

# Fit-0-bode

Clubblad van atletiekclub ACHL

Jaargang 52 | nr. 6


Nov. | Dec. 2024



ACHL pupillen en miniemen  
winnen de Beker van Vlaanderen

Foto: Johnny De Ceulaerde

 [achl.be](http://achl.be)

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





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



Samen kunnen  
we kanker verslaan

[OLIVIA.BE](http://OLIVIA.BE)



# Fit-o-bode november-december 2024



## Losloperkje

Onze ACHL-ers sloten het zomerseizoen af met klinkende resultaten.

De masters brachten heel wat eremetaal mee van de Vlaamse en Provinciale kampioenschappen. Roos, Dina en Yoni mochten aantreden op de 1000m in het voorprogramma van de Memorial Van Damme en konden hun mooie resultaten nog eens bevestigen met een titel op het BK estafetten. Onze G-atleten traden aan op vele fronten met een hoogtepunt op eigen terrein tijdens de ACHLympics.

Een waar feest beleefden onze pupillen en miniemen tijdens de interclubfinale van de Beker Van Vlaanderen in Lier. Met veel inzet en ambiance op en naast het veld behaalden zij de overwinning en kroonden onze blauw-witten zich tot beste ploeg van Vlaanderen.

Nog andere mooie prestaties lees je verder in dit clubblad. Aan iedereen een dikke proficiat.

Na een zeer korte adempauze is het nieuwe seizoen alweer van start gegaan. Liefst 19 teams traden aan op de vooruit geschoven CC Relays en de eerste crossen liggen alweer achter ons. Met volgende week reeds het BK veldlopen kenden die een uitermate hoge opkomst.

Iets later dan de veldlopers starten ook onze indoor atleten hun competitie, tijd dus ook voor onze jeugdindoor van 30 november.

Wie momenteel nog niet administratief in orde is, vragen we om dit zo snel mogelijk te doen. Vergeet ook niet dat de meeste ziekenfondsen tussenkomen in de bijdrage van lidgeld en clubstages. Bezorg ons uw aanvraagformulier voorzien van ziekenfondskleef, wij doen de rest.

Aan iedereen veel sportplezier in dit nieuwe jaar.

## Inhoud

3. Losloperkje  
Inhoud
4. Te onthouden data  
Volgende fit-o-bode
5. Contactgegevens  
Inschrijven kampioenschappen
6. Bericht van het Dagelijks Bestuur  
Bericht van het Bestuursorgaan
7. Uitslagen: Clubrecords / WK / BK / VK / PK / Memorial / BvV Jeugd
12. Lexicath  
Huldiging ACHL
15. Atletenfonds zomer 2024
19. Atletenfonds winter 24-25
21. Onze ACHL-wintermeetings
23. Finale BvV pup/min
24. De stage van Tongerlo
25. G-hoekje
28. Geplukt van de website

Sponsored by:



## Familienieuws

Op 10 september overleed op 52-jarige leeftijd, geheel onverwacht, Nico Peeters, vader van ons Herentalse clublidje Gaëlle Peeters.

We bieden gans de familie ons medeleven aan. Vind troost en steun bij elkaar en iedereen die je dierbaar is en hou de herinneringen levendig.

## ***Te onthouden data***

### **November**

17	zondag	BK veldlopen, Hulshout
24	zondag	Veldloop, Lier
<b>26</b>	<b>dinsdag</b>	<b>Algemene Vergadering kern Herentals</b>
<b>30</b>	<b>zaterdag</b>	<b>Jeugdindoormeeting, Herentals</b>

### **December**

<b>7</b>	<b>zaterdag</b>	<b>Huldigingsfeest ACHL, Poederlee</b>
7	zaterdag	Veldloop, Arendonk
8	zondag	BK AMH indoor, Gent
15	zondag	Veldloop, Booischot
15	zondag	PK indoor pup/min, Hoboken
22	zondag	Veldloop, Lilse Bergen

### **Januari**

5	zondag	PK veldlopen, Arendonk
11	zaterdag	PK indoor (vanaf cadet), Gent
<b>19</b>	<b>zondag</b>	<b>51<sup>ste</sup> veldloop van ACHL, Herentals</b>
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
<b>8</b>	<b>zaterdag</b>	<b>Jeugdindoormeeting, Herentals</b>
9	zondag	Veldloop, Mol
16	zondag	CrossCup, Diest
16	zondag	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
15	zaterdag	Jeugddag, Gent
29	zaterdag	BK halve marathon, Gentbrugge

## ***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](mailto:eva.cornelis@achl.be) en [eddyvandegender@hotmail.com](mailto:eddyvandegender@hotmail.com).

*teksten binnen op...*

15 december

*verschijningsdatum rond...*

begin januari

## Contactgegevens

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

## 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](mailto:info@achl.be)).

Kampioenschap	Datum	Plaats	Inschrijvingen
BK Veldlopen	17/11	Hulshout	bij inrichter voor 11/11(10u00)
BK indoor AMH	08/12	Gent	<a href="mailto:info@achl.be">info@achl.be</a> voor 27/11
PK indoor jeugd (pup-min)	15/12	Hoboken	atletiek.nu
PK Veldlopen	05/01	Arendonk	atletiek.nu
PK indoor vanaf cadet	11/01	Gent	atletiek.nu
VAL indoor cad/schol	19/01	Gent	atletiek.nu
VAL snelwandelen	25/01	Louvain-La-Neuve	nog te bepalen
VAL indoor alle cat.	26/01	Gent	atletiek.nu
BK 4x200	01/02	Gent	<a href="mailto:info@achl.be">info@achl.be</a> voor 22/1
BK + VAL Meerkampen	08-09/02	Louvain-La-Neuve	<a href="mailto:info@achl.be">info@achl.be</a> 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	<a href="mailto:info@achl.be">info@achl.be</a> voor 12/2
BK indoor alle cat.	23/02	Gent	<a href="mailto:info@achl.be">info@achl.be</a> voor 12/2
BK indoor Cad/Sch	01/03	Louvain-La-Neuve	<a href="mailto:info@achl.be">info@achl.be</a> voor 19/2
BK indoor Jun/Bel	02/03	Gent	<a href="mailto:info@achl.be">info@achl.be</a> voor 19/2
BK Veldlopen Masters	02/03	Poperinge	<a href="mailto:info@achl.be">info@achl.be</a> voor 19/2
BK Halve marathon	29/03	Gentbrugge	bij inrichter

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](mailto:info@achl.be)).

