



# Voetbalamateur

Hét ledenblad van de Koninklijke Belgische Liefhebbersvoetbalbond

## Huis van de KBLVB

Celestijnenlaan 39/0001

✉ 3001 Heverlee

☎ 016.20 14 13

📠 016.29 41 87

🌐 [www.kblvb.be](http://www.kblvb.be)

✉ [info@kblvb.be](mailto:info@kblvb.be)



Vormgeving:

Karen Andries

Verantw. uitgever:

Pol Vanmol

Seizoen 2014-2015

nummer 25

04-02-2015

## Schorsing voor cumul van gele kaarten

122 Lachers Scherpenheuvel Laremans Yoery 0368

2A

07.02.2015

## Vademecum 14/15

1316 - Ani Mechelen

terrein: Berentrode Grote Doelstraat 1b – 2820 Bonheiden

2118 - VK Wakkerzeel

mail: [info@vkwakkerzeel.be](mailto:info@vkwakkerzeel.be) - website: [www.vkwakkerzeel.be](http://www.vkwakkerzeel.be)

## Clubactiviteiten

Zaterdag 7 februari 15 (17 -> 21u) **spaghettivond FCC Pakenhof Heverlee** in zaal Pakenhof Pakenstraat 61 Heverlee.

Zaterdag 21 februari 15 (11 -> 20u) **eetdag Belspa Ajax** in zaal 't Laer Brabantsebaan – 3271 Okselaar.

Zaterdag 28 februari 15 om 20u (deuren open vanaf 19u30) **algemene quiz FC Tabor Heverlee** in 't Celestijntje, Celestijnenlaan 19 te 3001 Heverlee. Deelname € 25 per ploeg van 4 personen. Inschrijven kan via [bart.coelmont@gmail.com](mailto:bart.coelmont@gmail.com) of via [www.taborheverlee.be](http://www.taborheverlee.be)

Bestellen kan via [brent\\_croes@hotmail.com](mailto:brent_croes@hotmail.com)

## Beroepscomité – zitting van 29.01.15

In verband met het beroep van Britanic Vorst tegen de beslissing van het S.C. van 12.01.15 (2A1202 Salamander Zelem - Britanic) beslist het B.C.:

- De schorsingen van Ivo Macquoi (1301/0002) en Joery Saenen (1301/0026) worden opgeheven;
- De uitslag van de wedstrijd blijft ongewijzigd (1-3)
- Alle boeten en kosten ten laste van FC Britanic Vorst worden geannuleerd
- De door FC Britanic Vorst gestorte borgsom (€ 50) wordt terugbetaald.

## Ongunstige weersomstandigheden

Bij ernstige twijfels met betrekking tot de bespeelbaarheid van je terrein kan je een hoop onnodige onkosten en verplaatsingen voorkomen.

Neem contact op met de permanentiedienst in het Huis van de KBLVB ☎ **016.20 14 13**:

- donderdag tussen 13u en 19u30
- zaterdag tussen 9u en 10u
- zondag tussen 9u en 10u

De bondsverantwoordelijke laat een terreinkeuring uitvoeren en informeert de betrokkenen van het resultaat.

Noteer dat:

- enkel in periodes van zeer ongunstige weersomstandigheden een permanentiedienst wordt voorzien;
- clubs niet zelf een scheidsrechter mogen contacteren voor een terreinkeuring;
- algemene afgelastingen ook via Teletekst worden verspreid;
- je ook informatie kan inwinnen op onze website [www.kblvb.be](http://www.kblvb.be) en via onze Facebookpagina;
- er mogelijk ook via e-mail wordt verwittigd.

## Wintertips

Wind, regen, kou, hagel en sneeuw. Dit gure winterweer brengt ons immuunsysteem behoorlijk van slag. Daarnaast zorgt sporten in dit weer voor een verhoogd risico op blessures. Wat volgt zijn enkele nuttige tips om de winter fit door te komen en kleine ongelukjes te vermijden.

### **Gladheid**

Let op wanneer de ondergrond nat, besneeuwd of bevroren is. De kans op een valpartij en een daarbijhorende blessure is reëel. Wanneer het glad is moeten we bij het lopen meer moeite doen om recht te blijven. Hierdoor kunnen spier- en peesirritaties ontstaan. Het gevolg van een val of misstap op een bevroren ondergrond kan zelfs een verzwikking of scheur zijn. Pas je tempo aan de gladheid aan of vervang je buitentraining een keer door een alternatieve trainingsvorm. Zwemmen bijvoorbeeld mobiliseert alle spiergroepen en steunt de gewrichten.

