

#sportersbelevenmeer
#diksmuidemoves



SPORTCLUBS

2025-2026

in Diksmuide

ATLETIEK	05
Atletiekclub Dixmuda vzw 	
BADMINTON	06
Badmintonclub De Droppers  Badmintonclub Ingelram	
BASKETBAL	07
B-Ballers vzw Dixi Vetz	
BILJART	08
Ten Patershove 	
BOOGSCHIETEN	09
Boogschuttersclub KH Willem Tell Schuttersgilde Sint-Sebastiaan Esen	
DANSEN	10
Dansschool El Sanscha Ten Patershove  Dansschool Next Level 	
DUIKEN	12
Duikschool Maanvis vzw	
DUIVENSPORT	13
Duivenmaatschappij De Munckduif Beerst	
FIETSEN	14
De KOEreurs Esnatrappers De Yzertrappers De Pijongs WTC De Vriesganzen Fietsclub KBGE-Esen  Ten Patershove  De Krikkrackers Vredetrappers	

FITNESS & KRACHTSPORT	17
Sport en Bewegen vzw  i-Fit Sports  Lift & Rise vzw	
HENGELSPORT	19
Altijd Beet Vliegvisser IJzervallei Zeehengelclub De Zeeduivels Poldervisser Diksmuide	
HONDENSPORT	21
Hondenclub Esen vzw	
HOCKEY	22
Hockey Diksmuide vzw	
JIU-JITSU	23
Kyoshin Jiu Jitsu Zelfverdediging vzw 	
JOGGEN	23
Run4All 	
JUDO	24
Judoclub Son Kei Diksmuide	
KAJAK	25
Diksmuidse Kajakclub De Billander vzw 	

KARATE

Karateclub Gojukai 
Fightclub

26**MOUNTAINBIKE**

MTB De Vrijtrappers vzw
Westhoekmountainbike

28**NETBAL**

Nebada

30**PAARDRIJDEN**

Hof Ter Zeedycke

31**PADEL**

Padelclub De Maene

32**PETANQUE**

Petanqueclub KBGE 
Ten Patershove 

33**TAFELTENNIS**

Ten Patershove 

34**TENNIS**

TC De Maene vzw

35**TRIATLON**

Triatlonclub Diksmuide TriZer vzw

36**VINKENSPORT**

K.M. De Blanckaertvink Woumen

37**VOETBAL**

KV Diksmuide Oostende
Sporting Keiem vzw 
OS Beerst
SK Nieuwkapelle vzw 
SV Keiem
VV Leke-Vladslo vzw

38**VOLLEYBAL**

Volley Team Diksmuide vzw
Zonnestraat Volleybal

41**WANDELEN**

Nordic Walking Diksmuide 
Hoger Op Woumen vzw
Wandelclub Diksmuide 
Wandelclub LDC Donderdagstappers 

42**WIELRENNEN**

Cycling Team Houtland-Westkust vzw 

44**YOGA**

Ten Patershove 

45**ZAALVOETBAL**

Liga De Pluimen

46**ZWEMMEN**

Zwemvereniging Bruinvissen Diksmuide vzw 

47

Voorwoord

Beste inwoner van Diksmuide,

De sportverenigingen zijn de belangrijkste schakels in het Diksmuids sportlandschap. Het stadsbestuur is trots op onze vijfde sportbrochure waarin 64 sportverenigingen en -werkingen zich voorstellen. Ze bieden aan onze bijna 17.500 inwoners een uitgebreid en gevarieerd bewegingsaanbod. We zijn de honderden vrijwilligers enorm dankbaar voor hun tomeloze inzet. We denken aan de bestuursleden, trainers en de talrijke anonieme medewerkers die de handen uit de mouwen steken voor en achter de schermen. Samen zorgen ze voor bewegingsplezier, sociale ontmoeting, zinvolle vrijetijdsbesteding en zoveel meer. Krijg je goesting, neem contact op met één of meerdere van onze sportverenigingen!

Ook onze Sportdienst draagt haar steentje bij om onze inwoners aan te moedigen om dagelijks voldoende te bewegen. We weten allemaal dat meer bewegen zorgt voor een goede gezondheid. Diksmuide Moves, met het principe om elke dag 10.000 stappen te zetten, is u ongetwijfeld bekend. Onze Sportdienst organiseert het hele jaar door activiteiten voor de jeugd en voor volwassenen, en biedt een rijk aanbod van meer dan twintig lessenreeksen. Het stedelijk sportpark De Pluimen biedt heel wat mogelijkheden om dagelijks te bewegen en te sporten. Onze inwoners zijn terecht trots en lovend over ons sportcomplex.

Onze missie en deze campagne is geslaagd als we ook dit jaar minimum 1% of 170 inwoners kunnen overtuigen om meer te bewegen. Je meer te voet of met de fiets verplaatsen naar de lokale handelaar of naar een activiteit in je dorp of het stadscentrum, dat smaakt naar meer. Doe je mee?

#diksmuidemoves
#sportersbelevenmeer
Marc De Keyrel, schepen van Sport

UITPAS
WESTHOEK

Met de UTPAS wordt deelnemen aan sportactiviteiten nog leuker. Je kan er punten mee sparen, die je kan verzilveren voor extra voordelen of leuke gadgets. De UTPAS kost 5 euro voor volwassenen, wie jonger is dan 18 jaar betaalt maar 2 euro.

KANSENTARIEF

Ook bij heel wat sportverenigingen kan je je UTPAS gebruiken. Mensen die recht hebben op het kansentarieff kunnen aan een voordeelprijs (80% korting op de basisprijs) terecht bij alle sportverenigingen die in deze brochure voorzien zijn van het UTPAS-logo.

Meer informatie over de UTPAS en het kansentarieff: sociaal.huis@diksmuide.be of bel naar 051 79 37 93 voor een afspraak.



ATLETIEK

M.A.C.W. Diksmuide VZW

De Diksmuidse atletiekclub pakt uit met een vernieuwde werking. Naast het vertrouwde, competitiegerichte aanbod start de club met een recreatief traject, ideaal voor wie wil bewegen zonder prestatiedruk. “Geen verplichtingen, geen startnummer, wel veel plezier, gezonde beweging en sportieve uitdagingen voor jonge sporters. Voor wie wél van competitie houdt, blijft ons klassieke aanbod behouden, met extra focus op techniek, kracht en specifieke begeleiding in verschillende disciplines. Voor langeafstandslopen voorzien we begeleiding op maat met het oog op langere wedstrijden zoals een halve marathon of marathon. Voor elke sporter, met of zonder wedstrijdwnens, is er dus een plek bij MACW Diksmuide!”, aldus Fabienne Gheerardyn.

Plaats Sportcomplex De Pluimen
Contact diksmuide.macw@gmail.com
Website www.macw-diksmuide.be
Facebook MACW Diksmuide
Leeftijd vanaf 6 jaar



Kasper Famaey,
15 jaar

“Ik ben iets meer dan 4 jaar bij MACW Diksmuide, nadat ik goede resultaten haalde tijdens de scholenveldloop. Voetballen vond ik niet meer leuk en freerunning mocht ik niet doen. Ik doe vooral hoogspringen, daar ben ik het beste in. Af en toe neem ik ook deel aan wedstrijden discuswerpen en verspringen. Ik behaalde dit jaar een eerste plaats op het PK hoogspringen. Straks neem ik ook deel aan het Belgisch en Vlaams kampioenschap. Mijn record staat nu op 1.80 meter, daarmee sta ik derde op de Belgische ranglijst. MACW is een goede club. Met de vernieuwde werking zijn de trainingen en begeleiding van atleten veel verbeterd. Zonder mijn huidige hoogspringtrainer, zou ik nooit zo ver geraakt zijn.”

6 Lotte Damman, 15 jaar

"Ik ben al 3 jaar bij de Droppers, sinds mijn mama me eens meenam om van de badmintonsport te proeven. Eerst volgde ik les op donderdagavond, maar al snel had ik de smaak te pakken en ging ik ook op woensdag een pluimpje slaan. We spelen altijd dubbelspelwedstrijdjes en wisselen vaak van spelpartners, zo zit er variatie in het spel en leer je ook veel bij. In het begin was het als nieuweling een beetje zoeken, maar ik werd goed in het spel meegenomen door andere spelers en vond redelijk snel mijn draai. Ik hou erg van de wekelijkse badmintonavonden en hoop dat ze combineerbaar blijven met mijn schoolwerk. Ik zou de beweging en ontspanning anders wel missen!"



