/41 22 65 / Johan K.: 0472/98.25.02 / Katleen: 0477/92.01.62 / Joeri: 0494/19.95.70 / Sander: 0494/94.42.98 / Julie: 0472/39.30.73/ Bart: 0474/77.42.11/ Jelle: 0473/30.28.57)				
<b>Veldloop = Kangoeroes tem masters / +G= G-atleten</b>				
Vr 21/10/2022	LIER, (Org. AV LYRA-LIERSE) Oefenveldloop met medailles	18.30 uur (Aanvang) 18.15u aanwezig	Veldloop Kangoeroes-Benjamins-Pupillen-Miniemen Enkel AV-LYRA-LIERSE	Veldloop Kangoeroes-Benjamins-Pupillen-Miniemen Enkel AV-LYRA-LIERSE
Zon 06/11/2022	BONHEIDEN Domein 'BERENTRODE'	11.20 uur	Veldloop Jongens/Heren + G	Veldloop Meisjes/Dames + G
Vr 11/11 tem Zon 13/11/2022	SPORTKAMP AV LYRA-LIERSE-LIERSE te HERENTALS - 'SPORT VLAANDEREN-CENTRUM' (Aparte info + programma wordt verspreid)			
Zon 20/11/2022	KESSEL (Org. AV LYRA-LIERSE) 'Fort van Kessel' - Puttingbaan	11.00 uur	Veldloop Jongens/Heren + G	Veldloop Meisjes/Dames + G
Zat 03/12/2022	ARENDONK Sportpark 'Heikant'	10.50 uur	Veldloop Jongens/Heren + G	Veldloop Meisjes/Dames + G
Zon 11/12/2022	BOOISCHOT Sportcentrum 'De Lichten'	11.45 uur	Veldloop Jongens/Heren + G	Veldloop Meisjes/Dames + G
Zon 18/12/2022	LILLE, Lilse Bergen Org: AVOS	11.00 uur	Veldloop Jongens/Heren + G	Veldloop Meisjes/Dames + G
<b>HET JAAR 2023</b>				
Zon 15/01/2023	HULSHOUT, Industriepark 3 PROVINCIAAL KAMPIOENSCHAP	11.30 uur	Veldloop Jongens/Heren + G	Veldloop Meisjes/Dames + G
Zon 22/01/2023	HERENTALS, 'Netepark' - BLOSO, Vorselaarsebaan	12.00 uur	Veldloop Jongens/Heren	Veldloop Meisjes/Dames
Zon 29/01/2023	GEEL Recreatie Lissenvijver 10, GEEL	12.00 uur	Veldloop Jongens/Heren	Veldloop Meisjes/Dames
Zon 19/02/2023	DUFFEL Sportcentrum 'Rooienberg'	12.00 uur	Veldloop Jongens/Heren + G	Veldloop Meisjes/Dames + G
Zon 26/02/2023	BRUSSEL Park van Laken, Dikke Lindelaan, 1020 Brussel <u>BELGISCH</u> KAMPIOENSCHAP	10.15 uur	Veldloop Jongens/Heren	Veldloop Meisjes/Dames
<b>EINDE WINTERSEIZOEN 2022-2023</b>				

**20° POWERPLUS-NATUURLOPEN AV LYRA-LIERSE-LIERSE (2 'sterren' voor de Sterrenslag)**

Het aangeduide uur is het **STARTUUR**  
**VOORINSCHRIJVEN VERPLICHT** via [www.natuurlopendanlier.be](http://www.natuurlopendanlier.be)!!!  
**Afhalen borstnummers (CC De Mol) KAN REEDS VANAF 12.00 uur !!!**  
**Voorinschrijvingen: €6 per Natuurloop (tarief LYRA-LIERSE-leden)**  
**G- en Kidsrun: GRATIS - Verwarmde tent**

DATUM	PLAATS AARD	Uur Samenkomst	Afstanden
Zat 26/11/2022	Lier, Atletiekpiste 'Netestadion'	13.30 uur	5 Km / 10 Km / 10 Mijl
Zat 17/12/2022	Lier, Atletiekpiste 'Netestadion'	13.00 uur	Kerstnatuurloop: 5 Km / 10 Km / 10 Mijl + G- en Kidsrun
<b>HET JAAR 2023</b>			
Zat 21/01/2023	Lier, Atletiekpiste 'Netestadion'	13.30 uur	5 Km / 10 Km / ½ marathon
Zat 18/02/2023	Lier, Atletiekpiste 'Netestadion'	13.30 uur	5 Km / 10 Km / 25 Km
Zat 25/03/2023	Lier, Atletiekpiste 'Netestadion'	13.00 uur	G- en Kidsrun / 5 Km / 10 Km / ½ marathon