### **Onderkoeling**

Ook bij onze Belgische weersomstandigheden kunnen er onderkoelingsverschijnselen optreden bij sporters. Onderkoelingsverschijnselen kunnen reeds optreden bij een temperatuur van 15° Celsius en lager. De combinatie van windsnelheid en regen bepalen naast de temperatuur mee het risico. Daarom is het belangrijk goed isolerende sportkledij te dragen zodat de kans op onderkoelingsverschijnselen kleiner wordt. Een koud lichaam heeft een tragere zenuwgeleiding en minder soepele spieren, pezen en gewrichten. Hierdoor gaat veel kracht, coördinatie en flexibiliteit verloren.

Mocht je toch onderkoeld raken zoek je het best zo snel mogelijk een warme omgeving op, drink iets warm en neem een warme douche. Trek daarna droge kleding aan. In ernstigere gevallen zoek je best deskundige hulp.

### **Warming-up**

Verantwoord voetballen begint met een goede voorbereiding. Een goede warming-up zorgt er immers voor dat je spieren warm en klaargemaakt worden voor de training of wedstrijd en heeft een positieve invloed op je kracht, snelheid, lenigheid en uithoudingsvermogen. Goed doorbloede spieren zijn immers minder kwetsbaar dan koude, stijve spieren en zo voorkom je blessures.

### **Cooling-down**

Na het sporten is het belangrijk je lichaam weer in de 'normale modus' te krijgen. Dit doe je tijdens de cooling-down. Je zwakt de intensiteit van je oefeningen of training af zodat je hartritme weer in rust komt. Belangrijk is je kleren aan te houden tot je in een warme binnenruimte bent.



## Wedstrijdplanning 10.02.2015 t.e.m. 15.02.2015

Code	Datum en uur	Thuisploeg	Bezoekers	Scheidsrechter(s)
1A2601	za 14.02 - 15:00	Bareel Molenstede	Kapelleke Langdorp	Timmermans
1A2602	za 14.02 - 14:30	KWB Scherpenheuvel	VK Wakkerzeel	Segers
1A2603	za 14.02 - 15:45	Remy Boys Wijgmaal	Leuven MD	Cops
1A2604	za 14.02 - 14:30	Pakenhof Heverlee	Plenke Werchter	Peeters
1A2606	za 14.02 - 15:00	Nelly Boys Rillaar	Shanghai Leuven	Ceulemans
1A2607	za 14.02 - 13:30	Alpia Tildonk	Astra Begijnendijk	Moerenhout
1A2608	za 14.02 - 15:00	Sparta Tremelo	Torma Engsbergen	Deceuster

2A2601	za 14.02 - 16:30	Salamander Zelem	Polyte Schaffen	Clemens
2A2602	za 14.02 - 17:15	Boca Juniors Zichem	Hezerheide Schaffen	Nitelet
2A2604	za 14.02 - 15:00	Belspa Ajax	FC Gloria NGB	Verbeeck
2A2605	za 14.02 - 14:30	Britanic Vorst	Lachers S'Heuvel	Thijs
2A2606	za 14.02 - 14:30	De Hoef Kortenaeken	Belta Tessenderlo	Michielsens
2A2607	za 14.02 - 14:30	El Toro Paal	Kelberg Schaffen	Verlinden

2B2601	za 14.02 - 15:00	Pikket Perk	Dorpskroeg Egenhoven	Caes
2B2602	za 14.02 - 15:00	Supers Mechelen	VK Halewijn	Cloots
2B2603	za 14.02 - 15:00	FC Pellenberg	De Venne Aarschot	Vanluyten
2B2604	za 14.02 - 15:00	Raket Tienen	VK Heuvel-lo	Roosen
2B2605	vr 13.02 - 20:00	Sint-Joris Weert	Amicia Herent	Lagae
2B2606	za 14.02 - 16:00	De Zoenk Kessel-lo	Knepper Leefdaal	Cans
2B2607	za 14.02 - 15:00	Tabor Heverlee	Caf 99 Heverlee	Jonckers

3A2601	za 14.02 - 14:00	SK Herent	LVC Rotselaar	Bergé
3A2602	za 14.02 - 15:00	Bruggenhof Betekom	KG Heverlee	Demuyndt
3A2603	za 14.02 - 13:30	Remy Boys Wijgmaal	Plato Tienen	Cops
3A2604	za 14.02 - 17:00	Leuven Cardinals	VVS Rotselaar	Betsen
3A2605	za 14.02 - 11:00	Vincitori Leuven	Raté Neerijse	Van Den Eynde
3A2606	za 14.02 - 15:00	RG Oplinter	Rozenhof Veltem	Geeraerts
3A2607	za 14.02 - 15:00	Onder-Ons Kessel-lo	SKN Winge	Corbeels
3A2608	za 14.02 - 15:00	Patria Tienen	FC Massis	Daems