Badmintonclub De Droppers



Ben je op zoek naar een sportieve uitdaging in een ontspannen sfeer? Dan zit je goed bij De Droppers. Op woensdag- en donderdagavond zijn er recreatieve speelmomenten voor zowel beginners als gevorderden. Onze trainer staat op donderdag klaar om jouw skills te verbeteren. Kom gerust een keertje langs om vrijblijvend kennis te maken en een shuttle te slaan. Op donderdag is er een lessenreeks voor kinderen van 8 tot 13 jaar, onder leiding van een gediplomeerde trainer. Deze jeugdlessen lopen van september tot mei, van 17.15 tot 18.15 uur.

plaats Sportcomplex De Pluimen
contact Annelies Vanbelleghem
info@dedroppersdiksmuide.be
0495 48 54 23
Yoeri Deprez – jeugdlessen
website www.dedroppersdiksmuide.be
Facebook Badmintonclub De Droppers Diksmuide
leeftijd vanaf 8/12 (jeugdlessen/club) jaar

Badmintonclub Ingelram

Badminton leent zich uitstekend tot spel- en sportplezier. Recreatieve spelers kunnen terecht bij badmintonclub Ingelram in Esen. Je hoeft enkel sportieve kledij aan te trekken, de club zorgt voor shuttles en rackets. Voor volwassenen en tieners.

plaats OC Ingelram, Esen
contact Koen Debeuckelaere
bcingelram@gmail.com
051 50 49 11
0471 43 40 60
leeftijd vanaf 14 jaar

B-Ballers vzw

B-Ballers Diksmuide zorgt al enkele jaren voor competitiebasketbal in Diksmuide. De herenploeg beleefde vorig jaar een zorgeloos seizoen in de middenmoot van de derde provinciale afdeling. De jeugdwerking kent de laatste jaren een snelle groei. Naast de basketschool heeft de club intussen ook U8- en U10-jeugdteams die competitiewedstrijden afwerken. Kortom, mooie basketmogelijkheden voor jongens en meisjes tussen 5 en 10 jaar. Interesse? Een toekomstige Belgian Cat of Red Dragon in huis? Dan is B-Ballers de ideale club voor jouw kind om te groeien.

plaats Sportcomplex De Pluimen
contact Wim Bogaert, wim.bogaert1@telenet.be, 0474 46 25 00
website www.b-ballersdiksmuide.com
Facebook B-Ballers Diksmuide
leeftijd vanaf 5 jaar



Dixi Vetz

Iedereen met een beetje basketbalfeeling is welkom bij Dixi Vetz. De clubleden spelen elke woensdagavond onder elkaar op recreatieve basis. Er worden geregeld ook wedstrijdjes of tornooitjes gespeeld tegen recreatieve basketbalteams uit de regio.

plaats Sportcomplex De Pluimen
contact Filip Vanhee
filipvanhee@yahoo.com
0476 28 57 93
leeftijd van 18 tot 65 jaar



Henri Coopman, 8 jaar

“Omdat ik groot ben, dachten mijn mama en papa dat de basketschool van de B-Ballers wel iets voor mij kon zijn. Twee jaar geleden ben ik gestart bij de peanuts. In het begin durfde ik nog niet aanvallend te spelen of te scoren. Dankzij mijn coach gaat dit ondertussen goed. Thuis hebben we een basketbalring en ik oefen heel vaak m’n shots, want die wil ik zo goed mogelijk kunnen. Sinds de U8 spelen we wedstrijden, dat doe ik heel graag. Het is nog niet voor punten, maar zo leren we de vele regels. Dit jaar speel ik bij de U10 en komen er enkele nieuwe regels bij. We trainen twee keer per week. Met onze coach is het altijd leuk op training, maar hij kan ook wel streng zijn als dat moet.”



BILJART

Ten Patershove

UITPAS
WESTHOLK

Biljart Ten Patershove telt zowat vijftig leden en beschikt over een biljartzaal met drie 2.10 meter-biljarttafels in het dienstencentrum. Er wordt een eigen kampioenschap ingericht in twee categorieën: boven of onder het 40-puntengemiddelde. Er is ook een driebandcompetitie. Jaarlijks worden er vierduizend partijen gespeeld. Je kan er elke dag biljarten van 9.00 uur tot 17.00 uur. Het jaarlijks lidgeld bedraagt 30 euro, per kampioenschapsmatch is de inzet 0,25 euro.

plaats Maria Doolaeghestraat 2, Diksmuide
contact Raphaël Maes
ritavanacker@msn.com
0472 47 67 45
website <https://www.diksmuide.be/in-club-verband>
leeftijd voor alle leeftijden

Boogschuttersclub KH Willem Tell

Ben je fan van Robin Hood en heb je altijd al eens willen schieten met pijl en boog? Of ben je al wat ouder en ge-niet je van het buiten zijn onder vrienden? Dan is Boog-schuttersclub Willem Tell met staande wip iets voor jou. “Deze sport kan zowel jong, als oud, jongens, als meisjes bekoren, in een competitief kader, maar ook louter als ontspannende hobby. De club organiseert gedurende het werkjaar enkele wedstrijden en een Koningsschieting op 1 mei. Ben je nieuwsgierig als je ons bezig ziet? Kom gerust langs om meer info te vragen, we schieten niet op jou”, aldus voorzitter Luc Vanderscheuren.

plaats Sportcomplex De Pluimen
contact Luc Vanderscheuren
lucjack@telenet.be
leeftijd vanaf 10 jaar

Schuttersgilde Sint-Sebastiaan Esen

Schuttersgilde Sint-Sebastiaan staat open voor iedereen. Zowel ervaren schutters als mensen die gewoon eens ‘willen proberen’ zijn meer dan welkom. Op het terrein in de Maagdhoeck wordt er geschoten van april tot oktober, iedere vrijdag vanaf 17.00 uur.

plaats Maagdhoeck, Esen
contact Peter Vercruysse
petervercruysse@gmail.com
0499 34 60 27
leeftijd vanaf 7 jaar

BOOGSCHIETEN





Dansschool **El Sanscha** vzw

El Sanscha biedt danslessen in verschillende stijlen en voor alle leeftijden, zowel voor ervaren dansers als voor beginners. Swing, salsa of ballroomdansen voor jezelf, en funky dance, hiphop, disco of balletdansen voor je kinderen, bij El Sanscha kun je op een laagdrempelige manier actief zijn in een gezellig sfeer, nieuwe mensen ontmoeten en plezier beleven. Naast de reguliere lessen is er ook een afdeling voor competitieteams. Hier kunnen dansers solo, in duo of in groep dansen, en krijgen ze de kans om deel te nemen aan wereldkampioenschappen in verschillende stijlen zoals ballet, disco en hiphop.

plaats Kleine Dijk 51a, Diksmuide
contact Sandy Schaep
 dansschool.el.sanscha@gmail.com
 0496 28 27 94
website www.elsanscha.be
Facebook Dansschool El Sanscha
leeftijd vanaf 3 jaar

Ten Patershove



Laat je meeslepen op het ritme van de lijndans en geniet van een leuke en ontspannende namiddag, iedere maandag van 14.00 tot 16.00 uur in zaal Gerlacus. Je danst individueel op toffe, ritmische muziek. Vooraf inschrijven hoeft niet, deelnemen kost 3 euro per namiddag.

plaats Maria Doolaeghestraat 2, Diksmuide
contact Arlette Doolaeghe
 arlettefreddy@live.fr
 058 51 65 54
website <https://www.diksmuide.be/in-club-verband>



Dansschool Next Level

UITPAS
WESTHOCK

Next Level is de dansschool van danscoach Layla Riviere. Kleuters, kinderen en volwassenen hebben een ruime keuze aan danslessen van alle stijlen, waaronder disco, clipdance, hiphop, dance mix, acrogym en G-dans voor kinderen met een lichte tot matige beperking. Dit zowel op recreatief als competitief niveau. Next Level heeft meerdere wedstrijdteams, die jaar na jaar groeien. Zij dansten al heel wat trofeeën en podiumplaatsen op Vlaamse en nationale kampioenschappen bijeen.

plaats IJzerlaan 3 bus 1, Diksmuide
contact Layla Riviere
dansschoolnextlevel@gmail.com
0477 37 43 19

Facebook Dansschool Next Level
leeftijd voor alle leeftijden



**Rhune Blondé,
17 jaar**

“Hard work pays off. De dansschool groeit elke dag en dat is de verdienste van Layla, die zo haar droom werkelijkheid zag worden. Ze motiveert, daagt uit, en gelooft in iedereen hier. Door haar passie en doorzettingsvermogen halen we mooie prijzen binnen. Deze dansschool voelt aan als een tweede thuis, een plek waar je jezelf kan en mag zijn, waar je groeit, fouten mag maken en altijd wordt aangemoedigd om door te gaan. Wat de dansschool echt bijzonder maakt, is de toffe sfeer en de ruimte om te groeien. De energie in de lessen, de verbondenheid tussen de dansers, de inzet achter de schermen. Ik ben blij om hier deel van uit te maken en dankbaar dat ik de kans gekregen heb om nu ook les te mogen geven bij dansschool Next Level.”