**OVERIGE VELDLOPEN (1 ster voor 'Sterrenslag')**

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
<b>Veldloop = Kangoeroes tem masters / +G= G-atleten</b>				
Zo 23/10/2022	BERLARE, Crosscup Relays	12.00 uur	Veldloop Jongens/Heren	Veldloop Meisjes/Dames
Zon 30/10/2022	MOL - Crosscup Prov. Domein 'Zilvermeer'	11.00 uur	Veldloop Jongens/Heren + G	Veldloop Meisjes/Dames + G
Vr 11/11/2022	MECHELEN 'Sportpark DE NEKKER'	12.00 uur	Veldloop Jongens/Heren	Veldloop Meisjes/Dames
<b>HET JAAR 2023</b>				
Zon 08/01/2023	ESSEN College Eucharist. Hart	NA	Veldloop Jongens/Heren + K	Veldloop Meisjes/Dames + K
Zon 22/01/2023	BORNEM Sportcentrum 'BREEVEN'	12.00 uur	Veldloop Jongens/Heren	Veldloop Meisjes/Dames
Zon 12/02/2023	ROTSELAAR Sportoase 'De Toren' Belg. Kamp. G-atletiek Kampioenschap van Vlaanderen (vanaf cadet)	10.40 uur	Veldloop Jongens/Heren + G	Veldloop Meisjes/Dames + G
<b>EINDE WINTERSEIZOEN 2022-2023</b>				

## 2. INDOOR (1 ster of 3 sterren (Prioritair))

- + Anderzijds kunnen onze atleten ook deelnemen aan indoorwedstrijden in HOBOKEN (Fort 8) of GENT (Topsporthall). Voor de meetings in andere zalen verwijs ik naar [www.atletiek.nu](http://www.atletiek.nu)
- + De indoormeetings zijn goed voor 1 ster of 3 sterren (prioritair (**vet gedrukt**)).
- + Bij de meetings voor de 'Superkrack' te Hoboken kan je voor de exacte uurrooster van de meetings te Hoboken surfen naar: [www.haki-team.be](http://www.haki-team.be)
- + **VOORINSCHRIJVEN is VERPLICHT** via [www.atletiek.nu](http://www.atletiek.nu). Daar kan je ook de uurroosters in detail bekijken. Info: [Instructiefilmje 'Voorinschrijven via atletiek.nu' - AC Lyra](#)