3B2601	zo 15.02 - 11:00	Sylvesters Mechelen	Boerenbond Broechem	Abdellah
3B2602	zo 15.02 - 10:00	Ludwina Bonheiden	VK Wakkerzeel	Bouzerda
3B2603	zo 15.02 - 10:00	Vosberg Sport	VVS Rotselaar	Caes
3B2604	zo 15.02 - 10:00	KWB Putte	Jamaswapi	Geboes
3B2605	zo 15.02 - 10:00	KWB Hombeek	ROJM Willebroek	Cloots
3B2606	zo 15.02 - 09:30	Astra Begijnendijk	Plenke Werchter	Geeraerts

## Wedstrijdplanning 10.02.2015 t.e.m. 15.02.2015

Code	Datum en uur	Thuisploeg	Bezoekers	Scheidsrechter(s)
3C2601	zo 15.02 - 09:30	Dry Eycken Herselt	Kapelleke Langdorp	Van Den Eynde
3C2602	zo 15.02 - 09:30	KK Bekkevoort	De Brodders Herselt	Bronckars
3C2603	zo 15.02 - 09:30	Sportwereld Averbode	Scouts Testelt	Roosen
3C2604	zo 15.02 - 09:30	VILv Heverlee	Torenploeg Tongerlo	Betsen
3C2605	zo 15.02 - 09:30	KWB Herselt	Buffalo Tienen	Verbeek
DC2601	zo 15.02 - 14:30	Delfino Ladies	HSV Tongerlo	Nitelet
DC2602	zo 15.02 - 14:00	Vera Girls Nijlen	VK Wakkerzeel	Simons
DP0101	vr 13.02 - 20:15	Cristalgirls Merchtem	Lippelogirls	Moerenhout
DP0102	vr 13.02 - 20:30	Eendracht Mazenzele	FCW Troubleshooters	Van Der Cruyssen
DD0101	vr 13.02 - 20:15	Juventus Schoonaarde	FC Sint-Jozef Londerzeel	Temmerman
DD0102	vr 13.02 - 20:15	Silverbells Oudenhove	FC Briel	De Sutter
DZ2501	zo 15.02 - 20:00	Salaam Ladies	FC PVV	Deckers
DZ2502	zo 15.02 - 21:00	De Cree	Ad Fundum	Deckers
MV4301	di 10.02 - 20:00	Den Eendrachtters	Café Central	Van Nieuwenborgh
MV4302	di 10.02 - 21:00	Endoka	D'Aa Beloften	Van Nieuwenborgh
MV4303	do 12.02 - 20:00	Juventus	De Kluisen	Geeroms
MV4304	do 12.02 - 21:00	Meubelen Peirlinck	Marcoen	Geeroms
VA2601	za 14.02 - 16:00	SK Herent	Kapelleke Langdorp	Bronckars
VA2602	za 14.02 - 14:30	Hezerheide Schaffen	VK Wakkerzeel	Dierickx
VA2603	za 14.02 - 15:45	Alpia Tildonk	Tabor Heverlee	Van Dijkstra
VA2604	za 14.02 - 17:00	VVV Molenstede	Belta Tessenderlo	Vandenwijngaert
VB2601	vr 13.02 - 20:00	Victoria Tongerlo	LVC Rotselaar	Segers
VB2602	vr 13.02 - 20:00	KWB Scherpenheuvel	Sint-Joris Weert	Ceulemans
VB2603	vr 13.02 - 20:30	VVS Rotselaar	WWGS Herent	Dierickx
VB2604	vr 13.02 - 20:00	SC Aarschot	Plenke Werchter	Daems
VB2605	vr 13.02 - 20:30	VK Wakkerzeel	BW Genebos	Van Dijkstra
VB2606	vr 13.02 - 20:00	Korbeek Sport	Knepper Leefdaal	Jonckers
VB2607	vr 13.02 - 20:30	KSC Keerbergen	Barça Tienen	Bouzerda
VC2601	vr 13.02 - 20:30	Salamander Zelem	Sporting Molenbeek	Thijs
VC2602	vr 13.02 - 20:30	KK Bekkevoort	Nelly Boys Rillaar	Clemens
VC2603	vr 13.02 - 20:00	FC Pellenberg	Groene Heide Rillaar	Simons
VC2604	vr 13.02 - 20:00	VC Bekkevoort	Flipper Geetbets	Geboes
VC2605	vr 13.02 - 20:00	White Star Vets	VC Winge	Cans
VC2606	vr 13.02 - 20:00	Racing Butsel	Atlas Linter	Michielsens
VC2607	vr 13.02 - 20:00	Meensel-Kiezegem	ZD Tienen	Bergé
ZA2501	di 10.02 - 22:00	De Blue Thrills	X-Boys	Caes
ZA2502	zo 15.02 - 20:00	Combinazon	Hijgende Hertem	Jonckers
ZA2503	zo 15.02 - 21:00	Diesels	MS United	Jonckers
ZA2504	zo 15.02 - 22:00	De Bikers	OV Fireballs	Jonckers