Duikschool **Maanvis** vzw

DUIKEN

Bekijk het eens door een duikbril... en je zal merken dat er een nieuwe, fascinerende wereld voor je opengaat. Interesse in deze wondere onderwaterwereld? Dan is de duiksport misschien iets voor jou. "Maanvis is niet enkel een duikclub, maar tevens een duikschool", vertelt secretaris Hans Druwel. "Dat betekent dat je binnen onze school duikbrevetten kan behalen. Wij trainen elke dinsdagavond tussen half september en eind mei van 19.30 uur tot 21.00 uur in zwembad De Pluimen. Van juni tot september duiken we, ook op dinsdagavond, in De Drie Vijvers te Adinkerke of op een andere locatie. Daar kunnen nieuwe leden op een veilige manier hun doopduiken doen. Een tripje naar de Oosterschelde of de steengroeves staat zeker ook op ons programma."

plaats	Sportcomplex De Pluimen
contact	Hans Druwel maanvis@nelos.be 0476 31 10 16
website	www.maanvis.be
Facebook	Duikschool Maanvis vzw
leeftijd	vanaf 16 jaar

Duivenmaatschappij

De Munckduif Beerst

Ze vinden zichzelf een vreemde eend in de bijt van het sportverenigingsleven, maar het kweken en trainen van duiven is in werkelijkheid een topsport geworden. De duivenliefhebber noemt duiven atleten waar topprestaties van verwacht worden. En daar moet je fulltime mee bezig zijn.

“De duivensport is er voor jong en oud. Je kan je op lokaal niveau meten met je vrienden, maar wil je op het nationale podium geraken, dan moet je daar bijzonder veel inzet voor over hebben. Het is een sport die je zeker in beweging houdt. Op het eind van de dag heb je meer dan genoeg stappen voor een gezond bewegingspatroon. Iedere liefhebber geniet van het verzorgen van zijn sportduiven. Op het hok krijg je er vlug een bijzondere band mee. Het is een fantastisch gevoel om een duif bij het lossen de vrijheid te geven en te zien hoe ze sierlijk rond het huis vliegt. Voor wedstrijden worden de duiven ingekorfd in het clublokaal en op een centraal punt gelost, om van daaruit om ter snelst naar hun hok terug te vliegen. Soms zorgen de diertjes voor wedstrijdstress, maar meestal brengen ze rust en ontspanning. Ons clublokaal bevindt zich aan de achterzijde van Salons Notredame, waar na de wedstrijd succes of teleurstelling met een drankje worden besproken”, aldus bestuurslid Francis Verhaeghe.

plaats Wijnendalestraat 103,
Beerst

contact Marc Devisch
devischmarc@hotmail.be
0475 40 00 00

leeftijd voor alle leeftijden

DUIVENSPOORT



De KOEreurs

De KOEreurs, je ziet ze elke zondag om 9 uur vertrekken aan het stadhuis voor een vlotte rit van ongeveer twee en een half uur doorheen de polders, langs de IJzer, naar het Heuvelland of over de schreve onder het motto 'Vélo, vulemuln, vriedom!'.

plaats Grote Markt, Diksmuide
contact Bart Gouwy
b.gouwy@plopsa.be
0496 59 91 68

Facebook WTC de KOEreurs
leeftijd voor alle leeftijden

FIETSEN

De Pijongs

De 'blauwe garde' van De Pijongs fietst wekelijks zowat 75 kilometer aan een gemiddelde van 27 km/u. "We fietsen voornamelijk op zaterdagmiddag en starten om 13.30 uur aan het stadhuis. Occasioneel wordt er nog op andere dagen gefietst, of richten we een dagrit of meerdaagse fietstocht in. Kom gerust eens meefietsen ter kennismaking", aldus secretaris Luc Vandersteene.

plaats Grote Markt, Diksmuide
contact Luc Vandersteene
luc.vandersteene@telenet.be
0475 69 51 38
leeftijd voor alle leeftijden

De Krikkraekers

De Krikkraekers starten hun fietstocht aan 't Manneke uit de Mane op zondagmorgen om 9.00 uur (zomermaanden 8.30 uur) en tijdens de zomermaanden ook op dinsdagavond om 18.30 uur. De afstand en het tempo worden aangepast aan het kunnen van de groep, zodat iedereen probleemloos kan volgen. 'Samen uit, samen thuis' is het motto. Jaarlijks worden een (familie)dagtocht en een fietsweekend voor de leden georganiseerd.

plaats Grote Markt, Diksmuide
contact Rik Decoster
rik.decoster@hotmail.com
0471 77 12 93
Danny Bulcke
dannybulcke@telenet.be
0497 60 03 87
leeftijd vanaf 18 jaar



De Yzertrappers

De Yzertrappers uit Keiem fietsen op zondagvoormiddag vanaf maart tot eind oktober en op donderdagavond van half april tot eind augustus. Ze rijden in drie groepen, respectievelijk rustig, matig en snel. Er wordt elk jaar een dagrit georganiseerd en om de twee jaar met Hemelvaart een fietsweekend.

plaats Café De Kroeg, Keiem
contact Franky Debergh
yzertrappers@gmail.com
0497 70 88 01

Facebook De Yzertrappers
leeftijd voor alle leeftijden



Esnatrappers

De Esnatrappers verzamelen op zondagvoormiddag aan 't Kapelhuis in Esen voor een rit van 70 tot 90 kilometer. Het fietsseizoen start de eerste zondag van maart en eindigt de eerste zondag van oktober. Jaarlijks is er een dagrit en tweejaarlijks trekt de club voor een week richting de Alpen voor een uitdagend fietsavontuur. De club- en bergkampioen worden op het eind van het seizoen in de bloemetjes gezet. Er staat ook wel eens een dagrit, een fietsweekend of een weekje fietsen in Frankrijk op het programma.

plaats 't Kapelhuis, Esen
contact Steve Cuyllé
steve.cuyllé@telenet.be
0471 92 14 47
leeftijd voor alle leeftijden



Fietsclub KBGE-Esen

De fietsclub telt een vijftigtal leden, waarvan de leeftijd varieert tussen 57 en 87 jaar. Van februari tot november. De fietstochten, van 25 tot maximum 45 kilometer lang, lopen over landelijke wegen aan een gemiddelde snelheid van 17 kilometer per uur. Het sociaal contact primeert. Halverwege de rit wordt even uitgerust in een etablissement waar een drankje of een pannenkoek kan genuttigd worden. Jaarlijks worden drie dagritten van ongeveer 70 kilometer georganiseerd.

plaats Gemeenteschool Esen
contact Luc Geldof, luc.geldof@gmail.com
0485 47 91 52
leeftijd Vanaf 55 jaar

Ten Patershove



Fietsclub Ten Patershove vertrekt op vrijdagmiddag om 14.00 uur aan het stadhuis voor een fietstocht van ongeveer 30 kilometer. Halfweg de rit is er een gezellige stop om samen van een drankje te genieten.

plaats Grote Markt, Diksmuide
contact Eric Bracquez
ericbracquez@yahoo.co.uk
051 50 17 31
website <https://www.diksmuide.be/in-club-verband>

Vredetrappers

Fietsclub De Vredetrappers motiveert (jonge)dames van Diksmuide en omstreken om samen op een gezellige manier aan de conditie te werken. "Wij organiseren twee maal per week fietstochten. Van maart tot oktober fietsen we op zondagmorgen en vanaf april ook op dinsdagavond. Er zijn twee groepen, want de ene fietst al wat sneller dan de andere. We zijn niet competitiegericht, maar hechten wel belang aan veiligheid. We vertrekken op de Grote Markt en eindigen aan sportcomplex De Pluimen. Jaarlijks organiseren we een dagtocht en een fietsweekend. Niet-leden kunnen twee kennismakingsritten meefietsen vooraleer aan te sluiten", weet secretaris Annick Veryser.

plaats Grote Markt, Diksmuide
contact Annick Veryser
vredetrappers@gmail.com
0498 83 14 69
leeftijd (jonge)dames vanaf 16 jaar



WTC De Vriesganzen vzw

Van de eerste zondag van maart tot en met de tweede zondag van oktober slaan De Vriesganzen hun vleugels uit op West-Vlaamse en Noord-Franse wegen. De afstand van de ritten varieert tussen 50 en 85 kilometer. "Sommige ritten bevatten een of meerdere heuvels waar punten gesprokkeld kunnen worden voor het bergklassement. Vanaf pakweg 20 aanwezigen wordt er in twee groepen gefietst, groep A aan een snelheid van 30 à 35 km/u, de B-groep houdt het bij 27 à 30 km/u. Elk jaar is er een dagtocht van zowat 150 kilometer, driejaarlijks een fietsweekend. Er rijden zowel dames als heren mee in ons peloton, van 17 tot 71 jaar. Pech onderweg? Dan worden we bijgestaan door volgwagenbestuurder Fernand en voorzitter Reginald", aldus secretaris Geert Verstelee.