## ***Bericht van het Dagelijks Bestuur***

**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 <b>niet</b> herverkiesbaar	(2 jaar)
Jelle Van de Gender	penningmeester	uittredend en <b>niet</b> herverkiesbaar	(2 jaar)
Miriam Meeus	bestuurslid	uittredend en <b>niet</b> herverkiesbaar	(2 jaar)
2 functies vacant	bestuurslid		(2 jaar)

Volgens het intern reglement moeten kandidaturen 6 weken voor de algemene vergadering ingediend worden. Dit kan schriftelijk of via mail bij Karel Mangelschots, Herentalseweg 4, 2250 Olen of [info@achl.be](mailto:info@achl.be), ten laatste op 30 december 2024.

Wil je kennis maken met het besturen van een grote sportclub, heb je nieuwe ideeën of wil je een handje toesteken in het besturen en organiseren van de club? Laat het ons dan zeker weten op [info@achl.be](mailto:info@achl.be).

**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.**

Heb je vragen en/of opmerkingen of heb je thema's die je graag op de algemene vergadering behandeld zou zien, dan word je ook vriendelijk gevraagd om deze uiterlijk 22 januari 2025 aan onze secretaris Karel Mangelschots door te geven, liefst via email [info@achl.be](mailto:info@achl.be). Er kan dan voor een onderbouwd antwoord gezorgd worden.

## ***Bericht van het Bestuursorgaan (BO)***

**UITNODIGING: Algemene vergadering (AV) van AC Herentals vzw**  
**Maandag 10 februari 2025 om 20u00**  
**Sport Vlaanderen, Herentals**

Het BO houdt elk jaar verkiezing voor één mandaat van 7 jaar.

In 2025 is **Jos Van De Water uittredend en herverkiesbaar**. Nieuwe kandidaten dienen hun kandidatuur in bij de voorzitter van het BO, 6 weken voor de algemene vergadering. Dit kan schriftelijk of via mail bij Rudi Smets, Sint-Waldetrudisstraat 59, 2200 Herentals, of [rudi.smets@achl.be](mailto:rudi.smets@achl.be), ten laatste op 30 december 2024.

Voorwaarde: een kandidaat voor een mandaat in het BO moet minimum 5 jaar lid geweest zijn van AC Herentals VZW, waarvan minimum de laatste 2 jaar.

Indien er tussentijdse verkiezingen noodzakelijk zijn door het wegvallen of ontslag van een der bestuursleden dan gelden deze voor de resterende duurtijd van betreffend mandaat.

Momenteel is het BO als volgt samengesteld:

Jos Van De Water	uittredend, herverkiesbaar
Tom Ryken	tot AV 2026
Rudi Smets	tot AV 2027
Guy Raeymaekers	tot AV 2028
Bert Van Opstal	tot AV 2029
Eddy Van de Gender	tot AV 2030
Herman Van den Schoor	tot AV 2031

# Uitslagen

## VERBETERDE CLUBRECORDS

29/06	Brussel	100 Bel D	Adewoye Lauryn	12"01
24/08	Stirling(UK)	1 mijl A.C. H	Vanoppen Thomas	3'55"85
25/08	Göteborg	5000 M55	Rens Stefan	16'28"23
31/08	Herentals	Gewichtw.Mas D A.C.	Vanuytven Valentien	9m90
		Werpvijfk. Mas D A.C.	Vanuytven Valentien	1995 pt
		Kogel W60	Stallaert Hilde	6m99
		Hamer W60	Stallaert Hilde	19m66
		Gewichtw. W60	Stallaert Hilde	7m74
		Werpvijfk. W60	Stallaert Hilde	1880 pt
05/09	St.Niklaas	1000 Cad D	Schepens Wout	2'30"37
07/09	Mechelen	1500 M70	Van Ginckel Leo	6'23"06
		5000 M70	Van Ginckel Leo	22'55"71
08/09	Ninove	3000 steeple Bel D	Weyers Lore	10'50"07
		3000 steeple AC D	Weyers Lore	10'50"07
		400 Bel H	Bruyns Tijs	47"54
		5000 Jun D	Paulussen Fien	17'50"29
14/09	Pelt	150 Cad H	Moons Luka	17"99"
15/09	Oordegem	4x800 Sch D	Van Loon Dina-Verrijcken Laure-	
			Van Zundert Roos-Nuyts Yoni	9'17"74
18/09	Tessenderlo	600 M40	Wynants Joost	1'32"92
		600 Sch H	De Vos Ward	1'27"75
		600 Jun D	Bremans Anne-Sophie	1'36"41
21/09	Herentals	100 AMH H(T81)	Van Hout Gwylim	13"17
		Kogel AMH H(7,26kg)	Vissers Jamie	7m55
		Kogel AMH H(6 kg)	De Bie Pieter	7m09
		Speer AMH H(800gr)	Van Hout Thorben	29m03
		Kogel AMH D(4 kg)	De Ruyscher Sharon	6m07
22/09	Beveren	Speer Jun D	Van Ballaer Martha	43m70
		Speer AC D	Van Ballaer Martha	43m70
28/09	Turnhout	Gewichtw.W65	Heylen Annie	8m07
		Speer W60	Stallaert Hilde	12m60
05/10	Lier	5000 AMH H	Vissers Jamie	17'25"15
		Discus AMH H	Vissers Jamie	17m98
13/10	Eindhoven	Marathon M65	Jansen Luc	3u44'41"

## WERELDKAMPIOENSCHAPPEN

### **1 tot 25 augustus : Göteborg : Masters**

M35:	Hamer	7. Bjorn Goossens	41m09
	Gewichtw.	3. Bjorn Goossens	13m37
M55:	1500	24. Stefan Rens	4'49"01
	5000	4. Stefan Rens	16'28"23
	8km cross	3. Stefan Rens	28'53"
	10-kamp	opg. Bert Van Opstal	

### **13 oktober : Boekarest : Marathon Masters**

M65 :	8. Marc Sempels	2u58'51"
-------	-----------------	----------

BELGISCHE KAMPIOENSCHAPPEN**27 april : Membre-sur-Semois : Berglopen**

12 km :	M35	7. Tom Van Gestel	1u27'34"
8 km :	M55	7. Jan Vanleuffelen	58'21"

**3 augustus : Lokeren : 10 km op de weg**

Mas W35 :	<b>1. Sofie Van Accom</b>	<b>36'50"</b>
Mas W45 :	3. Kristel Van Maldeghem	39'32"
Sen H :	53. Christophe Van Hoorebeeck	32'44"
	65. Kenneth Laureys	33'15"
	82. Jo Vervecken	34'05"
	91. Yenthe Rens	34'46"
Mas M45 :	8. Jurgen Vanlommel	38'38"
	13. Roel Martens	40'17"
Mas M55 :	2. Stefan Rens	34'41"

