

Fit-0-bode

Clubblad van atletiekclub ACHL

Jaargang 53 | nr. 1
Jan. | Feb. 2025



Brent Bakelants



achl.be



[achl.fieropmijnclub](https://www.facebook.com/achl.fieropmijnclub)





NEDERRIV 2/2 HERENTALS TEL.014/25.75.60 HESTATE.BE



Samen kunnen
we kanker verslaan

OLIVIA.BE

Fit-o-bode januari – februari 2025



Losloperij

Door allerlei omstandigheden valt deze Fit-o-bode wat later dan voorzien in uw mailbox.

Toch willen we u en uw familie het beste wensen voor 2025, sportief en gezond een zorgeloos jaar.

De veldloop van zondag 19 januari is een van de belangrijkste activiteiten van onze club we verwachten u dan zeker op het Netepark in Herentals.

In de vorige Fit-o-bode stond er een oproep voor kandidaat-bestuursleden, hierop kwam er spijtig genoeg geen reactie. Daarom nogmaals een oproep tot kandidaten om mee onze grote club te leiden, iedereen is welkom.

Doen, we hebben medetrekkingen hard nodig.

Inhoud

3. Losloperij
Inhoud
4. Te onthouden data
Contactgegevens
5. Inschrijven kampioenschappen
Volgende fit-o-bode
6. Algemene Vergadering BO en DB
9. Bericht Technisch Comité Jeugd:
 - Jeugddag VAL
 - Paasstage 2025
 - Beloning jeugd
11. Uitslagen
12. Jeugd-indoormeeting
13. 51^{ste} veldloop van Herentals
14. Huldiging
16. G-hoekje
18. Geplukt van de website

Sponsored by:



Te onthouden data

Januari

19	zondag	51^{ste} veldloop van ACHL, Herentals
19	zondag	VAL indoor cad/schol, Gent
25	zaterdag	VAL snelwandelen, Louvain-La-Neuve
26	zondag	CrossCup, Hannuit
26	zondag	VAL A.C., Gent
26	zondag	Veldloop, Geel

Februari

1	zaterdag	BK 4x200m, Gent
8-9	zat-zon	BK + VAL meerkampen indoor, Louvain-La-Neuve
8	zaterdag	Jeugdindoormeting, Herentals
9	zondag	Veldloop, Mol
16	zondag	CC + VAL veldlopen + BK veldlopen AMH, Diest
22	zaterdag	BK indoor Masters, Gent
23	zondag	BK indoor A.C., Gent
23	zondag	Veldloop, Essen

Maart

1	zaterdag	BK indoor cad/schol, Louvain-La-Neuve
2	zondag	BK indoor jun/bel, Gent
2	zondag	BK Veldlopen Masters, Poperinge
9	zaterdag	BK halve marathon AC en Masters, Gentbrugge
15	zaterdag	Jeugddag, Gent

Contactgegevens

Website			www.achl.be
Voor al uw vragen	Karel Mangelschots		info@achl.be
secretaris	Herentalseweg 4	0496 269770	info@achl.be
	2250 Olen		
Inscr. Kampioenschap.	Eva Cornelis		info@achl.be
Ledenadministratie	Viviane Hardies	014 22 20 13	ledenadministratie@achl.be
Kledij	Miriam Meeus	0487 520581	miriam.meeus@achl.be
Clubblad	Eddy Van de Gender	014 22 20 13	eddyvandegender@hotmail.com of fitobode@achl.be
Aangifte sportongeval	Kris Wuyts	0486 761377	kris1wuyts@yahoo.com
Webmaster "achl.be"	Jonathan Vanuytven		jonathan.vanuytven@achl.be
Facebook			www.facebook.com/achl.fieropmijnclub
Instagram			www.instagram.com/achl_fieropmijnclub/

Inschrijven kampioenschappen

Momenteel is de regel:

- Vlaamse en provinciale kampioenschappen zelf inschrijven via 'atletiek.nu'.
 - Belgische kampioenschappen = via clubverantwoordelijke
 - Bepaalde kampioenschappen moeten rechtstreeks bij de inrichter
- Raadpleeg regelmatig de website van de VAL en van ACHL!

Voor AC Herentals worden de inschrijvingen voor de Belgische kampioenschappen gedaan door Eva Cornelis (info@achl.be).

<u>Kampioenschap</u>	<u>Datum</u>	<u>Plaats</u>	<u>Inschrijvingen</u>
VAL snelwandelen	25/01	Louvain-La-Neuve	atletiek.nu voor ma 20/1 om 10u00
VAL alle cat.	26/01	Gent	atletiek.nu voor ma 20/1 om 10u00
BK 4x200	01/02	Gent	info@achl.be voor 22/1
BK + VAL Meerkampen	08-09/02	Louvain-La-Neuve	info@achl.be voor 29/1
BK Veldlopen AMH	16/02	Diest	bij inrichter(crosscup)
VAL Veldlopen	16/02	Diest	bij inrichter(crosscup)
BK indoor Masters	22/02	Gent	atletiek.nu voor ma 17/2 om 10u00
BK indoor alle cat.	23/02	Gent	info@achl.be voor 12/2
BK indoor Cad/Sch	01/03	Louvain-La-Neuve	info@achl.be voor 19/2
BK indoor Jun/Bel	02/03	Gent	info@achl.be voor 19/2
BK Veldlopen Masters	02/03	Poperinge	atletiek.nu voor ma 24/2 om 10u00
BK Halve marathon	09/03	Gentbrugge	bij inrichter voor 3/3 om 10u00

Voor deze kampioenschappen geldt de regel "inschrijven is deelnemen".

Bij niet deelname moet er meestal een boete betaald worden (of medisch attest binnen de vijf dagen bezorgen aan onze clubsecretaris, info@achl.be).

Volgende fit-o-bode

Iedereen kan er mee voor zorgen dat de volgende fit-o-bode interessant om lezen wordt. Hieronder vind je de uiterste data waarop bijdragen ingeleverd moeten worden. Stuur ze door naar eva.cornelis@achl.be en eddyvandegender@hotmail.com.

teksten binnen op...