plaats 't Rooneplezier, Woumen
contact Geert Verstelee
geertverstelee@hotmail.com
0491 17 26 75
website www.devriesganzen.be
Facebook WTC De Vriesganzen
leeftijd van 15 tot 75 jaar

Sport en Bewegen vzw

Sport en Bewegen vzw is al meer dan 40 jaar een begrip in de wereld van de krachtsport. "Bij ons kan je terecht om tegen een democratische prijs aan je conditie te werken, individueel of onder begeleiding van een beweegcoach. Ook sporters die gezond verslaafd zijn aan om het even welke sportdiscipline kunnen bij ons aankloppen voor aanvullende krachttraining. Wij mogen trots zijn op een hele reeks nationale en internationale powerliftingkampioenen. Kom zeker eens langs voor een test, maar maak eerst een afspraak voor een kennismakingsgesprek en abonnementsvoorwaarden. Dat is elke werkdag mogelijk om 16.00, 18.00 en 20.00 uur", aldus Ramuntcho Mercier.

plaats Sportcomplex De Pluimen
contact Ramuntcho Mercier
mercier.ram@gmail.com
0484 59 85 56
website www.fitnessdiksmuide.be
Facebook Powerclub Diksmuide
leeftijd vanaf 13 jaar



I-Fit Sports **FITNESS & KRACHTSPORT**

Samen bewegen en fitter worden in een positieve sfeer, op je eigen tempo, in fijn gezelschap en met een lesgever die je aanstekelijk weet te motiveren, dat is waar het bij I-Fit om draait. Op woensdagavond verzorgt Axelle Cuyllé de groepslessen Fatburning en Pilates in sportcomplex De Pluimen. "Fatburning is een dynamische intervaltraining op stimulerende muziek, met de focus op vetverbranding. Je fysieke conditie verbetert en je werkt tegelijkertijd aan het verstevigen van je lichaam. Pilates werkt ondersteunend en versterkend voor het hele lichaam, voor spieren, gewrichten, pezen en een correcte houding. Een body & mind-ervaring voor een lichaam in vorm en balans. Nieuwkomers zijn altijd welkom op een gratis proefles", aldus Hanne Van den Hende.

plaats Sportcomplex De Pluimen
contact info@ifitsports.be
050 70 76 10
website www.ifitsports.be
Facebook I-Fit Sports
leeftijd van 13 tot 99 jaar

Lift&Rise vzw

LIFT&RISE Strength is een krachtsportteam met locatie in hartje Diksmuide. "We bieden lessen powerlifting, gewichtheffen & strongman aan. Dit voor jong en oud, ervaren of helemaal nieuw. Wil jij in één of meerdere van deze disciplines ervaring opdoen, je techniek bijschaven en zien wat je werkelijk in je mars hebt? Dan is Lift & Rise beslist iets voor jou. We hebben een fantastisch team en trainen in een locatie boordevol sfeer. Kom gerust eens kijken", aldus Gieljan Roose.

plaats Tuinwijk 71,
Diksmuide

contact Gieljan Roose
liftandrise@
outlook.com
0474 96 98 69

website www.liftandrise.be

Facebook LIFT&RISE vzw

leeftijd vanaf 12 jaar



Altijd Beet

Altijd Beet richt zich tot 50-plussers. Er wordt voornamelijk gevisht op witvis, om de twee weken op woensdagmiddag, en dit tien wedstrijden per jaar. Daarvoor trekken de leden naar de boorden van de IJzer, hetzij ter hoogte van Beerstblote of aan de Tervatebrug. Jaarlijks is er ook een konings- en koppelwedstrijd onder de leden.

plaats Diksmuide
contact Francky Degraeve
 frandeg08@gmail.com
 0487 27 49 13
leeftijd vanaf 50 jaar

Vliegvisssers IJzervallei

Als het over vliegvisssen gaat, denken de meeste mensen aan forel. Maar met een beetje goede wil en inzet, kan men op onze openbare wateren ook met even goed resultaat vissen op ruisvoorn, blankvoorn en snoek. “De belangrijkste wateren voor onze vereniging zijn de Zuidijzerpolder en de Polder-Noordwatering van Veurne. We organiseren regelmatig bindavonden waarbij nieuwe leden aangeleerd worden hoe een kunstvlieg in elkaar zit, en hoe men met eenvoudige technieken een vliegje in elkaar kan knutselen. Eveneens worden ze bijgestaan aan het water, waar het niet altijd eenvoudig is om de theorie in praktijk om te zetten”, aldus Dirk Verhaeghe.

plaats Diksmuide
contact Dirk Verhaeghe
 verhaeghedirk@telenet.be
 0485 40 71 73
website www.vliegvisssers-ijzervallei.com
Facebook Vliegvisssers IJzervallei
leeftijd vanaf 6 jaar



Poldervissers

Diksmuide

Poldervissers Diksmuide focust op zijn jeugdwerking, waarin kinderen op een speelse manier de basistechnieken worden aangeleerd, en met als doel – in een familiale sfeer – de kennis van generatie op generatie door te geven. Een gediplomeerde initiator geeft op regelmatige basis lessen 'start2fish'. "Wij zetten in op een sportvisserij waarin respect voor de natuur, openheid en inclusiviteit vanzelfsprekend zijn. Daarom zijn wij voorstander van het 'catch and release' programma die we graag promoten voor jong en oud, zodat nog meer mensen kunnen ervaren hoe bijzonder vissen is, en hoe het vooral mensen verbindt", weet voorzitter Glenn Tratsaert.

plaats Pervijze
contact poldervissersdiksmuide@gmail.com
0473 38 55 36
website Poldervissers
leeftijd van 4 tot 99 jaar



Zeehengelclub

Zeeduivels

Diksmuide

Het vissen op zee geniet van een toenemende populariteit. Maar toch bestaat er een zekere drempelvrees. "Veel zeevissers hebben schrik om deel te nemen aan een wedstrijd zeevissen omdat ze denken niet genoeg ervaring te hebben. Maar dat valt allemaal wel mee. Tijdens het wedstrijdvisseren leer je de juiste tactieken en denk je na over je strategie, de juiste onderlijnen, het aas enz. Het is tevens een laagdrempelige, leuke hobby om toffe sociale contacten te leggen. De club organiseert elk jaar acht wedstrijden aan onze kust tussen Nieuwpoort en Oostende. Ben je geïnteresseerd om lid te worden of wil je gewoon eens de sfeer opsnuiven, kom dan eens een kijkje nemen of neem gratis deel aan een wedstrijd", aldus Geert Deschepper.

plaats Diksmuide
contact Geert Deschepper
info@zeeduivelsdiksmuide.be
051 50 31 32 - 0496 46 88 11
website www.zeeduivelsdiksmuide.be
leeftijd voor alle leeftijden





Hondenclub Esen **vzw**

Hondenclub Esen is gespecialiseerd in gehoorzaamheidstraining van jouw hond, het versterken van het sociaal gedrag en een goede leerschool om jouw hond goed in de hand te houden in eender welke situatie. "Zodra je puppy 12 weken oud is en alle nodige inentingen heeft gekregen, kun je je bij ons aansluiten. We trainen in verschillende groepen volgens de kennis van de hond en zijn baasje. Kom gerust eens vrijblijvend kijken of proberen. De eerste twee lessen zijn gratis. Deze vinden plaats op zondagmorgen om 9.00 uur. Er zijn altijd bestuursleden en trainers aanwezig om meer uitleg te geven", aldus Johan Blanckaert.

plaats Vladslostraat 6, Esen
contact Johan Blanckaert
info@hondenclub-esen.be
0494 70 34 06
website www.hondenclub-esen.be
leeftijd vanaf 12 jaar

HONDENSPORT





Hockey Diksmuide **vzw**

Zin om hockey te spelen? Dan ben je welkom bij Hockey Diksmuide, waar gediplomeerde trainers je elke week laten proeven van een heerlijke teamsport. "Met een combinatie van techniek, conditie en kleine wedstrijdjes is elke training een feest. We verwelkomen spelers van het eerste leerjaar tot en met het zesde middelbaar. Ook volwassenen zijn welkom voor een lessenreeks 'start-to-hockey'. De trainingen vinden plaats op het kunstgrasveld aan de Pluimstraat, woensdag van 13.30 tot 14.30 uur voor de jongsten, en van 14.30 tot 16.00 uur voor tieners uit het secundair onderwijs. Zin om eens vrijblijvend te komen proberen? Stuur een mailtje en kom gratis naar twee proeflessen. Of schrijf je in voor één van onze mini-stages in de paas- en zomervakantie", aldus secretaris Ruth Vermeersch.

plaats	Sportcomplex De Pluimen
contact	Brecht Gravensteyn info@hockeydiksmuide.be
website	www.hockeydiksmuide.be
Facebook	Hockey Diksmuide - FuseAction
leeftijd	vanaf 6 jaar



HOCKEY

**Rosalie Declerck,
12 jaar**

"Ik maakte kennis met hockey op school, en deed het zo graag dat ik het elke week wou doen. Dus werd ik lid van Hockey Diksmuide, waar ik nu al twee jaar speel. De sfeer in de groep is zeer aangenaam en de trainingen zijn heel interessant en leerrijk. We mogen vaak een wedstrijdje spelen onder elkaar. Ik vind hockey leuk omdat het een groepssport is en je elkaar kan helpen om een punt te scoren. Mijn beste vriendin en zus spelen er ook bij. We hebben nog maar 1 wedstrijd tegen een andere ploeg gespeeld, hopelijk volgen er nog meer, want dat is wel superleuk!"