**31 augustus en 1 september: Nijvel : Cad-Sch + estafette Jun**

Cad D:	100	8. Marie-Lou Helsen	12''65	
	400	7. Kaat Wils	60''32	
	800	3. Lien Van Rooy	2'16''35	
		23. Diede 't Syen	2'35''11	
	1500	12. Emily Joossens	4'56''94	
Ver		7. Marie-Lou Helsen	5m16	
	Discus	6. Stien De Meulemeester	29m93	
	Speer	6. Stien De Meulemeester	33m56	
	Sch D:	100	26. Julie Sels	13''20
		200	11. Julie Sels	26''64
800		2. Yoni Nuyts	2'17''61	
	6. Laure Verrijcken	2'22''10		
1500	4. Dina Van Loon	4'41''17		
	5. Roos Van Zundert	4'41''99		
	Cad H:	400	5. Luka Moons	53''34
800		2. Wout Schepens	1'58''58	
Ver		9. Emiel Heylen	5m60	
Speer		9. Emiel Heylen	40m44	
	Sch H:	3000	5. Axl Hermans	9'04''08
		110H	15. Siebe Bos	15''50
400H		19. Siebe Bos	61''72	
2000steeple		13. Ward De Vos	6'55''86	
	Jun H:	4x400	2. Solomon Domfey – Warre Bruyns Xander Beyers – Frederik Claes	43''94

**8 september: Ninove: Juniors en Beloften**

Jun D:	100	<b>1. Noor Vermeiren</b>	<b>12''08</b>
	200	<b>1. Noor Vermeiren</b>	<b>24''35</b>
	400	2. Anne-Sophie Bremans	57''05
		8. Kaat Picard	62''35



	5000	4. Fien Paulussen	17'50"29
	Hoog	3. Anouk Smeyers	1m50
	Kogel	4. Lenne Jacobien	11m58
	Discus	11. Emma Goor	24m68
	Speer	<b>1. Martha Van Ballaer</b>	<b>42m42</b>
		5. Lenne Jacobien	35m98
Bel D:	100	4. Lauryn Adewoye	12"43
	3000steeple	<b>1. Lore Weyers</b>	<b>10'50"07</b>
Jun H:	200	3. Frederik Claes	22"20
		11. Xander Beyers	23"29
	400	19. Matteo Janssens	54"16
		21. Toon Fransen	54"48
	800	opg. Arthur Engelen	
	5000	opg. Joren Mangelschots	
Bel H:	400	4. Tijs Bruyns	47"54
	400H	4. Lucas Vercaeren	54"54
	Speer	2. Senne Van Gelder	53m60

#### 14 september: Brussel: Aflossingen

A.C. H: 4x400	7. Frederik Claes – Lucas Vercaeren - Wout Schepens – Tijs Bruyns	3'17"49
---------------	--	---------

#### 15 september: Oordegem: Aflossingen

Cad D:	4x800	2. Diede T'Syen – Kaat Wils - Emily Joossens – Lien Van Rooy	9'34"98
Sch D:	4x100	13. Sien Van den Heuvel – Laura Van Ham – Fiene Vertessen – Julie Sels	52"23
	4x800	<b>1. Dina Van Loon – Laure Verrijcken – Roos Van Zundert – Yoni Nuyts</b>	<b>9'17"74</b>
Cad H:	4x100	3. Luka Moons – Sepp Lathouwers – Jules Huybrechts – Joost Poriau	46"27
A.C. H: 4x200	7. Frederik Claes – Xander Beyers – Brent de Pauw – Tijs Bruyns	1'28"84	

#### 6 oktober: Tilburg: Snelwandelen op de weg

Dames: 20km	Katrien Van Ammel	3u06'24" (4 <sup>e</sup> A.C. en 3 <sup>e</sup> W35+)
Heren: 35km	Peter Van Hove	3u42'51" (1 <sup>e</sup> A.C. en 1 <sup>e</sup> M35+)
	Jasper Van Hove	4u21'25" (3 <sup>e</sup> A.C.)

#### 13 oktober: Eindhoven: Marathon (+ Vlaams Kampioenschap)

M40:	23. Michiel Wils	3u21'46"	(18 <sup>e</sup> KvV)
M45:	11. Jurgen Vanlommel	3u03'11"	(8 <sup>e</sup> KvV)
	12. Hans Offermans	3u03'15"	(9 <sup>e</sup> KvV)
	21. Roel Martens	3u36'00"	(14 <sup>e</sup> KvV)
M50:	5. Raf Peeters	2u52'50"	(4 <sup>e</sup> KvV)
M65:	3. Luc Janse	3u44'41"	(3 <sup>e</sup> KvV)

VLAAMSE KAMPIOENSCHAPPEN**7 september: Mechelen: Masters (+ provinciaal kampioenschap)**

W35:	Kogel	2. Valentien Vanuytven	8m63 (1 <sup>e</sup> PK)
	Discus	2. Valentien Vanuytven	28m63 (1 <sup>e</sup> PK)
W40:	Discus	1. Elke Gys	38m20 (1 <sup>e</sup> PK)
		3. Dorien Goris	25m57 (3 <sup>e</sup> PK)
W45:	1500	1. Kristel Van Maldeghem	5'11"80 (1 <sup>e</sup> PK)
	5000	1. Kristel Van Maldeghem	19'09"04 (1 <sup>e</sup> PK)
W65:	Discus	1. Annie Heylen	20m07 (1 <sup>e</sup> PK)
M35:	Kogel	4. Bjorn Goossens	9m87 (3 <sup>e</sup> PK)
	Discus	6. Bjorn Goossens	31m12 (3 <sup>e</sup> PK)
M40:	400	2. Jelle Van de Gender	54"94 (1 <sup>e</sup> PK)
	400H	1. Joost Wynants	66"36 (1 <sup>e</sup> PK)
	Speer	2. Guy Van Hove	40m30 (1 <sup>e</sup> PK)
M45:	1500	3. Johan Wils	4'41"89 (2 <sup>e</sup> PK)
M50:	200	3. Franco Janssens	27"83 (1 <sup>e</sup> PK)
M55:	100	4. Peter Clancy	13"76 (2 <sup>e</sup> PK)
	1500	2. Stefan Rens	4'49"74 (1 <sup>e</sup> PK)
	5000	1. Stefan Rens	18'02"89 (1 <sup>e</sup> PK)
	Speer	1. Raf De Clippeleer	24m83 (1 <sup>e</sup> PK)
M60:	Kogel	3. Marcel Van Rooy	10m19 (3 <sup>e</sup> PK)
	Discus	2. Marcel Van Rooy	35m12 (1 <sup>e</sup> PK)
M70:	1500	2. Leo Van Ginckel	6'23"06 (1 <sup>e</sup> PK)
	5000	1. Leo Van Ginckel	22'55"71 (1 <sup>e</sup> PK)
	Kogel	1. Joan Adriaensen	9m61 (1 <sup>e</sup> PK)
	Speer	2. Joan Adriaensen	25m64 (2 <sup>e</sup> PK)