15 februari

verschijningsdatum rond...

begin maart

Bericht van het Dagelijks Bestuur(DB) en Bestuursorgaan (BO)

UITNODIGING: Algemene vergadering AC Herentals vzw

Maandag 10 februari 2025 om 20u00

Sport Vlaanderen, Herentals

Het betreft de algemene vergadering voor de werkende (=stemgerechtigde) leden van AC Herentals vzw, tevens infovergadering voor de toegevoegde leden. Iedereen is dus welkom.

Voor de verkiezing van het dagelijks bestuur zijn volgende plaatsen vacant en/of herkiesbaar:

Tom Ryken	voorzitter	uittredend en niet herverkiesbaar	(2 jaar)
Jelle Van de Gender	penningmeester	uittredend en niet herverkiesbaar	(2 jaar)
Miriam Meeus	bestuurslid	uittredend en niet herverkiesbaar	(2 jaar)
2 functies vacant	bestuurslid		(2 jaar)

Voor de verkiezing van het bestuursorgaan is Jos Van De Water uittredend en herverkiesbaar (7 jaar)

Er kwamen jammer genoeg geen nieuwe kandidaturen binnen.

Door het wegvallen van een aantal cruciale posten dreigen een aantal taken niet ingevuld te raken.

WE DOEN EEN ULTIEME OPROEP NAAR MENSEN DIE HET, ZIJ HET ALS TEST, TOCH EENS WILLEN PROBEREN OM ONS BESTUUR BIJ TE STAAN.

DEZE KANDIDATEN WORDEN DAN GECOÖPTEERD EN BEVESTIGD BIJ EEN VOLGENDE ALGEMENE VERGADERING

Geen schrik hebben en doen! Dames zijn zeker welkom en we durven ook een oproep doen naar geïnteresseerde ouders om onze werking mee te ondersteunen.

10% KORTING OP STOCKFIETSEN
OP VERTOON LIDKAART ACHL

NIEUW
Frappé Lifestyle fietsen

WALTER VROEMANS
 FIETSENHANDEL & REPARATIE

www.vroemans.be

Kloosterstraat 16 - 2460 Lichtaart - Tel. 014 55 67 93 - info@vroemans.be





Biologisch tuinbouwbedrijf
't Meulenhuis
 Geert en Nancy Van Turnhout – Verschuieren
 Molenstraat 36 2288 Bouwel
 Openingsuren hoevewinkel

 ma 9u.00 – 12u00
 wo 9u00-12u00 & 13u30 – 17u00
 vr 13u30 – 17u30
 za 9u00 – 12u30

seizoensgroenten – groentepakketten – aardappelen – asperges
 Afhaalpunten : Herentals Olen Vorselaar Nijlen Grobbendonk Lichtaart

www.meulenhuis.net
info@meulenhuis.net

**LAMINAAT - VINYL - TAPIJT
 PARKET - VLOER
 MUURTEGELS**

**Alle gekende merken
 Uitgebreide keuze**

Open : 8 tot 18.00 uur
 zaterdag 10 tot 16 uur

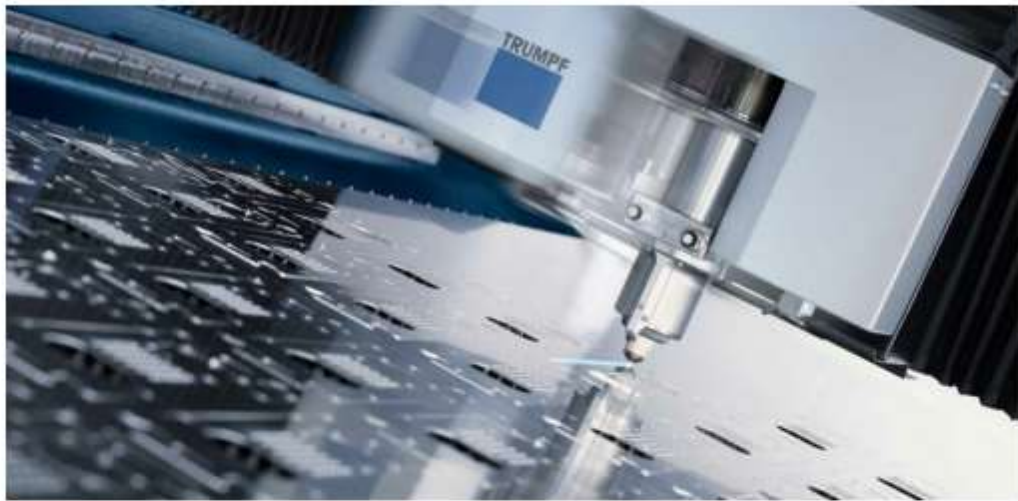
MENS NV

Cardijnlaan 74 (tegen ring)
 HERENTALS
 Tel. (014) 21 12 74



METAALWERKEN MICHIELS BV

LASERSNIJDEN | WATERSTRAALSNIJDEN | TRAPPEN - LEUNINGEN
HEKWERKEN | STALEN DEUREN & RAMEN | METAALCONSTRUCTIES



WWW.METAALWERKEN-MICHIELS.BE

VOORAL UW LASER- EN PLOOIWERKEN KAN U STEEDS BIJ ONS TERECHT!

📍 Herentalseweg 82a, 2250 Olen

✉ info@metaalwerken-michiels.be

Berichten van het Technisch Comité Jeugd

Jeugddag VAL

Zaterdag, 15 maart 2025 in de topsporthal te Gent

De Vlaamse Atletiekliga richt elk jaar een jeugddag in.

Deze dag staat volledig in dienst van de atletiek en de jeugd.

Tijdens de voor- of namiddag wordt er spelenderwijs aan atletiek gedaan in ploegen van telkens 4 atleten. Jongens en meisjes mogen hierbij samen in één ploeg.

Hierbij komen alle atletiekdisciplines aan bod, o.a. uithouding, snelheid, werpkracht en springvaardigheid.

ACHL engageert zich elk jaar om deel te nemen aan deze jeugddag.

Daarom deze oproep aan alle benjamins, pupillen en miniemen van alle afdelingen om met z'n allen deel te nemen aan deze leuke, sportieve dag.

LET OP! Enkel aangesloten atleten met borstnummer mogen deelnemen.

Scan de onderstaande QR-code om deel te nemen aan de jeugddag.

Je kan inschrijven tot ten laatste vrijdag, 14 februari 2025.