DATUM	PLAATS (+Aard wedstrijd)	AANVANG	PROEVEN MEISJES	PROEVEN JONGENS
<b>VERMELDE UUR = UUR AANVANG!!!!</b>				
<b>GELIEVE STEEDS STIPT AANWEZIG TE ZIJN (liefst 45 minuten voor aanvang)!!!</b>				
<b>Gelieve steeds uw trainer op de hoogte te brengen indien je wenst mee te rijden:</b>				
(Gery: 0486/72.07.84 / Ken: 0475/20.86.14 / Paul: 0495/87.40.70 / Dirk Verst : 0497/54.38.69 / Jean : 0494/91.92.35 /Ise: 0477/66.61.76 / Ann: 0498/41 22 65 / Johan K.: 0472/98.25.02 / Katleen: 0477/92.01.62 / Joeri: 0494/19.95.70 / Sander: 0494/94.42.98 / Julie: 0472/39.30.73/ Bart: 0474/77.42.11/ Jelle: 0473/30.28.57)				
Zon 06-11-2022	HOBOKEN ANTWERP INDOOR JEUGDMEETING	13.30	P: 60-Hoog-Kogel-Ver M: 60-Hoog-Kogel-Ver	P: 60-Hoog-Kogel-Ver M: 60-Hoog-Kogel-Ver
Zon 20-11-2022	HOBOKEN ANTWERP INDOOR SUPERKRACK 1 - EXPRESS 1	13.30	P: 60-Hoog-Kogel M: 60-Hoog-Kogel C: 60-Hoog Sch: 60-Kogel JSM: 60-Kogel	P: 60-Ver-Kogel M: 60-Ver-Kogel C: 60-Ver Sch: 60-Ver JSM: 60-Ver
Zat 03-12-2022	GENT, JEUGDINDOOR	13.30	Jeugdmeeting indoor Programma: zie <a href="http://www.atletiek.nu">www.atletiek.nu</a>	
Zon 04-12-2022	GENT Topsporthall- Blaarameersen	12.30	Open Meeting met jeugd indoor Programma: zie <a href="http://www.atletiek.nu">www.atletiek.nu</a>	
Zon 04-12-2022	HOBOKEN ANTWERP INDOOR SUPERKRACK 2 - EXPRESS 2	13.00	P: 60-60H-Ver-Kogel M: 60-60H-Ver-Kogel C: 60-60H-Ver-Kogel Sch: 60-Ver JSM: 60-Ver	P: 60-60H-Hoog M: 60-60H-Hoog C: 60-60H-Hoog Sch: 60-Kogel JSM: 60-Kogel
Zat 17-12-2022	GENT Topsporthall- Blaarameersen	NA	Open Meeting indoor vanaf pupil Programma: zie <a href="http://www.atletiek.nu">www.atletiek.nu</a>	
Zon 18-12-2022	HOBOKEN - PROV. KAMP. JEUGD (PUP/MIN)	10.00 uur	P: 60-60H-Hoog-Ver-Kogel M: 60-60H-Hoog-Ver-Kogel	P: 60-60H-Hoog-Ver-Kogel M: 60-60H-Hoog-Ver-Kogel
Ma 26-12-2022	GENT Topsporthall- Blaarameersen	NA	Open Meeting indoor vanaf cadet Programma: zie <a href="http://www.atletiek.nu">www.atletiek.nu</a>	
Vr 30-12-2022	GENT Topsporthall- Blaarameersen	09.00	Open Meeting met jeugd indoor Programma: zie <a href="http://www.atletiek.nu">www.atletiek.nu</a>	
<b>HET JAAR 2023</b>				
Zat 07-01-2023	GENT PROV. KAMP. INDOOR (Vanaf cadet)	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	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