**21 september: Machelen: Hamer Masters**

M35:	Hamer	1. Bjorn Goossens	41m86
------	-------	-------------------	-------

PROVINCIALE KAMPIOENSCHAPPEN**24 augustus: Mol: Aflossingen**

1e plaats:	3x600 pup D:	Oona De Keyser – Liz Van de Gender – Josefien Van de Water	5'44"94
	4x100 cad D:	Lien Van Rooy – Helena Vervecken – Kaat Wils – Marie-Lou Helsen	51"45
	4x800 cad D:	Emily Joossens – Senna De Ceuster – Kaat Wils – Lien Van Rooy	9'53"59
	4x800 sch D:	Dina Van Loon – Laure Verrijcken – Roos Van Zundert – Yoni Nuyts	9'35"11
	4x800 mas D:	Vicky Lieckens – Liesbeth Lievens – Stefanie Verbeek – Kristel Van Maldeghem	10'33"47
	4x60 pup H:	Ward Boeckx – Arnaud Duchatelet – Pieter Vrelust – Siebe Thijs	34"11
	4x80 min H:	Lucas Deckers – Jorre Van Genechten – Mathis Beyens – Ties Tops	41"85
	3x600 min H:	Seth Thijs – Lucas Deckers – Ties Tops	5'12"60

	4x100 cad H:	Luka Moons – Sepp Lathouwers – Jules Huybrechts – Joost Poriau	47"01
	4x800 cad H:	Gijs Pluym – Gus Christianen – Luka Moons – Wout Schepens	9'21"00
	4x800 sch H:	Ward de Vos – Siebe Bos – Lars de Bal – Arne Smeyers	9'06"96
	4x100 jun H :	Iyen Van Woensel – Warre Bruyns – Xander Beyers – Tibo Van Roey	48"00
	4x400 mas H:	Joost Wynants – Hans Brydenbach – Jo Prims – Jelle Van de Gender	3'49"71
2 <sup>e</sup> plaats:	4x100 sch D:	Fien Boeckx – Laura Van Ham – Fiene Vertessen – Julie Sels	51"73
	4x100 A.C.H:	Jonathan Claes – Tijs Bruyns – Frederik Claes – Brent De Pauw	42"67
	4x800 A.C.H:	Jo Prims – Warre Bruyns – Tibo Van Roey – Arthur Engelen	9'06"96
	4x400 Mixed:	Tijs Bruyns – Julie Lembrechts – Frederik Claes – Lenne Jacobien	3'46"83
3 <sup>e</sup> plaats:	4x60 pup D:	Liz Van de Gender – Josefien Van de Water – Oona De Keyser – Lore Geboers	35"87
	3x600 min D:	Lara Van de Gender – Roos Wils – Marthe Ryken	5'41"02
	3x600 pup H:	Arnaud Duchatelet – Adel Wynants – Siebe Thijs	6'06"14

### 5 oktober: Merksem: Hamer en Gewicht Masters

M35:	Hamer	1. Bjorn Goossens	39m79
	Gewichtw.	1. Bjorn Goossens	11m88

## MEMORIAL VAN DAMME

Volgende ACHL atleten kregen een selectie voor de Memorial Van Damme:

5000m Internationaal: Tempomaker: Thomas Vanoppen

1000m Youth Meisjes:	6. Roos Van Zundert	2'58"55
	11. Dina Van Loon	3'00"48
	12. Yoni Nuyts	3'00"59

## FINALE BEKER VAN VLAANDEREN

Onze pupillen en miniemen hebben, na een spannende strijd, de Beker van Vlaanderen gewonnen!  
In het verleden waren we ook reeds de beste in 1998 – 2000 – 2011 en 2012.

Het eindklassement:

1.ACHL	291pt	5.AVT	263,5	9.LEBB	223
2.AVLO	277,5	6.VS	234,5	10.AVLL	197
3.ROBA	264,5	7.AVR	232,5	11.FLAC	191
4.RAM	264	8.KAAG	228,5	12.AVKA	175

## ***LEXICATH ACHL: Niet te missen !!!***

Voor onze leden die regelmatig aan wedstrijden deelnemen is deze 'lexicath' een zeer nuttig document.

Om dit prestatieboek te bekomen moet je het bestellen bij Herman Van den Schoor, dit kan via mail naar [hermanvandenschoor@hotmail.com](mailto:hermanvandenschoor@hotmail.com). De bestelling moet gebeuren voor 18 november.

De prijs bedraagt € 13,00 (nabestellingen aan € 18,00 zolang er voorraad is).

De lexicath wordt bezorgd tijdens de huldigingsavond op zaterdag 7 december in zaal Mollenhof te Poederlee.

Wat staat er o.a. in dit boek:

- Palmares
- Overzicht veldlopen
- 10 beste indoorprestaties van het voorbije seizoen,
- 10 beste indoorprestaties 'Aller tijden' (per categorie),
- Uitslagen provinciale-, Vlaamse-en Belgische kampioenschappen (van onze atleten)
- 10 beste outdoorprestaties van het voorbije seizoen
- 10 beste outdoorprestaties Aller Tijden (per categorie)

## ***Huldiging ACHL***

Naar jaarlijkse traditie heeft op **zaterdag 7 december 2024** het huldigingsfeest van ACHL plaats in zaal Mollenhof, Lichtaartsesteenweg 1 te Poederlee. De club zet dan de verdienstelijke leden en kampioenen in de bloemetjes.

### **Jeugd:**

Aanmelden jeugd (AMH – kan – ben – pup – min – eerstejaarscadet) vanaf 17u30

Huldiging van 18u00 tot ±19u00

Opgelet: eerstejaarscadetten worden nog gehuldigd bij de miniemen

### **Vanaf Cadet:**

Aanmelden vanaf 19u30

Huldiging vanaf 20u00:

- huldiging 25 jaar
- huldiging uittredende bestuursleden
- huldiging atleten

**10% KORTING OP STOCKFIETSEN**  
**OP VERTOON LIDKAART ACHL**

**NIEUW**  
**Frappé Lifestyle fietsen**

**WALTER VROEMANS**  
 FIETSENHANDEL & REPARATIE

[www.vroemans.be](http://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](http://www.meulenhuis.net)  
[info@meulenhuis.net](mailto: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**