Praktische info:

- We maken telkens ploegen binnen dezelfde categorie: benjamins bij benjamins, ...
- Heb je zelf reeds een ploeg van 4 atleten, vergeet deze dan zeker niet te vermelden bij je inschrijving. Vraag na of de genoteerde atleten wel effectief meegaan!
- Per ploeg van 4 atleten moet er ook telkens één begeleider zijn.
Ook een warme oproep aan ouders om mee te gaan.
Het is geen vereiste om iets van atletiek te kennen, maar we zijn reeds blij dat je graag een hele dag met 4 kinderen bezig bent. We zorgen ervoor dat je ter plekke alle gegevens krijgt.
Geïnteresseerde ouders mogen dit bij de inschrijving vermelden.
- Indien er voldoende inschrijvingen zijn, kan de club overwegen een bus in te zetten.
Verdere praktische informatie zal op een later moment worden meegedeeld.
Alle ingeschreven atleten en begeleiders kunnen eventueel meerijden met de bus.
De plaatsen zijn beperkt!



<https://forms.office.com/r/PSUfZwR6gu>

Sportieve groeten,

Het technisch comité jeugd

Save the date: paasstage 2025

Naar jaarlijkse gewoonte komt in het voorjaar onze paasstage er weer aan.

Deze 4-daagse stage is voor **pupillen en miniemen die deelnemen aan wedstrijden.**

Onze stage vindt plaats van **maandag, 7 april 2024 tot vrijdag, 11 april 2025.**

Op woensdag, 9 april lussen we een rustdag in voor onze atleten.

We trachten onze jeugdathleten optimaal voor te bereiden op het nieuwe zomerseizoen.

In deze week zullen alle atletiekdisciplines aan bod komen: horden, ver- en hoogspringen, kogelstoten, speer- en discuswerpen en conditietraining.

Meer praktische info tot inschrijving mag je per mail verwachten in volgende fit-o-flash!

Bericht aan onze jeugd: beloning nieuw seizoen.

Ook volgend seizoen kunnen onze jongeren een beloning verdienen door deel te nemen aan de organisaties van onze club ACHL.

Wedstrijden die in aanmerking komen: oefencrossen, indoormeetings, de veldloop van Herentals, Athletics Classic-meeting, jeugdmeetings en de Beker Van Vlaanderen.

Deelname aan minstens 50% van deze wedstrijden geeft recht op een geschenk van de club. We hopen op een massale opkomst op onze organisaties!



V&P

Eventservice

Springkastelen & Tenten

✉ : VIP-evenement@outlouk.com

☎ : 0472.52.03.40

🌐 : vipevenementservice.be

📘 : V&P evenement service

Uitslagen

CLUBRECORDS INDOOR

16/11	Bergen op Zoom	Kogel W60	Stallaert Hilde	6m55
30/11	Mol	Hoog AMH H	Bakelants Brent	1m20
		Kogel AMH D	De Ruyscher Sharon	5m94
8/12	Gent	Ver AMH H	Bakelants Brent	3m87
		60 AMH D	Ven Yana	9"34
14/12	Hoboken	Hoog Min D	Van de Gender Lara	1m57
21/12	Gent	300 M55	Van Opstal Bert	45"58
26/12	Gent	3000 M40	Wynants Joost	9'58"52
		3000 M50	Wils Johan	9'31"85

BELGISCH KAMPIOENSCHAP

9 november 2024: Ovivat : Ultra Trail

66 km: Mas M35 7. Dillen Thomas 7u22'26"

PROVINCIAAL KAMPIOENSCHAP

30 november 2024: Mol : Polsstok miniemen

Min D: 3. Isolde Van Hove 1m70
 Min H: 1. Otto Wynants 2m25

14 december 2024: Hoboken : Pup-Min

Pup D:	60	6. Wils Fleur	9"48
	60H	2. Van Campfort Ella	10"68
	Ver	4. Van Campfort Ella	3m62
		6. Wils Fleur	3m40
	Kogel	3. Fransen Milla	5m69
Min D:	60	4. Ryken Marthe	8"79
		12. Van de Gender Liz	9"34
	60H	7. Van de Gender Liz	11"19
		13. Moons Sari	12"63
	Ver	1. Ryken Marthe	4m51
		19. Moons Sari	3m00
	Hoog	1. Van de Gender Lara	1m57
		9. Van Hove Isolde	1m20
	Kogel	2. De Clippeleer Ellen	10m30
		6. Van de Gender Lara	7m78
Pup H:	Hoog	6. Wuyts Thibe	1m20
		7. Ryken Thorbe	1m15
	Kogel	7. Ryken Thorbe	6m96
Min H:	60	11. Braspenninckx Fré	9"28
		18. Devos Jenne	9"86
	Ver	16. Braspenninckx Fré	3m83
		20. Devos Jenne	3m50

Jeugd-indoormeeting

De onderstaande wedstrijd gaat door in de sporthal van Sport Vlaanderen in Herentals, en is voorbehouden aan de atleten van: ACHL-ARAC-AVOS-BRAB-GEEL-ROBA-VMOL.

Inschrijven kan via atletiek.nu. Zorg dat je erbij bent!

Zaterdag 8 februari

Kangoeroes en benjamins: 10u00

Programma:

Kan D + H: 30m – ver – stoten – aflossing

Ben D + H: 40m – hoog – stoten – aflossing

Pupillen en miniemen: 13u30

Programma:

Pup D + H: 50mH – kogel – ver – hoog

Min D + H: 50mH – kogel – ver – hoog

Benaderend uurschema:

13u30	50mH	Pup D
	Hoog	Pup H
	Ver	Min D
	Hoog	Min H
14u00	Kogel	Pup D
14u20	50mH	Min D
14u45	Ver	Pup D
	Kogel	Min D
15u15	50mH	Pup H
15u20	50mH	Min H
15u40	Hoog	Pup D
15u40	Hoog	Min D
15u45	Ver	Pup H
	Kogel	Min H
16u45	Kogel	Pup H
	Ver	Min H