Kyoshin Jiu-Jitsu Zelfverdediging **VZW** UITPAS WESTHOEK

Jezelf leren verdedigen in elke denkbare situatie, dat is het streefdoel van Kyoshin Jiu-Jitsu. "Kids en jeugd verkennen via spelvormen de boeiende wereld van de Japanse zelfverdedigingskunst. Tieners en volwassenen ontdekken een brede waaier aan mogelijkheden om zichzelf te leren verdedigen. Recreatief gaat het bij ons om de schoonheid van uitvoering van jiu-jitsu, dat vertaald kan worden als 'zachte kunst' of 'soepele techniek'. Competitief draait het rond Random Attacks en Ground Fight. Onze jeugdwerking zorgt voor een goede begeleiding en schenkt ook aandacht aan sociale vaardigheden en respect. 13-Plussers en volwassenen trainen naar hartenlust, 40-plussers beleven hier een tweede jeugd", aldus voorzitter Stefan Steyaert.

plaats Sportcomplex De Pluimen
contact Stefan Steyaert,
051 51 16 42, 0494 60 26 62
stefan.steyaert@telenet.be
Facebook Kyoshin Jiu Jitsu Zelfverdediging
leeftijd vanaf 5 jaar

JIU-JITSU



JOGGEN

Run4All UITPAS
WESTHOEK

Joggingclub Run4All heeft als doel het lopen in groep en het recreatieve joggen te bevorderen en haar leden een gezonde en aangename ontspanning aan te bieden. De jogafstand bedraagt acht tot elf kilometer, dat alles over landelijke, Diksmuidse wegen. Vriendschap, sportiviteit, solidariteit en respect voor elkaar zijn de centrale waarden.

plaats Sportcomplex De Pluimen
contact Filip Lefever
filiplefever67@gmail.com
0499 52 52 73
leeftijd vanaf 16 jaar

6 **Roxan Loos,**
9 jaar

"Ik ben sinds twee jaar aangesloten bij Son Kei, na een initiatie tijdens de sportdag van onze school. Na de gratis proeflessen waren ook mijn ouders overtuigd. Ik heb intussen mijn oranje gordel behaald. Ik ben goed in techniek en leer de Japanse termen gemakkelijk aan, dankzij de speelse aanpak van onze senseis. Ik moet nog wat werken aan mij durf, want tegen een grotere tegenstander, laat ik me soms te snel vallen. Ik heb vorig seizoen meegedaan aan mijn eerste toernooi, dat was een hele belevenis. Onze senseis vullen elkaar perfect aan. De ene leert ons de technieken, de andere pakt het wat speelser aan. Het is ook zeer leuk dat de andere judoka's betrokken worden bij het leerproces van de kleinere kindjes. Dat leert ons allemaal respect en geduld met elkaar te hebben."



Judoclub Son Kei

Diksmuide

Judoclub Son Kei biedt een toffe sport voor jong en oud van elk niveau. Trainingen worden gegeven door gediplomeerde trainers. "Heb je de judotechnieken al onder de knie of ben je een nieuwkomer zonder ervaring? Je bent in elk geval welkom bij Son Kei. Wij streven naar een open sfeer met respect voor elkaar en elkaars judokwaliteiten, en vinden een goede band met de ouders van onze jongeren belangrijk. Judo staat garant voor een brede motorische ontwikkeling, krachttraining, zelfvertrouwen en weerbaarheid. Vriendschap dragen wij hoog in het vaandel. We bieden graag vier gratis proeflessen aan nieuwkomers", aldus voorzitter Jacques Vermeersch.

plaats	Sportcomplex De Pluimen
contact	Jacques Vermeersch jacques.vermeersch@skynet.be 0476 84 59 22
website	www.judo-diksmuide.be
Facebook	Son Kei Diksmuide
leeftijd	vanaf 5 jaar

JUDO



6 **Jonas Sempels,**
15 jaar

“Bij Kajakclub De Billander voel ik me thuis. Ik ben sinds drie jaar lid van deze club. Kajakken op het water vind ik altijd leuk, we hebben een mooie groep en de activiteiten verlopen in een goeie, familiale sfeer. Na de vrijdagavondtraining zitten we nog gezellig samen in of buiten aan onze loods in de Heernisse. Er is veel aandacht voor activiteiten voor de jeugd, er staat zelfs een jeugdweekend op het programma. De toertochten bij andere clubs zijn heel fijn. In de winter gaan we eskimotage trainen in het zwembad, dat vind ik ook altijd bijzonder.”

Diksmuidse Kajakclub

De Billander **VZW** UITPAS WESTHOEK

KAJAK

Kajakclub de Billander is een recreatieve watersportclub, die van april tot oktober op vrijdagavond om 18 uur het water van de IJzer optrekt voor een sportieve ontspanning in de buitenlucht met vrienden. “We nemen ook deel aan tochten van andere kajakclubs, om eens te genieten van een andere omgeving. We organiseren jaarlijks een jeugdweekend, gaan brandingvaren aan zee en organiseren onze eigen Gracht-entocht. 's Winters oefenen we het eskimoteren of kajakrollen in het zwembad, en als de waterstanden voldoende hoog zijn, trekken we wel eens naar de Ardennen of naar speciale pistes om de wildwaterskills te trainen. Ben je 10 jaar of ouder en hou je van water? Kom dan zeker eens langs en proef van onze gezellige, ontspannende en soms verfrissende sport. Schrijf je in voor één van onze lessenreeksen Start 2 Kajak in mei. Samen met een begeleider vaar je dan een stukje op de IJzer en geven we je een introductie in de basistechnieken van het kajakken”, aldus Charlotte Goemaere.

plaats Botenloods, Heernisse 3a, Diksmuide
contact Johan Vercruyce
debillander@gmail.com
0499 86 54 53
website www.debillander.be
Facebook Diksmuidse Kajakclub De Billander
leeftijd vanaf 7 jaar





6 Maemi Cappellen, 13 jaar

“Vroeger volgde ik dansles, maar dat was mijn ding niet. Mijn ouders stelden voor om eens een proefles karate te volgen bij Gojukai. Ik wist meteen dat dit wél mijn ding was. Nu ben ik al vijf jaar lid van de club. We hebben een sterke groep, en dat werkt heel motiverend. De trainingen zijn heel afwisselend, intensief, maar met respect voor elkaar. We beginnen altijd met een goede opwarming om de spieren los te krijgen. Daarna begint de echte training, deze bestaat meestal uit de bewegingsvormen Kata en Kihon, en het gevecht of Kumite, waarin we met een tegenstander onze technieken kunnen oefenen. Ik doe het heel graag en hou van de uitdaging. Na veel hard werk en enkele examens heb ik intussen de blauwe gordel behaald.”



KARATE

Karateclub Gojukai UIT PAS WESTHOEK

Karate is meer dan een bewegingssport, het is een echte (krijgs)kunst. Bovendien is karate een sport die wordt aan-geraden om agressiviteit in positieve banen te leiden. Bij Gojukai leer je omgaan met je emoties en die van anderen. “Door zowel de traditionele als de wedstrijdvormen aan bod te laten komen, brengen we deze budodiscipline in het bereik van jong en oud. Tijdens de training leer je jezelf te verdedigen en oefen je in een veilige, verantwoorde omgeving. We werken rond drie belangrijke pijlers: respect, moed en toewijding. Zo krijgt niet enkel je conditie een boost, ook je zelfvertrouwen en sociale vaardigheden worden aangescherpt”, aldus voorzitter Joachim Van Opstal.