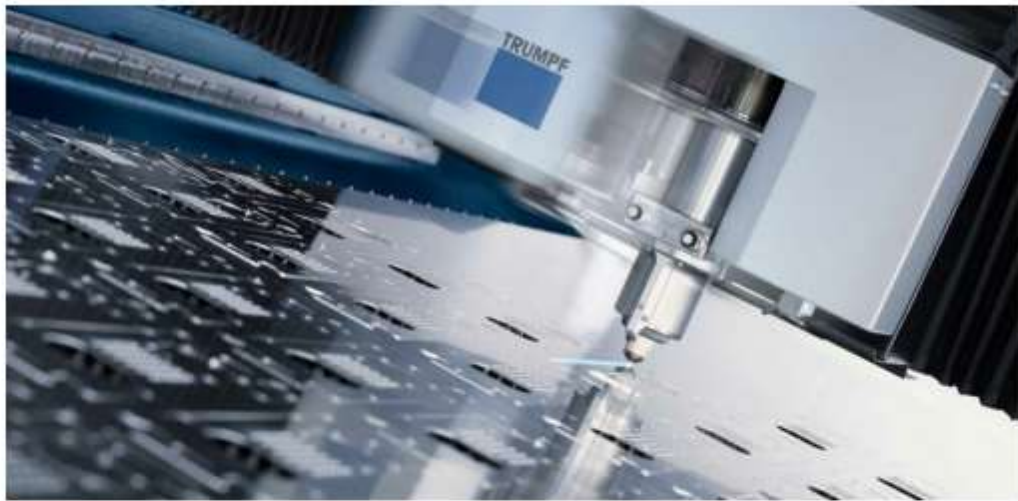
Cardijnlaan 74 (tegen ring)  
 HERENTALS  
 Tel. (014) 21 12 74





# METAALWERKEN MICHIELS BV

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



**[WWW.METAALWERKEN-MICHIELS.BE](http://WWW.METAALWERKEN-MICHIELS.BE)**

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

📍 Herentalseweg 82a, 2250 Olen

✉ [info@metaalwerken-michiels.be](mailto:info@metaalwerken-michiels.be)

## ATLETENFONDS ZOMER 2024 :

Ingevulde lijst bezorgen aan [hermanvandenschoor@hotmail.com](mailto:hermanvandenschoor@hotmail.com) voor 15/11

Prestaties van buitenlandse atleten, die bij de club zijn aangesloten, worden behandeld alsof ze Belg zijn(ook plaatsen op kampioenschappen en jaarlijsten)

### Clubgebeuren

deelname pistewedstrijd ACHL	1
------------------------------	---

	CAD/SCH	JUN/BEL	AC - SEN	MAS 35-40-45 G-atleten	M50+
clubrecord outdoor <sup>3</sup>	15	15	30	10	5
Interclub deelname	5	5	10	5	5

<sup>3</sup> Enkel proeven waarvoor een Belgisch kampioenschap bestaat komen in aanmerking.

### Kampioenschappen

Voor de kampioenschappen kan je slechts op één proef per kampioenschap(provinciaal, Vlaams of Belgisch) punten krijgen.

Een wegkampioenschap wordt ook als een proef beschouwd. Dus als je hebt deelgenomen

aan het Belgisch kampioenschap marathon en je neemt deel aan de Belgische pistekampioenschappen, dan kan je slechts voor één van beide punten verdienen.

Als er gelijktijdig een provinciaal en Vlaams of Vlaams en Belgisch kampioenschap plaats grijpt, dan tellen beide prestaties.

*wegwedstrijden (10km - 1/2 marathon – marathon – ultraloop – berglopen - snelwandelen)*

provinciaal kampioenschap	JUN/BEL	AC - SEN	MAS 35-40-45 G-atleten	M50+
eerste 10	0	7	0	0
podium	7	15	7	5
kampioen	15	25	10	7

Vlaams en Belgisch kamp.	JUN/BEL	AC - SEN	MAS 35-40-45 G-atleten	M50+
deelname	5	5	3	3
eerste 10	10	10	3	3
podium	20	50	10	5
kampioen	50	80	25	15

*piste* <sup>4</sup>

provinciaal kampioenschap	CAD/SCH	JUN/BEL	AC - SEN	MAS 35-40-45 G-atleten	M50+
deelname	2	2	2	2	2
eerste 8	5	5	10	3	3
podium	10	10	15	5	3
kampioen	20	20	30	10	5

Vlaams kampioenschap	CAD/SCH	JUN/BEL	AC - SEN	MAS 35-40-45 G-atleten	M50+
	deelname	5	5	5	3
eerste 8	10	10	20	3	3
podium	20	20	50	10	5
kampioen	50	50	80	25	15

Belgisch kampioenschap	CAD/SCH	JUN/BEL	AC - SEN	MAS 35-40-45 G-atleten	M50+
	deelname	10	10	20	10
eerste 8	20	20	40	10	5
podium	50	50	100	20	10
kampioen	80	80	200	40	20

aflossingen	CAD/SCH	JUN/BEL	AC - SEN	MAS 35-40-45 – G-atleten	M50+
	deelname	2	2	2	2
provinciaal kampioen	5	5	10	3	3
podium BK	10	10	25	5	5
Belgisch kampioen	20	20	50	10	10

<sup>4</sup> Opgelet: alleen de beste prestatie per pistekampioenschap telt. Als je bv. als scholier scoort op het BK 100 en het BK verspringen, krijg je alleen de punten van de meest opbrengende prestatie. BK 100 en KvV verspringen tellen dan weer wel allebei mee, omdat het verschillende kampioenschappen zijn.

internationale wedstrijden <sup>5+6</sup>	CAD/SCH	JUN/BEL	AC - SEN	MAS 35-40-45	M50+
<b>EK - EYOD - universiade</b>					
deelname	75	100	150	10	10
eerste 8	100	150	200	75	30
podium	150	200	250	120	60
kampioen	200	250	300	150	100
<b>WK en OS</b>					
deelname	100	150	200	10	10
eerste 8	150	200	250	100	30
podium	200	250	300	150	60
kampioen	250	300	400	200	120
<b>selectie interland</b>	20	30	50	10	10

<sup>5</sup> Bij internationale wedstrijden zijn alle prestaties cumuleerbaar. Als je bv. scoort op het EK 100 én 200, krijg je voor beide punten.

<sup>6</sup> De punten voor deelname aan EK en WK ontvang je enkel indien er een selectie is door de bond voor deze kampioenschappen. Bij open kampioenschappen ontvang je 10 punten voor deelname.

### **Bonus voor uitzonderlijke prestaties**

Er worden extra punten toegekend voor de prestaties in de jaarranglijst van de VAL-website, bij de afsluiting van het seizoen. Het gaat dan wel enkel om disciplines die ook op het Belgisch kampioenschap geprogrammeerd staan. (P.S.: je kan niet scoren in 2 categorieën: als je bv. punten scoort in A.C. en bij de juniors, telt alleen de hoogste waarde.)