51^{ste} veldloop van ACHL

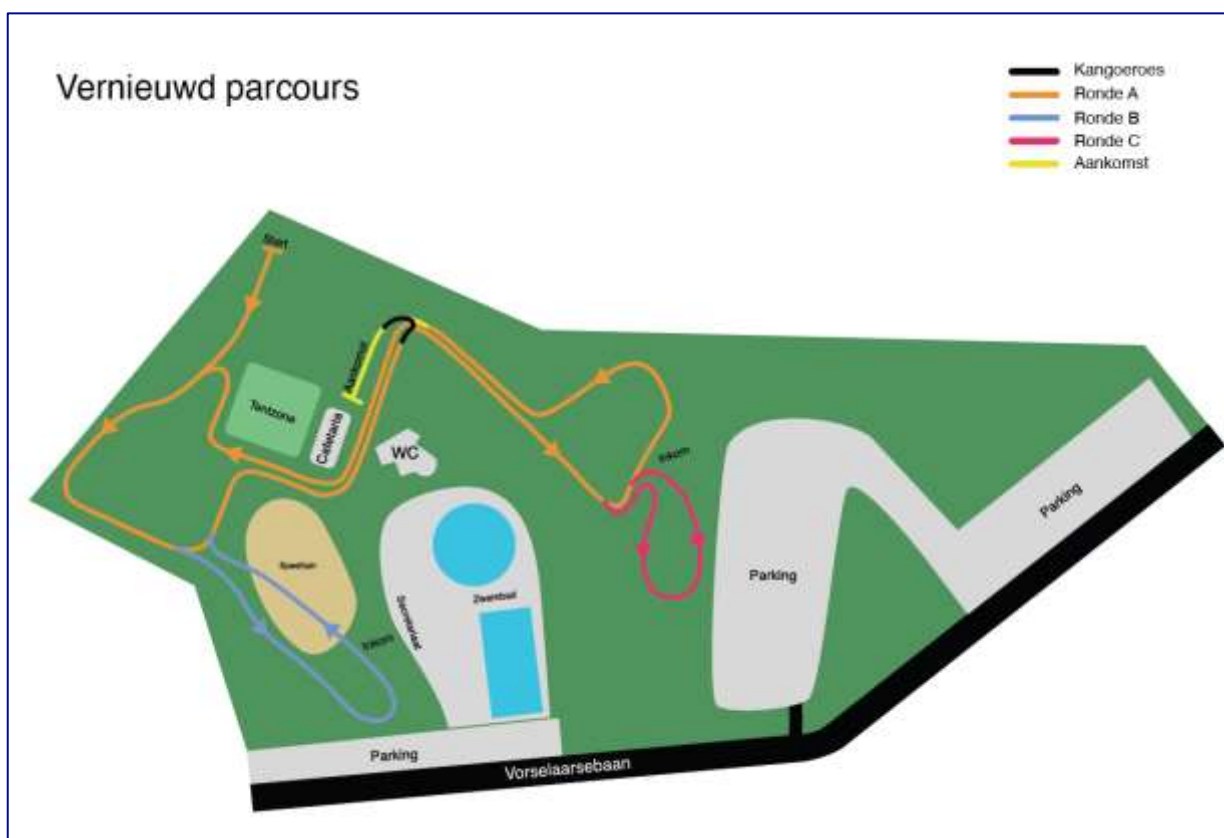
Op zondag 19 januari 2025 zal de 51ste veldloop van ACHL doorgaan.

Inschrijven is verplicht en kan tot donderdag 16/01/25

Deelname voor onze ACHL-leden (met wedstrijdlicentie) is volledig gratis. Een overzicht van alle info + inschrijven kan bij atletiek.nu via de link: <https://www.atletiek.nu/wedstrijd/main/41805/>

VOLGORDE DER WEDSTRIJDEN:

11u45: G-recrea D + H	790m:	1A+ aankomst
11u52: AMH D+H	1710m:	1A + 1AB + aankomst
12u07: Kang.D 18-19	500m:	1 minironde + aankomst
12u12: Kang.H 18-19	500m:	1 minironde + aankomst
12u17: Benj D 17	790m:	1A + aankomst
12u23: Benj D 16	790m:	1A + aankomst
12u29: Benj H 17	790m:	1A + aankomst
12u35: Benj H 16	790m:	1A + aankomst
12u41: Pup D 15	1040m:	1AB + aankomst
12u47: Pup D 14	1040m:	1AB + aankomst
12u53: Pup H 15	1040m:	1AB + aankomst
12u59: Pup H 14	1040m:	1AB + aankomst
13u05: Min D 13	1710m:	1A + 1AB + aankomst
13u15: Min D 12	1710m:	1A + 1AB + aankomst
13u25: Min H 13	1710m:	1A + 1AB + aankomst
13u35: Min H 12	1710m:	1A + 1AB + aankomst
13u45: Cad D:	3490m:	2AB + 1ABC + aankomst
14u01: Cad H:	3490m:	2AB + 1ABC + aankomst
14u16: Schol D + Mas W50+	4470m:	3ABC + aankomst
14u40: Schol H + Mas M50+	4470m:	3ABC + aankomst
15u02: Jun/Sen D/Mas W35-40-45:	5450m:	1AB + 3ABC + aankomst
15u29: Sen H:	8880m:	6ABC + aankomst
16u04: Jun/Mas M35-40-45	5450m:	1AB + 3ABC + aankomst



Huldiging 7/12/2024

25 jaar lid

LEDEGEN Dietmar

Dietmar sloot zich, als benjamin, aan bij ACHL in het seizoen 99-00.

In de toen jongste categorie was hij de beste ACHL-kogelstoter.

Bij de pupillen stond hij zelfs in 4 disciplines bovenaan de lijst.

In het palmares van ACHL zien we dat Dietmar 2 provinciale titels behaalde bij de juniors. Dat was met de ploeg van de 4x100 en 4x200 .

Reeds op jonge leeftijd werd hij door nonkel Jan Ledegen gevraagd om training te geven aan de jongeren van afdeling Herenthout. Dat is hij steeds blijven doen.

Binnen onze club was hij ook vele jaren lid van het Feestcomité.

PEELAERS Maarten

Als atleet was Maarten onze beste ver- en hoogspringer bij de cadetten.

Hij veroverde in 3 categorieën (cadetten, scholieren, juniors) een provinciale titel met de ploeg van de 4x100.

Enkele jaren na zijn actieve jaren als atleet ging hij in op de vraag om de timing op wedstrijden aan te leren.

Tot op heden is Maarten nog steeds de man van de timing op onze organisaties.

Al die jaren heeft hij zelden forfait moeten geven.

VAN MECHELEN Lieve

Het lidmaatschap van Lieve kan opgedeeld worden in twee periodes.

Haar actieve jaren als atleet begon bij de cadetten.