DATUM	PLAATS (+Aard wedstrijd)	AANVANG	PROEVEN MEISJES	PROEVEN JONGENS
<b>VERMELDE UUR = UUR AANVANG!!!!</b>				
<b>GELIEVE STEEDS STIPT AANWEZIG TE ZIJN (liefst 45 minuten voor aanvang)!!!</b>				
<b>Gelieve steeds uw trainer op de hoogte te brengen indien je wenst mee te rijden:</b>				
(Gery: 0486/72.07.84 / Ken: 0475/20.86.14 / Paul: 0495/87.40.70 / Dirk Verst : 0497/54.38.69 / Jean : 0494/91.92.35 /Ilse: 0477/66.61.76 / Ann: 0498/41 22 65 / Johan K. : 0472/98.25.02 / Katleen: 0477/92.01.62 / Joeri: 0494/19.95.70 / Sander: 0494/94.42.98 / Julie: 0472/39.30.73/ Bart: 0474/77.42.11/ Jelle: 0473/30.28.57)				
Zat 14-01-2023	GENT Topsporthall- Blaar-meersen	NA	Open Meeting met jeugd indoor Programma: zie <a href="http://www.atletiek.nu">www.atletiek.nu</a>	
Zon 15-01-2023	HOBOKEN ANTWERP INDOOR SUPERKRACK 3 - EXPRESS 3	13.00	P: 60-Kogel-Hoog M: 60-Kogel-Hoog Cad: 60-Ver Sch/J/S/M: 60-Kogel	P: 60-Kogel-Ver M: 60-Kogel-Ver Cad: 60-Hoog Sch/J/S/M: 60-Ver
Zon 22-01-2023	GENT - KVV CADETTEN EN SCHOLIEREN	09.30	Op uitnodiging (selectie)	Op uitnodiging (selectie)
Zon 29-01-2023	GENT - KVV ALLE CAT. (SELECTIE)	13.00	Op uitnodiging (selectie)	Op uitnodiging (selectie)
Zat 04-02-2023	GENT - IFAM	NA	Internationale Atletiekmeeting + BK 4X200m zie: <a href="http://www.atletiek.nu">www.atletiek.nu</a>	
Zon 05-02-2023	GENT Topsporthall- Blaar-meersen	13.00	Jeugdmeeting (Pup/Min) Programma: zie <a href="http://www.atletiek.nu">www.atletiek.nu</a>	
Zon 12-02-2023	HOBOKEN ANTWERP INDOOR SUPERKRACK 4 - EXPRESS 4	13.00	P: 60-60H-Kogel-Ver M: 60-60H-Kogel-Ver C: 60-60H-Kogel-Ver Sch: 60-60H-Ver J/S: 60-60H-Ver	P: 60-60H-Hoog M: 60-60H-Hoog C: 60-60H-Hoog Sch: 60-60H-Kogel J/S/M: 60-60H-Kogel
Zat&Zon 11&12-02- 2023	LOUVAIN-LA-NEUVE BK & KVV MEERKAMPEN (SELECTIE)	09.30	Op uitnodiging	Op uitnodiging
Zon 19-02-2023	GENT BK ALLE CAT	12.00	Op uitnodiging (selectie)	Op uitnodiging (selectie)
Zon 19-02-2023	HOBOKEN ANTWERP INDOOR NATIONAAL CRITERIUM	13.00	P: 60-60H-Hoog-Kogel M: 60-60H-Hoog Cad/Sch: 60-60H-Kogel-Ver J/S/M: 60-Kogel-Ver	P: 60-60H-Ver M: 60-60H-Ver-Kogel Cad: 60-60H-Hoog-Ver Sch: 60-60H-Kogel-Hoog-Ver J/S/M: 60-Hoog-Kogel-Ver
Zat 25-02-2023	GENT BK MASTERS INDOOR	09.30	Op uitnodiging (selectie)	Op uitnodiging (selectie)
Zon 26-02-2023	GENT Topsporthall- Blaar-meersen	NA	Jeugdmeeting met aflossingen indoor Programma: zie <a href="http://www.atletiek.nu">www.atletiek.nu</a>	
Zat 04-03-2023	LOUVAIN-LA-NEUVE BK CAD/SCH	09.30	Op uitnodiging (selectie)	Op uitnodiging (selectie)
Zon 05-03-2023	GENT BK JUN/BEL	09.30	Op uitnodiging (selectie)	Op uitnodiging (selectie)
Zon 12-03-2023	HOBOKEN ANTWERP INDOOR SUPERKRACK FINALE	NA	P: 60-60H-Kogel-Hoog-Ver M: 60-60H-Kogel-Hoog-Ver	P: 60-60H-Kogel-Hoog-Ver M: 60-60H-Kogel-Hoog-Ver
Zat 18-03-2023	GENT TOPSPORTHALL	Info volgt	<b>JEUGDDAG VAL</b>	
<b>EINDE WINTERSEIZOEN 2022-2023</b>				



**1. VELDLOOPPARCOURS**

Club	Naam stadion	Straat	Plaatsnaam
AC HERENTALS	Bloso Rijks sportcentrum	Vorselaarsebaan	2200 HERENTALS
AC VOSELAAR	Domein De Lilse Bergen Afrif 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	Barrelstraat 111B	2880 BORNEM
AC DUFFEL	Jan Borremans	Rooienberg	2570 DUFFEL
AC ESSEN	College Eucharistie Hart	Rouwmoer	2910 ESSEN
AC GEEL	Recreatie Lissenvijver	Lissenvijver 10	2440 GEEL
AC HULSHOUT	Gem. Sportcentrum	Industriepark 3	2235 HULSHOUT
AV LYRA-LIERSE	Fort Van Kessel	Grote Puttingbaan	2560 KESSEL
VABCO MOL	Prov. Domein 'Zilvermeer'	Zilvermeerlaan 2	2400 MOL
RAM	De Nekker	Nekkerspoel Borcht	2800 MECHELEN
ROTSELAAR	Domein Ter Heide	Torenstraat 115	3110 ROTSELAAR
BRUSSEL-LAKEN	Park Van Laken	Dikke Lindelaan	1020 BRUSSEL

**2. INDOORZALEN**

Club	Naam stadion	Straat	Plaatsnaam
HOBOKEN	Sportschuur Fort 8	Hoofdfrontweg 9	2660 HOBOKEN
GENT	Topsporthall Sport Vlaanderen	Blaarmeersen, Zuiderlaan 14	9000 GENT
LOUVAIN LA NEUVE	Centre Sportif de Blocry	Place des Sports 1	1348 OTTIGNIES- LOUVAIN-LA- NEUVE
AV TOEKOMST	Atletiekstadion De Veen	Veenderweg 48,	3550 HEUSDEN- ZOLDER