### ***prestaties in de jaarranglijsten Alle Categorieën outdoor (BK-disciplines)***

proef	top 50	top 30	top 20	top 10	top 5
alle loopproeven tot 5000 + alle kampnummers	20	30	40	50	60
aflossingen - marathon - 10000 - snelwandelen	0	0	10	20	40

**prestaties in de jaarranglijsten cad/schol/jun (BK-disciplines)**

proef		top 30	top 20	top 10	top 5
alle individuele proeven		5	10	15	20
aflossingen - snelwandelen		0	0	5	10

**prestaties in de aller tijden ranglijsten outdoor (BK-disciplines)**

prestatie	CAD	SCH	JUN/BEL	AC	A.C.Mas	Rest mas
Belgisch record	100	100	100	200	100	50
top 10 plaats	20	30	40	100	10	5
Top 5 plaats	40	50	60	150	20	10

**Prestaties in de Europese- en Wereldranking (niet cumuleerbaar)**

prestatie	Top 30 (AC)
EAA	100
IAAF	200

**Invulblad atletenfonds zomer 2024**

naam:.....

**Clubgebeuren**

ACHL-meetings	
wedstrijd	punten
1 mei	
25-26 mei	
7 augustus	
21 september(AMH)	

Deelname aan Interclub	punten:

clubrecord outdoor (BK-disciplines)	punten:

**Kampioenschappen**

<i>wegwedstrijden</i>		plaats	punten
10 km	Belgisch		
halve marathon	provinciaal		
	Vlaams		
	Belgisch		
marathon	provinciaal		
	Vlaams		
	Belgisch		
ultralooop	provinciaal		
	Vlaams		
	Belgisch		
Bergloop - Snelwandelen	provinciaal		
	Vlaams		
	Belgisch		

<i>piste</i>	beste proef	plaats	punten
provinciaal			
Vlaams			
Belgisch			
provinciaal aflossing			
Belgisch aflossing			

<i>piste</i>	proef	plaats	punten
EK - EYOD - universiade			
WK - OS			
selectie interland			

**Uitzonderlijke prestaties**

jaarranglijst		
proef	plaats	punten

prestaties aller tijden		
proef	plaats	punten

Internationale ranking		
proef	plaats	punten

**Totaal:.....**



## ATLETENFONDS: PUNTENTABEL WINTER 2024-2025

### Clubgebeuren

Clubgebeuren	Cad-Schol	Jun- Belofte	AC – sen	Mas en G- atleten(vanaf cad)
Deelname aan veldloop ACHL	1	1	1	1
Overwinning op veldloop van ACHL	3	3	5	3
Clubrecord indoor <sup>3</sup>	5	5	10	3

<sup>3</sup> Enkel proeven waarvoor een Belgisch kampioenschap bestaat komen in aanmerking.

### Kampioenschappen

Voor de kampioenschappen in de winter kan je slechts op één proef per kampioenschap (provinciaal, Vlaams of Belgisch) punten verkrijgen. Het is uiteraard de beste prestatie die telt. Veldlopen wordt ook als een proef beschouwd. Dus als je al deelgenomen hebt aan het provinciaal kampioenschap indoor, en je neemt deel aan het provinciaal kampioenschap veldlopen, dan kan je slechts voor één van beide punten verdienen. Dit geldt ook voor de Belgische kampioenschappen. De hoogste score telt uiteraard.

### Veldlopen

PK Cross	Cad-Schol	Jun-Beloften	AC-sen	Mas 35-40-45 en G-atleten	Mas 50 +
Deelname	2	2	2	2	2
Eerste 25	2	2	3	2	2
Eerste 10	3	3	7	2	2
Podium	10	10	15	7	5
Kampioen	15	15	25	10	7

VAL Cross	Cad-Schol	Jun-Beloften	AC-sen	Mas 35-40-45 en G-atleten	Mas 50 +
Deelname	3	3	3	3	3
Eerste 25	5	5	10	3	3
Eerste 10	10	10	20	5	3
Podium	20	20	50	10	5
Kampioen	50	50	80	25	15

BK Cross	Cad-Schol	Jun-Beloften	AC-sen	Mas 35-40-45 en G-atleten	Mas 50 +
Deelname	3	3	3	3	3
Eerste 25	10	10	20	5	3
Eerste 10	30	30	60	15	10
Podium	60	60	100	30	20
Kampioen	100	100	150	50	30

### Indoor

PK	Cad-Schol	Jun-Beloften	AC-sen	Mas 35-40-45 en G-atleten	Mas 50 +
Deelname	2	2	2	2	2
Podium	6	6	10	4	3
Kampioen	12	12	18	10	6

KVV	Cad-Schol	Jun-Beloften	AC-sen	Mas 35-40-45 en G-atleten	Mas 50 +
Deelname	2	2	2	2	2
Eerste 8	6	6	10	4	3
Podium	15	15	30	10	6
Kampioen	40	40	60	20	10

BK	Cad-Schol	Jun-Beloften	AC-sen	Mas 35-40-45 en G-atleten	Mas 50 +
Deelname	3	3	5	3	3
Eerste 8	12	12	30	10	5
Podium	30	30	60	20	10
Kampioen	80	80	120	30	20

Aflossingen	Cad-Schol	Jun-Beloften	AC-sen	Mas 35-40-45 en G-atleten	Mas 50 +
Deelname	2	2	2	2	2
VAL kamp	10	10	15	3	3
Belg. Kamp	20	20	30	5	5

WK –EK cross +indoor	Cad-Schol	Jun-Beloften	AC-sen	Mas 35-40-45 en G-atleten	Mas 50 +
Deelname	150	200	300	5	5
Podium	200	300	400	50	50
Kampioen	300	400	500	100	100

## Invulblad Atletenfonds Winter

Naam:

Totaal aantal punten:

### Veldlopen

#### Veldloop van AC Herentals

Datum	Punten				
19-01-2025					
<b>Totaal:</b>					

### Kampioenschappen

PK(Arendonk)	Plaats		Punten	
VAL(Diest)	Plaats		Punten	
BK	Plaats		Punten	
<b>Totaal aantal punten</b>				

### Indoor

Kampioenschap	Beste proef	Plaats	Punten
Pk			
Vlaams			
Belgisch			
Europees – wereld			
Clubrecord			
Aflossing			
<b>Totaal</b>			

## ***Onze ACHL-wintermeetings***

De onderstaande wedstrijden gaan door in de sporthal van Sport Vlaanderen in Herentals.  
Ze zijn voorbehouden aan de atleten van: ACHL-ARAC-AVOS-BRAB-GEEL-ROBA-VMOL.