Momenteel vinden we Lieve nog terug in de jaarboek bij de top-10 allertijden.

Meer specifiek bij de juniors en beloften bij de proeven: 60 – 60horden - 100horden – Kogel en discus.

Haar trainersperiode begon in het jaar 2000 bij afdeling Lichtaart.

Enkele jaren later nam ze, in samenspraak met Jan Ledegen, belofte Kristof Beyens onder haar hoede.

De resultaten volgden al snel met een finaleplaats op de Europese Kampioenschappen en een halve finale op de Wereldkampioenschappen.

Kers op de taart was de selectie voor de Olympische Spelen van 2008 in Peking, waar Kristof eveneens de halve finale bereikte op de 200m.

Momenteel is Lieve de Nationale coach van de mannenploeg 4x100.

VAN PEER Christa

Christa heeft, samen met Erik Raeymakers, vele jaren onze club gesponsord via sportwinkel 'Run Walk'.

Pas op 41-jarige leeftijd sloot Christa zich aan bij onze club.

Toch werd ze nog zeer succesvol.

Op haar palmares staan niet minder dan 13 Belgische titels, van 1500 tot halve marathon.

Haar laatste titel dateert van 2017.

Christa bezit momenteel nog clubrecords van de 1500, 3000 en 5000 in de categorie W50, alsook het clubrecord 'uurloop' in de categorie W55.

Verdienstelijk bestuurslid

GYSEMANS Liliane

Liliane was een harde werker in het Dagelijks Bestuur van onze club van 1993 tot 2001.

Ze zetelde ook meerdere jaren in het Provinciaal Comité en in het bestuur van de Vlaamse Atletiekliga.

Daar maakte ze zich nuttig op allerlei vlak, onder andere in de 'commissie Jeugd' en de 'commissie marketing/communicatie'.

Ze was ook zeer actief als contactpersoon voor de realisatie van de kunststofpiste in Herentals. Het was voor haar een grote voldoening dat deze op 25 juni 1995 officieel kon ingelopen worden.

Maar ze bleef niet bij de pakken zitten.

De daaropvolgende jaren trok zij de organisatie van een aantal internationale organisaties, waaronder de Europabeker Meerkamp.

De laatste jaren was Liliane de 'vertrouwenspersoon' van onze club.

G-hoekje

Het winterseizoen gaat van start



De aftrap van het veldloopseizoen is in Bonheiden. Na een mistige start van de dag komen de eerste zonnetjes met Nimke, Arne en Oreo.

Nimke vliegt met haar nieuwe spikes, Arne ook na zijn kappersbezoek en Oreo is nog "muug".

Ze overbruggen 900m en ontvangen aan de finish een doos lekkere wafels.

Koers te Mechelen

Op 11 november staat in het veldlopen traditioneel de wedstrijd in Mechelen op het programma.

Gaan de zusjes Van Mechelen voor het podium op de Nekker? De Meulemeester duikt ook met ambitie in het veld.

Jitte en Nimke feesten op de 2e en 3e plek. Arne bezet de 5e plaats bij de mannen. Dikke proficiat!



BK te Hulshout



Er wordt in Hulshout niet alleen gestreden om de Belgische titel, maar vooral onze atleten van ACHL staan aan de start.

De zusjes Van Mechelen willen ook in december op het BK indoor te Gent schitteren.

En Jeffrey zegt: "Stress heb ik niet, ik ga voor de top 3."

Zo gezegd, zo gelopen....

G-loop te Kessel

Een record: de warmste 24 november in Kessel en in de rest van België. We zoeken een verklaring....

Mooie opklaringen resulteren in een blauwe ACHL-hemel met Charlotte, Pieter, Arne, Jeffrey, Stan, Oreo, Lowie en Tobias. Dit leidt naar een maximumtemperatuur van 18 graden met veel zon op het podium met Yana, Nimke, Jitte en Jamie in de hoofdrollen. Dankjewel voor deze mooie zondag!



Cross te Arendonk



Onze analist aan het woord:

"In de veldritkalender van Wout van Aert prijken minder wedstrijden dan ooit: 6 optredens in het veld. Onze moddergoden Arne, Oreo, Tobias en Lowie laten dit weekend hun crosshart spreken in Arendonk. Zij werken wel een druk winterprogramma af. De supporters mogen zich gelukkig prijzen, want ze hebben elke keer heel veel goesting."

BK indoor AMH

Wie is de koningin van de Belgische atletiek of wie is de beste Belgische atleet van het seizoen? Jitte, Nimke, Tobias, Pieter, Yana, Sharon en Brent trekken met deze vragen naar de topsporthal in Gent. De begeleiders beleven aan dit avontuur geen titels of ontgoochelingen, maar een groep met veel inzet en ambiance. Onze coaches en supporters stralen en de atleten zijn een ervaring rijker. Een geslaagde missie!



Veldloop te Booischoot



De zusjes Van Mechelen maken indruk deze winter!

Zij zijn de immer gemotiveerde ambassadeurs van ACHL. Zij staan elk weekend ergens aan de start. Nimke heeft in Booischoot weer een mooie zege behaald. Jitte, zus van... legt bij de eerste meters haar het vuur nog aan de schenen, maar moet uiteindelijk de rol lossen. Een 2e plek is toch de hare. Woop woop, daar worden we allemaal blij van!



PRETTIGE FEESTDAGEN!

Het G-team: Fien, Sylvia, Nicole, Leo, Guy, Gert.

Geplukt van de website: overzicht van de voorbije hoogtepunten

Eerste Indoorrecord!

Hilde Stallaert zorgde voor het eerste clubrecord van het nieuwe indoorseizoen. Samen met Bert Van Opstal trok ze daarvoor naar Bergen-op-Zoom in Nederland. Hilde stootte de kogel 6m55 ver en dat is een nieuw clubrecord in de categorie W60. Bert deed het ook niet onaardig met 10m84 in het kogelstoten en 3m01 met de polsstok.

BK Veldlopen: Zilver voor Fien Paulussen en brons voor Wout Schepens!