**plaats
contact**

Sportcomplex De Pluimen
Joachim Van Opstal
info@karate-diksmuide.be
051 51 13 77

**website
Facebook
leeftijd**

www.karate-diksmuide.be
Karate Diksmuide
vanaf 5 jaar



Fightclub

Bij Fightclub Diksmuide train je de zuivere karatetechnieken, waarvan de trappen, stoten en veegtechnieken in het kickboksen worden gebruikt. Daarnaast worden ook grondwerk en de vaardigheden van de zelfverdediging aangeleerd. Lesgever Marc Puystiens is een kamper en scheidsrechter met internationale ervaring. "We geven al onze leden training in een zeer complete vechtsport mee. Naast fysieke training wordt er ook aandacht besteed aan mentale trainingsaspecten zoals zelfvertrouwen, zelfbeheersing, respect en doorzettingsvermogen", vertelt Marc Puystiens.

**plaats
contact**

Sportcomplex De Pluimen
Marc Puystiens
fightclub.diksmuide@hotmail.com
0492 18 41 09

website

<https://fightclubdiksmuide.wixsite.com/fightclub>

**Facebook
leeftijd**

Fightclub Sports Diksmuide
vanaf 12 jaar

MTB De Vrijtrappers **vzw**

Hou je van avontuur, natuur én gezelligheid? Dan zit je goed bij MTB De Vrijtrappers. "Wij zijn een hechte groep mountainbikers die sportieve uitdaging combineren met een familiaal karakter. In de zomermaanden trekken we elke woensdagavond onze helm recht en gaan we voor een pittige, maar gezellige rit. Zodra de dagen korter worden, schakelen we over naar een winterrit op zondagmorgen. Wij laten ons niet tegenhouden door een beetje kou of regen – we genieten van elk seizoen! We organiseren ook jaarlijks een weekend vol avontuur. Dan verkennen we nieuwe trails, genieten we van prachtige landschappen en maken we onvergetelijke herinneringen – zowel op als naast de fiets. Het draait voor ons niet alleen om avontuur of prestatie, maar vooral om samen genieten van de sport en de natuur. Na elke rit maken we graag tijd voor een gezellige babbel, met een hapje en een drankje. Of je nu een doorgewinterde mountainbiker bent of net begint: bij MTB De Vrijtrappers ben je van harte welkom", aldus Filip Logghe.

MOUNTAINBIKE

plaats Diksmuide
contact Filip Logghe
fluppelogghe@gmail.com
0479 87 15 63
leeftijd vanaf 14 jaar





Westhoekmountainbike

Het BolleMtbTeam is als pure mountainbikeclub een onderdeel van Westhoekmountainbike. De club telt ruim dertig leden en fietst elke zondagmorgen een eigen of georganiseerde mountainbiketocht in de regio. "In september organiseren we onze populaire Westhoekmountainbiketocht, de Westhoek Gravel GPX Tour en de Kids Fun Bike. Ook op woensdagavond zijn we actief, met mountainbikeritten in de zomer en stevige wandeltochten 's winters. Op de agenda staan nog diverse nevenactiviteiten zoals mountainbikeweekends, thema-avonden en speciale ritten in binnen- en buitenland. Nieuwe leden zijn altijd welkom en kunnen als gastbiker eerst enkele weken vrijblijvend meefietsen om de werking van de club te leren kennen", aldus Bart Schapman.

plaats Beerst
contact Bart Schapman
 westhoekmountainbike@skynet.be
 0479 99 64 02
Facebook Westhoekmountainbike
leeftijd vanaf 18 jaar



Nebada

Wij zijn een toffe groep dynamische, sportieve dames van alle leeftijden die elke week samenkomt om anderhalf uur te netballen. "Wat ons verbindt? Onze goesting om te bewegen, samen te spelen en vooral veel te lachen. Iedereen is welkom bij ons, ongeacht je niveau. Of je nu al jaren speelt of nog nooit een netbal in handen had – als je zin hebt om mee te doen, dan hoor je erbij. We nemen ook deel aan een competitiereeks, maar plezier en verbondenheid staan altijd voorop. Winnen doen we vooral met onze vriendschap! Naast het sporten zijn we ook een hechte vriendengroep. Na elke training nemen we de tijd om samen na te praten en te genieten van elkaars gezelschap. Netbal is niet enkel inspanning, maar ook ontspanning – en dat doen we samen", aldus Liesbeth Alderweireldt.

**plaats
contact**

Sportcomplex De Pluimen
Liesbeth Alderweireldt
nebada.diksmuide@
hotmail.com
0476 26 75 48
leeftijd
dames vanaf 18 jaar

NETBAL





PAARDENSPORT

Hof Ter Zeedycke

Gelegen in het pittoreske polderlandschap van Nieuwkapelle is Hof Ter Zeedycke met een 60-tal stallen, ruime binnen- en buitenpiste en talrijke weides de ideale uitvalsbasis voor de paardenliefhebber. Er zijn groeps- en privélessen paardgewenning, recreatief rijden, dressuur en springen, dit voor starters en ervaren ruiters van elk niveau. Tijdens de schoolvakanties worden er week- en dagkampen georganiseerd voor kinderen vanaf 7 jaar. Hof Ter Zeedycke beschikt over verblijfsaccommodatie voor sportkampen en een kantine.

plaats	Oude Zeedijk 5, Nieuwkapelle
contact	Jannick Geldof hofterzeedycke@gmail.com 0497 87 51 27
website	www.hof-ter-zeedycke.be
Facebook	Hof Ter Zeedycke
leeftijd	vanaf 7 jaar



PADEL

Padelclub TC De Maene

Padelclub TC De Maene biedt start to padel-lessen aan onder leiding van gediplomeerde trainers. Volwassenen krijgen op die manier de techniek en tactiek onder de knie. De club wil met initiatielessen op maat voor bijvoorbeeld de Gezinsbond en KSA ook het kidspadel introduceren. Jaarlijks organiseert de club leuke events zoals dagtornooien en een clubkampioenschap voor alle niveaus. Verschillende ploegen nemen in diverse reeksen deel aan de jaarlijkse interclub. Ook bedrijven en scholen vinden hun weg naar Padelclub De Maene, voor incentives en introductielessen. Niet-leden kunnen via de losse verhuur een terrein reserveren via de website van Tennis Vlaanderen.

plaats
contact

Sportcomplex De Pluimen
Thomas Bal
0485 55 64 18

website

www.tcdemaene.be/padel/index.php/padelschool
www.tennisvlaanderen.be/zoek-een-terrein

Facebook
leeftijd

Padelclub De Maene
vanaf 10 jaar



Petanqueclub KBGE



Op de eerste, derde en eventueel vijfde donderdag van de maand organiseert de KBG-Esen een petanquenamiddag op de petanquevelden van CC Ingelram in de Roeselarestraat. Bij slecht weer en in de winter wordt in de zaal gespeeld. Er worden vier spelletjes gespeeld met teams van 4, 5 of 6 spelers, die via loting worden bepaald. Op het einde van het seizoen worden de kampioenen bij de dames en de heren gevierd.

plaats Esen
contact Luc Geldof
 luc.geldof@gmail.com
 0485 47 91 52
leeftijd Vanaf 55 jaar

Ten Patershove



Elke vrijdagnamiddag om 14.00 uur wordt er petanque gespeeld, als het weer het toelaat in de tuin van het Lokaal Dienstencentrum. Bij minder goed weer wordt er gespeeld in zaal Gerlacus. Inschrijven vanaf 13.30 uur.

plaats Maria Doolaeghestraat 2, Diksmuide
contact Freddy Carton
 freddy.carton@live.be
 051 55 57 26
website www.diksmuide.be/in-club-verband
leeftijd vanaf 55 jaar

Ten Patershove

UITPAS
WESTHOEK

Elke maandagvoormiddag van 10.30 tot 11.30 uur en op woensdagnamiddag van 14.00 tot 16.00 uur kun je in zaal Gerlacus terecht voor een partijtje pingpong. Tafeltennis combineert technische behendigheid met snelheid en nauwkeurigheid, en doet zeker deugd voor de algemene conditie. De werking is recreatief en richt zich op een oudere doelgroep, maar iedereen is welkom. Er zijn vier tafels beschikbaar voor enkel- of dubbelspel.

plaats
contact

Maria Doolaeghestraat 2, Diksmuide
Etienne Desanghere
051 50 30 50

website
leeftijd

<https://www.diksmuide.be/in-club-verband>
voor alle leeftijden

TAFELTENNIS





**Robin
Dedrie,
14 jaar**

"Ik begon te tennissen op mijn zesde, bij TC Bachten De Kupe in Veurne. Ik bleek een goed balgevoel te hebben en werd door mijn ouders steeds gemotiveerd. Toen we in 2021 verhuisden naar Woumen, sloot ik me aan bij TC De Maene. De trainingen en begeleiding zijn hier prima, ik heb in die vier jaar heel veel bijgeleerd. Mijn forehand, hoge ballen en loopwerk zijn mijn sterke punten, ik wil nog werken aan een betere backhand en kick service. Twee jaar geleden werden we Vlaams kampioen Interclub jongens U13, dit jaar zijn we West-Vlaams kampioen Interclub heren 3 (hiernaast op de foto). Individueel heb ik bij de jeugd al een 15-tal tornooien gewonnen. In augustus won ik mijn eerste tornooi bij de heren met 7-5 en 6-1 in Nieuwpoort. Dat was een fantastische ervaring. Doorbreken in het tennis zou leuk zijn, maar is op zich geen doel. Ik wil het vooral bij een mooie hobby houden en later eventueel clubtrainer worden."