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

### **Zaterdag 30 november: Indoor jeugdmeeting**

#### **Kangoeroes en benjamins: 10u00**

##### Programma:

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

Ben D + H: 40mH – ver – stoten – aflossing

#### **Pupillen en miniemen: 13u30**

##### Programma:

Pup D + H: 50m – kogel – ver – hoog

Min D + H: 50m – kogel – ver – hoog

##### Benaderend uurschema:

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

## Zaterdag 8 februari: Indoor jeugdmeeting

### 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



**V&P**  
Eventservice

---

**Springkastelen & Tenten**

---

✉: [VIP-evenement@outlook.com](mailto:VIP-evenement@outlook.com)

☎: 0472.52.03.40

🌐: [vipevenementservice.be](http://vipevenementservice.be)

📘: V&P evenement service



## ***Geweldige prestaties op de finale Beker Van Vlaanderen voor pupillen en miniemen!***

### **Resultaat? 1ste plaats!**

Elk jaar wordt er deelgenomen met onze pupillen en miniemen van ACHL aan de Beker Van Vlaanderen, een wedstrijd onder de clubs van Vlaanderen waarbij de meeste disciplines aan bod komen.

Ook dit jaar begon ons verhaal in het voorjaar bij de selectie van de BVV. Met een groot aantal atleten stonden we klaar om in Arendonk de eerste of tweede plaats te bemachtigen om zo rechtstreeks gekwalificeerd te worden voor de finale. En dat lukte! Met een mooie 1<sup>ste</sup> plaats en 335 punten konden we enkele sterke clubs zoals AV Lyra/Lierse en Essense AC achter ons laten en ons zo naar de finale loodsen.



Ranglijst					
1	ACHL	291,0	7	AVR	232,0
2	AVLO	277,0	8	KAAG	228,0
3	ROBA	264,0	9	LEBB	222,0
4	NAM	264,0	10	AVLL	197,0
5	AVT	263,0	11	FLAC	181,0
6	VS	234,0	12	AVNA	179,0

Dan, de finale op 21 september in Lier. Prachtig weer en veel ingeschreven ACHL atleetjes (57) die allen stonden te popelen om te bewijzen dat ze iets van atletiek kunnen. En niets is minder waar. Het ene persoonlijke record na het andere werd verbroken en iedereen deed zijn uiterste best om mooie prestaties neer te zetten. Onder alle steun en aanmoedigingen van ouders, familie, vrienden en trainers was iedereen in zijn beste doen en werd het naarmate de dag vorderde duidelijk dat er een 1<sup>ste</sup> plaats inzat. Tegen clubs zoals ROBA en AVLO is dat niet evident, maar toch is het gelukt! Met 291 punten was ACHL met een mooie voorsprong de beste club van Vlaanderen.

Een **dikke proficiat** aan alle pupillen en miniemen die aan deze Beker Van Vlaanderen hebben meegedaan en hopelijk tot volgend jaar!

*Vanwege de fiere jeugdtrainers van ACHL.*





## ***De stage van Tongerlo*** door Lara Van de Gender

Ook dit jaar was het weer stage in Tongerlo. De atleten van Geel waren er ook weer bij!

Zoals ieder jaar starten we met het bosspel dat is altijd super leuk! Je moet dan geluiden zoeken in het bos en dat om ter eerste. Voor de oudere atleten vanaf cadet is het dan training. Na afloop gingen we slapen.

De volgende ochtend was het eerst ontbijt. Daarna was er een training. Na de training had je even tijd om je te amuseren tot het middag was. We aten met z'n allen samen. Je kon kiezen tussen boterhammen of warm eten. Daarna was er terug een training. Na deze training was er een vieruurtje en kon je jezelf klaarmaken voor de bingo.

We aten avondeten en daarna was het free podium. Je kunt een act opvoeren of zelf genieten van vele acts. Daarna werd het podium aan de kant gezet en was het de fuif.

We gingen slapen en de volgende dag was er weer ontbijt. Daarna gingen we trainen en middageten.

Na het middageten konden we gaan spelen. Alles werd klaargemaakt voor het eindspel. Iedereen die deelneemt aan de stage doet mee aan het spel. Dit jaar was het kaarten zoeken maar, het kan evengoed zijn dat het volgend jaar weer iets anders is.

Na afloop was er nog een vieruurtje. Daarna gingen we naar huis. Ik vond het alvast weer heel leuk dus, **tot volgend jaar!!!**



## G-hoekje

### 4de Allianz Marieke Vervoort 2024

ACHL was goed vertegenwoordigd, 12 atleten, wat trainers en natuurlijk onze supporters, ouders, familie, en zelfs RTV was opgetrommeld. Tobias startte in de 60 m race en moest direct vol aan de bak. Sharon als enig dame haspelde al haar disciplines met klasse af, verspringen, 100 m en kogelstoten.



Onze boys konden en wilden niet achterblijven, dus daar ook niets dan toppers, Jeffrey, Yarrid, Mirko, Lode, Oreo met in hun zog de iets grotere kanonnen, wat niet wil zeggen dat onze jongsten geen kanonnen zijn. Arne als leider van de bende de ene keer als trainer tijdens de opwarming om daarna dan weer een atleet op te peppen als deze het niet direct zag zitten. Wat is dat een toch een leuke bende en nooit is er eentje slecht gezind of boos als het al eens een keertje tegen zit.

Jamie liep zoals we hem kennen, liet zich niet gek maken en liep zijn eigen tempo, met een nieuw PR en een bronzen medaille als resultaat. En Brent deed het dan weer schitterend, ik denk zelfs een persoonlijk record, dus de wonderen zijn de wereld zeker nog niet uit.



Een dikke merci aan alle atleten en trainers die er zoals altijd een onvergetelijke dag hebben van gemaakt. Oh ja er liep er daar nog eentje rond die zich nog altijd kampioen waant, ne zekere Pol DT. En zo als altijd hebben ze nog steeds die grote bekendheid. Leuk voor onze gasten en een welgekomen afwisseling van deze toch wel drukke en lange dag.

### Mentalympia te Mechelen

De lovers Brent en Sharon, de zusjes Jitte en Nimke en Tobias trekken in onze blauwe clubkleuren naar De Nekker. Zij keren met een mooi rapport huiswaarts. EN....KAMPIOEN ZIJN IS PLEZANT!





### Onze CRONOS-meeting is een GROOT succes.

24 atleten van AC Herentals tonen hun kunsten.

99 toppers van vele clubs brengen een feest: EEN FEEST VOOR IEDEREEN.



### Leerlingen van 3-MASTER op bezoek

Geplukt van de pagina van 3-MASTER van Kasterlee:

*"Een groep enthousiaste leerlingen kreeg de kans om deel te nemen aan een initiatie-atletiek, een unieke ervaring waarbij ze kennismaakten met verschillende atletiekdisciplines. Onder begeleiding van een ervaren trainster van atletiekclub Herentals verzamelden de leerlingen zich op de atletiekbaan, klaar om nieuwe vaardigheden te ontdekken."*

ACHL: "Iedereen is bij ons altijd welkom!"