Op de Belgische Veldloopkampioenschappen in Hulshout behaalden onze atleten twee podiumplaatsen. Bij de juniors dames eindigde Fien Paulussen als tweede. Omdat de één jaar oudere atleten Internationaal ook nog bij de juniors mogen aantreden, viel Fien net buiten de selectie voor het Europees Kampioenschap. Scholier Wout Schepens was ook weer bij de medaillewinnaars. Brons was wel het hoogst haalbare. Zeer knappe resultaten maar 'ondankbare' ereplaatsen waren er voor onze scholieren. Kersvers master Sofie Van Accom behaalde met haar 9de plaats bij de seniors nog een mooie uitslag.

Volgende ACHL-atleten plaatsten zich in de top-20:

Cad D '10:	17. Diede T'Syen
Sch D '09:	12. Lien Van Rooy
Sch D '08:	4. Roos Van Zundert
	5. Dina Van Loon
	6. Laure Verrijcken
	14. Yoni Nuyts
Jun D:	2. Fien Paulussen
Sen D:	9. Sofie Van Accom
Cad H '11:	18. Lucas Deckers
Sch H '09:	3. Wout Schepens
Sch H '08:	4. Axl Hermans
	19. Ward De Vos

In de nevenwedstrijden noteerden we volgende top-10 plaatsen:

AMH D:	2. Van Mechelen Nimke
	3. Van Mechelen Jitte
AMH H:	3. Eelen Jeffrey
Pup D '15:	8. Kato Veraghtert
Min D '13:	4. Van de Gender Liz
	5. Van de Water Josefien
Mas D:	2. Van Maldeghem Kristel
Min H '12:	9. Lucas Veraghtert

In het kader van de Crosscup, waar ook Hulshout voor in aanmerking komt, deden Stefan Rens en Jan Van Leuffelen een goede zaak. In hun categorie M55 werden ze respectievelijk 1ste en 3de.

Brent Bakelants verbetert zijn clubrecord op de marathon.

Op een lastig marathonparcours in Kasterlee verbeterde Brent Bakelants het clubrecord in de AMH-categorie. Brent eindigde er op de 20ste plaats in een tijd van 3u10'57".



Veldloop Kessel: 22 podiumplaatsen

Onze atleten keerden met een recordaantal podiumplaatsen terug van de veldloop in Kessel. De verdeling was als volgt: 7x goud, 6x zilver, 9x brons.

Een overzicht:

AMH D:	1. Yana Ven
	2. Nimke Van Mechelen
	3. Jitte Van Mechelen
AMH H:	1. Jamie Vissers
Pup D '14:	3. Mirte Camps
Min D '13:	1. Josefien Van de Water
	3. Liz Van de Gender
Schol D:	1. Lien Van Rooy
Jun D:	3. Hannah Van Aelten
Korte Cross D:	3. Janne Weyers
Sen D:	1. Lore Weyers
Mas W35+:	2. Kristel Van Maldeghem
	3. Stefanie Verbeeck
Mas W50+:	2. Sandy Drouard
Pup H '15:	2. Tijs Wuyts
Pup H '14:	1. Adel Wynants
Min H '13:	2. Siebe Thijs
Schol H:	1. Axl Hermans
	3. Ward De Vos
Jun H:	3. Arne Smeyers
Mas M35+:	2. Tom Van Rooy
Mas M50+:	3. Guy Van Herck

1e ACHL-Indoormeeting

Voor onze eerste indoormeeting mochten we een mooi aantal deelnemers verwelkomen in de sporthal van Sport Vlaanderen.

Voor de middag kwamen de kangoeroes en benjamins aan de beurt. Voor velen een eerste kennismaking met atletiek in wedstrijdvorm.

Na de middag waren het de pupillen en miniemen die streden voor medailles en persoonlijke records. Met succes voor een groot aantal van deze jongeren.

Top-3 plaatsen voor ACHL:

Pup D:

50m:	1. Ella Van Campfort 7"87
	3. Fleur Wils 8"07
Ver:	1. Ella Van Campfort 4m08 (7e allertijden bij ACHL)
Hoog:	1. Ella Van Campfort 1m24
	3. Mirte Camps 1m15
Kogel:	1. Ella Van Campfort 6m76
	3. Mila Fransen 6m08

Min D:

50m: 1. Marthe Ryken 7"51 (10e allertijden bij ACHL)
2. Roos Wils 7"59

Ver: 1. Marthe Ryken 4m64 (7e allertijden bij ACHL)
3. Roos Wils 4m17

Hoog: 2. Lara Van de Gender 1m41
3. Josefien Van de Water 1m41

Kogel: 1. Lauren De Clippeleer 10m32
2. Marthe Ryken 9m26

Pup H:

50m: 2. Arnaud Duchatelet 7"74
3. Toon Vansteenkiste 8"02

Ver: 2. Toon Vansteenkiste 3m91
3. Thibe Wuyts 3m72

Hoog: 1. Thibe Wuyts 1m26
3. Adel Wynants 1m20

Kogel: 1. Thibe Wuyts 6m94
2. Thorbe Ryken 6m62
3. Tuur Jansens 6m28

Min H:

Ver: 2. Siebe Thijs 4m15

Hoog: 3. Otto Wynants 1m38

Kogel: 2. Joppe Proost 8m81
3. Tuur Camps 8m29

Eerste titel van het nieuwe seizoen is voor Otto Wynants!

Op de laatste dag van de eerste maand van het nieuwe seizoen, werden de eerste titels toegekend.

Het betrof de provinciale kampioenschappen polsstokspringen voor miniemen in Mol.

Otto Wynants schoot de hoofdvogel af bij de jongens. Met een sprong over 2m25 zal hij wel tevreden zijn. Met deze prestatie komt Otto op de 5e plaats allertijden bij ACHL.

Bij de meisjes was er een derde plaats voor Isolde Van Hove met 1m70.

Op dezelfde meeting in Mol werden ook 2 clubrecords gevestigd bij de AMH-atleten. Brent Bakelants in het hoogspringen met 1m20 en Sharon De Ruyscher in het kogelstoten met 5m94.

Nog enkele top-10 plaatsen van het voorbije weekend:

Cad H	Polstok	Jorre Van Genechten	3m00 (5e allertijden bij ACHL)
		Stig Claes	2m90 (7e allertijden bij ACHL)
Jun D	Kogel	Lenne Jacobien	12m64 (2e allertijden bij ACHL)
Sch H	200	Siebe Bos	23"48 (8e allertijden bij ACHL)

Veldloop Arendonk: 10 ACHL-overwinningen!