TENNIS

TC De Maene vzw

De tennisarena van TC De Maene is gelegen achter de stedelijke sporthal en het zwembad in de Pluimstraat. De club beschikt over 4 buiten- en 3 binnenterreinen, en 2 padelsterreinen. "Op onze velden en in de stedelijke sporthal worden het hele jaar door privé- en groepslessen aangeboden. De coördinatie is in handen van Wim Smet. De tennisschool kent een actieve jeugdwerking onder leiding van 23 trainers. Ook dit jaar behaalden we weer schitterende resultaten in de interclubcompetitie. We tellen in onze rangen ongeveer 300 spelers jonger dan 18 jaar. Velen volgen één of meerdere uren les per week. Niettegenstaande het feit dat we een grote club zijn geworden met meer dan 700 leden, wordt het familiale karakter van onze club bewaard. We zijn één grote familie waar iedereen van harte welkom is", weet voorzitter Eddy Decaestecker.

plaats	Tennisterreinen, Sportcomplex De Pluimen
contact	Ilse De Marez ilse@tcdemaene.be 0473 26 47 65
lessen	Wim Smet tennisschool@tcdemaene.be
website	www.tcdemaene.be
Facebook	TC de maene
leeftijd	vanaf 4 jaar



Triatlonclub Diksmuide – TriZer vzw

Ga je graag zwemmen, fietsen en lopen? Dan is TriZer iets voor jou. Je hoeft zeker geen doorwinterde triatleet te zijn. Iedereen is welkom, het groepsgevoel primeert. “We duiken op donderdag en zaterdag het water in onder begeleiding van onze zwemtrainer. Dinsdag trekken we onze loopschoenen aan op de atletiekpiste en zondag verzamelen we om te gaan fietsen. Triatlon mag dan wel voornamelijk een individuele sport zijn, toch is het leuk om als groep naar een evenement toe te trainen en de ervaring te delen. We organiseren onze eigen wintertriatlon in maart en gaan voor de Start to Triatlon de samenwerking aan met Stad Diksmuide”, aldus secretaris Bart Deferme.

plaats	Sportcomplex De Pluimen
contact	Bart Deferme bestuur@trizer.be 0477 80 76 49
website	www.trizer.be
Facebook	TriZer – Triatlonclub Diksmuide
leeftijd	vanaf 16 jaar



De Blanckaertvink

VINKENSPORT

De Blanckaertvink richt ieder jaar een twaalftal vinkenzettingen in, van eind april tot augustus. Deze vinden plaats in de Zuidbroekstraat in Woumen. Alle vinkeniers, die lid zijn van een bij de nationale federatie A.VI.BO aangesloten vinkenvereniging, mogen deelnemen. Inschrijven bij De Blanckaertvink kan in november, na de viering van de seizoenkampioenen.

plaats
contact

Woumen
Ronny Wulfaert
ronny.wulfaert@outlook.com
0497 27 24 03

leeftijd

voor alle leeftijden



KV Diksmuide Oostende

Uit het voormalige KSV Diksmuide en het ter ziele gegane KV Oostende ontstond KV Diksmuide Oostende. Een nieuw verhaal met de klemtoon op lokale verankering, verbondenheid met de fans en inzetten op eigen jeugd. Butter bief de vis. De club promoveerde vorig seizoen naar tweede nationale. De jeugdploegen blijven actief in sportpark De Pluimen.

plaats Sportcomplex De Pluimen
contact Koen De Hantsetters
 kdh@almax-easylab.com
 0475 69 44 30
website www.KV-DO.be
Facebook KV Diksmuide Oostende jeugd
leeftijd vanaf 3 jaar

VOETBAL

Wout Anckaert, 14 jaar

“Ik ben beginnen voetballen bij Eendracht Jonkershove toen ik 6 jaar was. Nadat ik door KVDO gescout werd, kreeg ik de vraag om bij hen te komen spelen. Ik speel nu vijf jaar bij KVDO ben doelman bij de provinciale U15. We trainen drie keer per week en spelen een match in het weekend. We krijgen regelmatig een evaluatie en een individueel overleg, waarin besproken wordt wat onze sterke punten zijn en waarin we nog kunnen verbeteren. Het uitvoetballen, 1 op 1 situaties en hoge ballen zijn mijn sterke punten. Ik wil nog beter worden met mijn mindere linkervoet. We hebben een goede sfeer onder elkaar in ons team. Ik hoop dat ik hier nog lang kan blijven en later misschien in de eerste ploeg kan voetballen, wie weet misschien wel profvoetballer worden.”



Diksmuide kent een rijk voetbalaanbod. Een zestal clubs is actief in diverse competities, van de vierde provinciale tot de tweede nationale afdeling. KV Diksmuide Oostende en Sporting Keiem bieden ook een actieve jeugdwerking aan voor kinderen van alle leeftijden.



Sporting Keiem VZW

UIT PAS

Sporting Keiem kent een actieve jeugdwerking en draait met zijn eerste ploeg probleemloos mee in de derde provinciale afdeling. "Iedereen die gebeten is door de voetbalmicrobe is welkom in onze familiale club. We spelen en trainen op kunstgras, en vormen voetballers – vanaf de U6 tot de eerste ploeg – die op een leuke en ontspannende manier hun winnaarsmentaliteit willen tonen!", aldus jeugdcoördinator Giovanni Hansebout.

plaats Tervaeestraat, Keiem
contact Nancy Vuylsteke
sportingkeiem@gmail.com
0497 14 29 57
website www.sportingkeiem.be
Facebook Sporting Keiem
leeftijd vanaf 5 jaar

OS Beerst

plaats Pouckestraat 2B, Beerst
contact Serge Vermander
webmaster@kvosbeerst.be
0478 55 65 02
website www.kvosbeerst.be
Facebook KV & OS Beerst
leeftijd vanaf 16 jaar

SV Keiem

Opgericht in 1976 en aangesloten bij VZW Amateurvoetbal Brugge, speelt SV Keiem zijn thuiswedstrijden op het terrein van OS Beerst, zijn uitwedstrijden in Brugge/Torhout. De club zoekt steeds naar nieuwe spelers voor zijn wedstrijden op zaterdagmiddag.

plaats Ploemeurlaan 6 b 19, Diksmuide
contact Dirk Depuydt
dirk.depuydt4@telenet.be
051 50 31 47
0495 14 67 50
leeftijd vanaf 16 jaar

SK Nieuwkapelle vzw

plaats Lepelstraat, Nieuwkapelle
contact Sonja Calie
cternier@telenet.be
0497 38 62 09
Facebook SK Nieuwkapelle Supporters
leeftijd vanaf 16 jaar



VV Leke-Vladslo vzw

Ook bij VV Leke-Vladslo staat voetbalplezier – op het veld én na afloop van de wedstrijd – centraal. Het team kroonde zich afgelopen seizoen tot vicekampioen van de Regionale Reserven Reeks A. Deze talentvolle bende verwelkomt graag nieuwe spelers met de nodige voetbalervaring.

plaats Beekstraat, Leke
contact Hannes Swaenepoel, 0479 61 08 95, info@vvlv.be
website www.vvlv.be
Facebook VV Leke-Vladslo
leeftijd vanaf 16 jaar



Volley Team Diksmuide vzw

Bij Volley Team Diksmuide kun je leren volleyballen vanaf het eerste leerjaar. "Elk kind krijgt op zijn niveau de kans om mee te spelen, want bijleren en spelen is belangrijker dan winnen. We geven de jeugdspelers alle kansen om door te stromen naar onze senioren ploegen. Deze spelen in vierde, derde en eerste provinciale afdeling en bestaan hoofdzakelijk uit eigen opgeleide jeugdspelers", aldus secretaris Koen Doods.

plaats Sportcomplex De Pluimen
contact Koen Doods
koen_doods@hotmail.com
0479 31 96 35

website www.volleyteamdiksmuide.be
Facebook Volley Team Diksmuide
leeftijd vanaf 5 jaar