Met een recordaantal overwinningen keerden onze veldlopers huiswaarts vanuit Arendonk. Niet minder dan 18 podiumplaatsen waarvan 10 eerste plaatsen.

Een overzicht:

Pup D '15: 1. Fleur Wils

Min D '13: 1. Josefien Van de Water
2. Liz Van de Gender

Min D '12: 1. Lara Van de Gender

Sch D: 1. Lien Van Rooy

Jun D: 1. Fien Paulussen

	3. Floor Vleugels
Sen D:	1. Lore Weyers
Mas D:	1. Kristel Van Maldeghem
	3. Vicky Lieckens
Mas D 50+:	3. Sandy Drouard
AMH H:	3. Arne De Meulemeester
Pup H '15:	1. Tijs Wuyts
Pup H '14:	2. Adel Wynants
Min H '13:	1. Siebe Thijs
Sch H:	1. Wout Schepens
	2. Ward De Vos
Mas H 50+:	3. Jan Vanleuffelen

Brent Bakelants: Clubrecord tijdens BK-AMH indoor

Vorige zondag nam Brent Bakelants deel aan het Belgisch Kampioenschap AMH in Gent.

In het verspringen eindigde Brent als zesde en verbeterde zijn eigen clubrecord en bracht het op 3m87. Het hoogspringen leverde hem een vijfde plaats op.(1m15)

Clubrecord voor Yana Ven

Op de indoormeeting in Gent veroverde ook Yana Ven een AMH-clubrecord.

Ze zette een tijd neer van 9"34 op de 60m.

Bij de AMH-mannen kwam Pieter De Bie zeer dicht in de buurt van het clubrecord op dezelfde afstand.

Hij liep een tijd van 8"48, daar waar het clubrecord nog 1 honderdste sneller is.(op naam van Thorben Van Hout met 8"47)

Veldloop Booischoot: 4 overwinningen

In Booischoot behaalde Josefien Van de Water reeds haar vijfde overwinning van het seizoen.

Adel Wynants was voor de tweede keer primus. Nimke Van Van Mechelen en Stefanie Verbeeck mochten voor de eerste keer op de hoogste trede van het podium.

Alle top-5 plaatsen van ACHL:

AMH D:	1. Nimke Van Mechelen
	2. Jinte Van Mechelen
Min D '13:	1. Josefien Van de Water
	5. Oona De Keyser
jun D:	3. Floor Vleugels
Mas W50+:	3. Sandy Drouard
Mas W35+:	1. Stefanie Verbeeck
Pup H '14:	1. Adel Wynants
	3. Vic Serneels
Min H '13:	4. Siebe Thijs
Min H '12:	2. Lukas Veraghtert
	4. Tuur Camps
Cad H:	3. Stig Claes
	5. Lucas Deckers
Jun H:	2. Arne Smeyers
Mas M50+:	2. Stefan Rens
	5. Jan Van Leuffelen
Mas M35+:	2. Johan Wils

PK indoor pup-min: Titel en clubrecord voor Lara Van de Gender!

Met een sprong over 1m57 kroonde Lara Van de Gender zich tot provinciaal kampioen in het hoogspringen bij de miniemen. Deze hoogte was tevens goed voor een nieuw clubrecord. Het vorige record stond sinds 2016 op naam van Kjersti Mariën met 1m55.

Voor een tweede ACHL-titel zorgde Marthe Ryken in het verspringen.

Nog een derde miniem viel in de prijzen: Lauren De Clippeleer won zilver met de kogel.

Onze pupillen waren goed voor twee medailles: Ella Van Campfort(60H) en Milla Fransen(kogel).

Top-8 plaatsen:

60 Pup D:	6. Fleur Wils	9"37
60H Pup D:	2. Ella Van Campfort	10"68 (4e allertijden bij ACHL)
Ver Pup D:	4. Ella Van Campfort	3m62
	6. Fleur Wils	3m40
Kogel Pup D:	3. Milla Fransen	5m69
60 Min D:	4. Marthe Ryken	8"79
60H Min D:	7. Liz Van de Gender	11"19
Ver Min D:	1. Marthe Ryken	4m51
Hoog Min D:	1. Lara Van de Gender	1m57 (clubrecord)
Kogel Min D:	2. Lauren De Clippeleer	10m30
	6. Lara Van de Gender	7m78
Hoog Pup H:	6. Thibe Wuyts	1m20
	7. Thorbe Ryken	1m15
Kogel Pup H:	7. Thorbe Ryken	6m96

Veldloop Lilse Bergen: 7 overwinningen!

Ook op de Lilse Bergen trokken onze atleten de positieve lijn door met niet minder dan zeven overwinningen, zeven tweede - en vier derde plaatsen.

De 19 podiumplaatsen van onze atleten:

1e plaats:	AMH D:	Nimke Van Mechelen
	Min D '13:	Josefien Van de Water
	Min D '12:	Marthe Ryken
	Sen D:	Sofie Van Accom
	Pup H '14:	Adel Wynants
	Sch H:	Axl Hermans
	Mas M50+:	Stefan Rens
	2e plaats:	AMH D:
Pup D '15:		Fleur Wils
Min D '12:		Lara Van de Gender
Sch D:		Roos Van Zundert
Mas W50+:		Stefanie Verbeeck
Pup H '15:		Tijs Wuyts
Min H '13:		Siebe Thijs
3e plaats:	Min D '13:	Liz Van de Gender
	Sch D:	Lien Van Rooy
	Sen D:	Lore Weyers
	Min H '12:	Lukas Veraghtert

Clubrecord voor Bert Van Opstal

Vorig weekend heeft Bert Van Opstal een clubrecord op zijn naam geschreven. Bert liep in Gent een tijd van 45"58 op de 300m.

In onze lexicath mogen we ook weer een aantal top-10 plaatsen noteren.

Daarvoor zorgden volgende atleten:

Ella Van Campfort	Hoog Pup D	1m27 (10e allertijden)
Adel Wynants	60horden Pup H	11"02 (6e allertijden)
Otto Wynants	300 Min H	47"41 (2e allertijden)
Siebe Bos	60horden Schol H	8"80 (8e allertijden)
Luka Moons	300 Schol H	37"98 (3e allertijden)
Siebe Bos	300 Schol H	39"47 (6e allertijden)
Lenne Jacobien	Kogel Jun D	12m93 (2e allertijden)
Jonathan Claes	60 Sen H	7"06 (4e allertijden)
Tijs Bruyns	300 Sen H	34"54 (2e allertijden)
Bert Van Opstal	300 M55	45"58 (clubrecord)

Clubrecord voor kersverse vijftiger Johan Wils.