Zonnestraal Volleybal

Zonnestraal Volleybal maakt deel uit van Volleybal Schakel-Zonnestraal, een recreatieve volleybalcompetitie van tien heren- en vier damesploegen, die wordt afgewerkt in de sporthallen van Diksmuide, Veurne en De Panne. De wedstrijden vinden plaats op vrijdagavond, van september tot april.

plaats Sportcomplex De Pluimen
contact Dirk Vansevenant
dirkvans@hotmail.com
0495 32 32 54

Facebook Volleybal Schakel-Zonnestraal
leeftijd vanaf 18 jaar

VOLLEYBAL



Nordic Walking

Diksmuide

LRT PAS

Nordic walking is een eenvoudige wandelvorm die garant staat voor een gezonde lichaamsbeweging. Elke dinsdag - ook in de winter - wordt er om 9.30 verzameld aan sportcomplex De Pluimen, behalve de eerste dinsdag van de maand, dan wordt gestart aan de Groene Kans in de IJzerboomgaard. Er wordt gewandeld aan een vlot tempo, zonder dat het een snelheidswedstrijd wordt. Wie wil kennismaken, stuurt best eerst een mailtje. De club zet dan graag wat oefenmateriaal voor jou klaar.

plaats

Sportcomplex De Pluimen/
Groene Kans, Diksmuide

contact

Marc Picavet
marc.picavet5@gmail.com
miekecardoen1@telenet.be
www.diksmuide.be/in-club-verband
voor alle leeftijden

**website
leeftijd**



Wandelclub Diksmuide

UTIPAS
WESTRICK

Wandelclub Diksmuide organiseert heel wat eigen wandelingen zoals een Hemelvaarttocht, Herfsttocht en Eindejaarstocht, en met als hoogtepunt de Wandelhappening aan de IJzer in samenwerking met het Museum aan de IJzer begin juli.

plaats Diksmuide
contact Nick Lannoo
nick.lannoo@telenet.be
0473 92 78 16
website www.wandelclubdiksmuide.be
Facebook Wandelclub Diksmuide
leeftijd voor alle leeftijden

Wandelclub LDC Donderdagstappers

UTIPAS
WESTRICK

De Donderdagstappers wandelen elke laatste donderdag van de maand. Wandelingen zijn tot acht kilometer lang en vinden telkens op een andere locatie plaats, om onbekende plekjes te ontdekken. Start om 14.00 uur.

plaats Diksmuide
contact Noël Van Acker
vanackernoel@skynet.be
0495 43 19 06
Facebook De Donderdagstappers
leeftijd voor alle leeftijden

Hoger Op Woumen **vzw**

Wandelclub Hoger Op telt een 60-tal leden en gaat regelmatig op stap. De laatste zaterdag van april organiseert het zijn jaarlijkse Blankaarttocht in Woumen, met mooie wandellussen over landelijke wegen en in het natuurgebied van de Blankaart.

plaats Woumen
contact Robrecht Devos
robrechtdevos@skynet.be
0486 83 87 97
leeftijd voor alle leeftijden

Cycling Team Houtland- Westkust

VZW

UTIPAS
WESTKUST

CT Houtland-Westkust biedt meisjes en jongens vanaf 7 jaar de kans om met verschillende disciplines van de wielersport kennis te maken. De club beschikt over gediplomeerde trainers in het wegwielen, cyclocross, piste en MTB. "We organiseren trainingen voor zowel recreatieve als competitieve leden. Centraal staan vriendschap en plezier beleven, maar renertjes die graag hun grenzen opzoeken, kunnen onder begeleiding verantwoord aan jeugdcompetities van Cycling Vlaanderen deelnemen in verschillende disciplines. Voor renners vanaf 15 jaar worden competitiewedstrijden in binnen- en buitenland afgewerkt. Ook meisjes zijn meer dan welkom, we bieden hen alle kansen in een vrouwvriendelijke sportomgeving", aldus penningmeester An Chabert.

**plaats
contact** Lekedorpstraat 133, Leke
Geert Deseure
jeugdwielersteamleke@gmail.com
051 51 01 86
0486 62 62 43

website www.jeugdwielersteamlek.wixsite.com/ct-houtland-westkust

Facebook CT Houtland-Westkust

leeftijd vanaf 7 jaar



WIELRENNEN

‘ Louis Haeve, 9 jaar



"Ik fiets al twee jaar bij CT Houtland-Westkust. Ik vind de club supertof omdat iedereen elkaar kent en iedereen voor elkaar supportert. We zijn één grote groep vrienden. We fietsen ook elke week op een andere plaats waardoor het steeds leuk blijft. Bij deze club leren we beter fietsen, doen we leuke oefeningen en maken we veel plezier met de andere kinderen. De trainers zorgen goed voor ons. Naast het fietsen worden er ook andere leuke activiteiten georganiseerd, zoals zwemmen en judo. Een topploeg dus waar iedereen welkom is!"



Ten Patershove



Yoga schenkt innerlijke rust en vrede. In de yogalessen, onder begeleiding van een gediplomeerde lesgever, wordt er gewerkt aan de souplesse van het lichaam en gezocht naar ontspanning en rust in je hoofd. “Er wordt op verschillende houdingen geoefend, de focus ligt op de ademhaling. Je leert een gezonde dynamiek in de rug en ontspanning in het schoudernekgebied te ontwikkelen. Op het einde van de les is er een kort ontspanningsmoment. Iedereen is welkom, van de drukke ploetermoeder die op zoek is naar ontspanning, tot de 60-plusser die het lichaam soepel wil houden. De yogalessen gaan wekelijks door op maandagnamiddag in het zolderlokaal ingang bibliotheek, of op donderdagavond in zaal Gerlacus”, aldus yogadocente Nancy Lein.

plaats Maria Doolaeghestraat 2, Diksmuide
contact Nancy Lein
 tenpatershove@diksmuide.be
website www.diksmuide.be/cursussen
leeftijd voor alle leeftijden



ZAALVOETBAL

Liga De Pluimen

Forza Team, De Dolle Brouwers en Balls of Glory zijn enkele klinkende namen van teams die elkaar naar de kroon steken in de zaalvoetbalcompetitie van Liga De Pluimen. De liga is aangesloten bij de Vlaamse Zaalvoetbalbond. De wedstrijden worden afgewerkt in sportcomplex De Pluimen op maandagavond.

plaats Sportcomplex De Pluimen
contact Kurt Notredame
notredame.kurt@gmail.com
0479 49 73 94

Facebook LigaDePluimen
leeftijd vanaf 15 jaar



ZWEMMEN

Zwemvereniging Bruinvissen Diksmuide

VZW



Zwemvereniging Bruinvissen biedt zwemplezier voor alle leeftijdscategorieën, van 'kikkervissen' tot 'bruinvissen'. "Jong geleerd is oud gedaan. Dat geldt voor alle sportdisciplines, maar zeer zeker voor de zwemsport. Zwemclub De Bruinvissen heeft de laatste 45 jaar aan de jeugd van half Diksmuide en omstreken de technische knepen van het zwemmen aangeleerd tijdens de opleiding- en trainingsuren van de club. Wie van kleins af op de juiste manier leert bewegen in het water zal daar zijn hele verdere leven profijt mee doen. Zwemmen kan je tot 99 jaar en het beheersen van een goede zwemtechniek komt altijd van pas, ook buiten een zwembad. Aarzel dus niet om voor verdere inlichtingen met ons bestuur of onze trainers contact op te nemen", aldus voorzitter Jan Colaert.

Lowie Vanhaecke, 11 jaar

"Ik ben al vijf jaar bij de zwemclub. Mijn mama en nonkel zwommen vroeger ook bij de Bruinvissen, mijn jongere zus nu ook. Ik zwem bij de hoogste groep, de Bruinvissen. Training krijg ik van Elisa, zij doet haar uiterste best om iedereen zo goed mogelijk te begeleiden. De trainingen zijn soms lastig, maar altijd wel tof. Af en toe zijn er ook spelelementen in verwerkt. Mijn favoriete slag is de 100 meter rugslag. Op het Belgisch kampioenschap behaalde ik een vijfde plaats in deze discipline. Dit jaar nog zou ik het clubrecord op de 100 meter rugslag willen verbeteren, ik ben er bijna. Volgend jaar wil ik heel graag een medaille behalen op het BK."



**plaats
contact**

Sportcomplex De Pluimen
Steven Vanhecke
secretaris@zb-diksmuide.be
0486 69 46 79

**website
Facebook
leeftijd**

www.zb-diksmuide.be
ZB Diksmuide
vanaf 5 jaar



Sportdienst Diksmuide

Pluimstraat 18
8600 Diksmuide

051 79 33 00

sportdienst@diksmuide.be

 Sportdienst Diksmuide