Enkele dagen na zijn vijftigste verjaardag verbeterde Johan Wils het clubrecord op de 3000m. Dat record verbeterde hij op de Kerstmeeting in Gent.

Er werd overigens nog een clubrecord verbeterd, zoals blijkt uit onderstaand overzicht van top-10 plaatsen in de ACHL-ranglijsten.

200 M40: Joost Wynants 26"68 (10e allertijden bij ACHL)

3000 Sen H: Yenthe Rens 9'23"48 (6e allertijden bij ACHL)

3000 M40: Joost Wynants 9'58"52 (clubrecord M40)

3000 M50: Johan Wils 9'31"85 (clubrecord M50)

Clubrecords voor Aaron, Johan en Stefan

De laatste wedstrijden van het kalenderjaar 2024 leverden voor ACHL nog 3 clubrecords op.

In Gent verbeterden Aaron Calaerts, Johan Wils en Stefan Rens het record op de 1000m in hun respectievelijke categorie.

Hieronder een overzicht van records en nieuwe top-10 plaatsen(meetings in Heusden en Gent).

Cad H	300m	Jorre Van Genechten	38"92 (3e allertijden)
	Hinkstap	Mathis Van Hove	10m48 (8e allertijden)
Sch H	300m	Siebe Bos	37"37 (3e allertijden)
	60horden	Siebe Bos	8"76 (8e allertijden)
Jun D	Polstok	Zita Daniëls	2m90 (5e allertijden)
AMH H	1000m	Aaron Calaerts	3'06"67 (clubrecord)
Bel H	60m	Frederik Claes	7"20 (8e allertijden)
Sen H	300m	Frederik Claes	36"52 (4e allertijden)
	1000m	Yenthe Rens	2'53"42 (9e allertijden)
M50	1000m	Johan Wils	2'53"98 (clubrecord)
M55	1000m	Stefan Rens	2'58"10 (clubrecord)

PK Veldlopen: 13 titels voor ACHL!

Niet minder dan dertien ACHL-atleten kroonden zich vandaag, in Arendonk, tot Provinciaal Veldloopkampioen.

Acht van deze dertien hebben hun titel van vorig jaar verlengd.

De vijf nieuwkomers zijn Fleur Wils, Josefien Van de Water, Lien Van Rooy, Sandy Drouard en Tom Van Rooy.

De top-3 plaatsen van ACHL:

1e plaats:	Pup D '15:	Fleur Wils	
	Min D '13:	Josefien Van de Water	
	Sch D '09:	Lien Van Rooy	
	Sch D '08:	Roos Van Zundert	
	Jun D:	Fien Paulussen	
	Mas W35:	Stefanie Verbeeck	
	Mas W45:	Kristel Van Maldeghem	
	Mas W50:	Sandy Drouard	
	Pup H '14:	Adel Wynants	
	Sch H '09:	Wout Schepens	
	Sch H '08:	Axl Hermans	
	Mas M40:	Tom Van Rooy	
	Mas M55:	Stefan Rens	
	2e plaats:	AMH D:	Chinook Lambrechts
		Min D '12:	Martha Ryken
		Sch D '08:	Dina Van Loon
		AMH H:	Brent Bakelants
Sch H '08:		Ward De Vos	
Mas M50:		Johan Wils	
Mas M55:		Jan Van Leuffelen	
3e plaats:	AMH D:	Yana Ven	
	Cad D '10:	Diede T'Syen	
	Pup H '15:	Tijs Wuyts	
	Min H '12:	Lukas Veraghtert	
	Jun H:	Arne Smeyers	
	Mas M60:	Ludwig Van Gestel	

Clubrecord 400m voor Tijs Bruyns!

Tijs Bruyns verbeterde dit weekend, in Gent, het clubrecord op de 400m indoor. Met 48"15 is hij dertien honderdsten sneller dan Pete Coley in 2009. Tijs bezit nu het 400m record bij de scholieren, beloften en Alle Categorieën.

Op dezelfde organisatie liep cadet Marie-Lou Helsen een tijd van 26"34 op de 200m. Daarmee komt ze op de derde plaats allertijden bij ACHL.



Turnhout

STEENWEG OP ZEVEDONK 165
2300 TURNHOUT
INFO@AUTOBANDENSOOI.BE
014 85 03 85

Hoogstraten

HINNENBOOMSTRAAT 1E
2320 HOOGSTRATEN
INFO@AUTOBANDENSOOI.BE
03 314 81 57

TVR

ALLE TUINWERKEN
AANLEGGEN VAN GAZONS
AANPLANTEN VAN TUINEN
(HER)PLAATSEN VAN KLINKERS
PLAATSEN VAN AFSLUITINGEN



VAN ROOY MARCEL
VROEGEINDE 48 - 2290 VORSELAAR
TEL 014/50 04 78 GSM 0475/82 61 00

assuri

WWW.ASSURI.BE



Verzekeringen

ASSURI

Kasteelstraat 2 - 2220 Heist-op-den-Berg
Sint-Jobsstraat 139 - 2200 Herentals

WOMEN | Nederrij 94 (over ziekenhuis) | 2200 Herentals
T. 014 21 16 65 | www.wellens-dames.be

MEN | Lichtaartsweg 2/1 (ingaan) | 2200 Herentals
T. 014 21 14 41 | www.wellensheren.be

WELLENS

MEN & WOMEN

open:
maandag 13u00-18u30
di., wo., do. & zaterdag
van 9u30-18u30
vrijdag 9u30-19u00
zondag 9u30-12u00




BNP PARIBAS FORTIS

Kantoor Herentals | Grote Markt 42 | 2200 Herentals
T: +32 (0)14 28 22 60 | F: +32 (0)2 565 01 12 | herentals@bnpparibasfortis.com

café BRIGAND

Bovenrij 59 • 2200 Herentals
014.22.15.12

Meer dan 75 soorten bier

Maandag	Rustdag
Dinsdag	Rustdag
Woensdag	10.00 -
Donderdag	10.00 -
Vrijdag	09.00 -
Zaterdag	10.00 -
Zondag	10.00 -