### AC-DHL 1 en 2 naar EKIDEN te Brussel

Kunnen we beter, natuurlijk anders zouden we niet sporten bij ACHL. Vorig jaar was al top maar we wilden het nog beter doen, niet in tijd of afstand, ... maar een extra team met enkel G atleten, bijgestaan door een buddy.

De voorbereiding verliep zoals altijd met ups en downs maar met af en toe een peptalk en de juiste begeleiding kwamen al onze atleten voorbereid aan de start.



De jongens en meisjes hebben er zo van genoten dat het een plezier was om ze zo met mekaar bezig te zien, een glimlach was nooit ver weg. Zo zien wij het graag.



Bedankt atleten, bedankt buddy's, bedankt ouders, bedankt DHL en bedankt Katleen van DHL 😊

Bedankt aan de twee fotografen voor de leuke foto's, ... en een dubbele dank aan Brent, Sharon, Chinook, Stan, Jamie, Mila, Yana, Mathias, Pieter, Gwylim, Thorben, Tijmen, Lode, onze atleten, voor jullie deelname en voorbeeldig gedrag. Dit was top.

En ieder is een deel van het geheel, de medaille bestaat uit zes deelmedailles welke allen de schakel zijn in het mooie geheel.

En als het goed is en we mogen nog een keer, komen we terug, een belofte die we ook vorig jaar hebben gemaakt aan de verantwoordelijken van DHL, en we zijn meer dan welkom dat weten we, dat voelen we, see you in 2025.

Deze laatste foto zegt meer dan duizend woorden, niets dan lachende gezichten!!



## ***Geplukt van de website: overzicht van de voorbije hoogtepunten.***

### **Thomas Vanoppen in de kijker**

Belgisch record alert! In het Duitse Düsseldorf vloog Thomas Vanoppen naar een nieuw Belgisch record op de streetmile. In de relatief jonge discipline stelde hij het BR bij naar 4:01.7

In dezelfde race werd ook het wereldrecord scherper gesteld naar 3:51.3



### **KvV + PK: Mand vol medailles voor onze masters!**

In Mechelen streden de masters voor Vlaamse en provinciale titels. De oogst voor de ACHL-masters mag weer gezien worden: 9 Vlaamse en 17 provinciale kampioenen.

Een overzicht:			<u>VAL</u>	<u>PK</u>	
1500 W45:	Kristel Van Maldeghem	5'11"80	1	1	
5000 W45:	Kristel Van Maldeghem	19'09"04	1	1	
Kogel W35:	Valentien Vanuytven	8m63	2	1	
Discus W35:	Valentien Vanuytven	28m63	2	1	
Discus W40:	Elke Gys	38m20	1	1	
	Dorien Goris	25m57	3	3	
Discus W65:	Annie Heylen	20m07	1	1	
Kogel M35:	Bjorn Goossens	9m87	4	3	
Discus M35:	Bjorn Goossens	31m12	6	3	
400 M40:	Jelle Van de Gender	54"94	2	1	
400H M40:	Joost Wynants	1'06"36	1	1	
Speer M40 :	Guy Van Hove	40m30	2	1	
1500 M45:	Johan Wils	4'41"89	3	2	
200 M50:	Franco Janssens	27"83	3	1	
100 M55:	Peter Clancy	13"76	4	2	
1500 M55:	Stefan Rens	4'49"74	2	1	
5000 M55:	Stefan Rens	18'02"89	1	1	
Speer M55:	Raf De Clippeleer	24m83	1	1	
Kogel M60:	Marcel Van Rooy	10m19	3	3	
Discus M60:	Marcel Van Rooy	35m12	2	1	
1500 M70:	Leo Van Ginckel	6'23"06	2	1	(clubrecord)
5000 M70:	Leo Van Ginckel	22'55"71	1	1	(clubrecord)
Kogel M70:	Joan Adriaensen	9m61	1	1	
Discus M70:	Joan Adriaensen	25m64	2	2	



*Onze medaillewinnaars bij het discuswerpen dames, samen met coach Marcel.*



### BK Juniors en Beloften: 4 titels voor ACHL

Onze juniors en beloften hebben prima gepresteerd op de Belgische kampioenschappen in Ninove. Met 4 titels, 2 tweede plaatsen en 2 derde plaatsen mogen we spreken van een mooie buit.

Noor Vermeiren bevestigde haar uitstekend seizoen en werd beloond met 2 spurttitels. Martha Van Ballaer prikte op het juiste moment haar speer naar de winnende positie. Lore Weyers liep solo naar de titel op de 3000steeples, met een clubrecord er bovenop.

Een overzicht:

Goud:	100 Jun D	Noor Vermeiren	12"08	
	200 Jun D	Noor Vermeiren	24"35	
	Speer Jun D	Martha Van Ballaer	42m42	
	3000steeples Bel D	Lore Weyers	10'50"07	(clubrecord Bel en A.C.)
Zilver:	400 Jun D	Anne-Sophie Bremans	57"05	
	Speer Bel H	Senne Van Gelder	53m60	
Brons:	200 Jun H	Frederik Claes	22"20	
	Hoog Jun D	Anouk Smeyers	1m50	
4de:	5000 Jun D	Fien Paulussen	17'50"29	(clubrecord Jun)
	Kogel Jun D	Lenne Jacobine	11m58	
	400 Bel H	Tijs Bruyns	47"54	(clubrecord Bel)
	400H Bel H	Lucas Vercaeren	54"54	(2e allertijden Bel ACHL)
	100 Bel D	Lauryn Adewoye	12"43	
5de:	Speer Jun D	Lenne Jacobien	35m98	(4e allertijden Jun ACHL)
8ste:	400 Jun D	Kaat Picard	62"35	
11de:	200 Jun H	Xander Beyers	23"29	
	Discus Jun D	Emma Goor	24m68	
19de:	400 Jun H	Matteo Janssens	54"16	
21ste:	400 Jun H	Toon Fransen	54"48	

### Resultaten van ACHL op de Memorial

Onze drie scholieren meisjes, die mochten deelnemen aan de 1000m op de Memorial, hebben het er zeer goed van afgebracht.

Roos Van Zundert eindigde als zesde in een tijd van 2'58"55. Iets verder volgden Dina Van Loon en Yoni Nuyts, zij aan zij, op de 11e en 12e plaats. Hun tijd: 3'00"48 en 3'00"59.

Met deze tijden komen de drie eerstejaars de ACHL-top-10 allertijden binnen op respectievelijk de 6e, 9e en 10e plaats.

Op de eerste dag van de Memorial zagen we onze clubkleuren ook nog aan de leiding van de Internationale 5000m. Thomas Vanoppen was gevraagd om als 'haas' voor het tempowerk in de aanvangsfase te zorgen. En Thomas deed dat voortreffelijk!

Op de tweede dag stond het Belgisch Kampioenschap 4x400 op het programma.

Het ACHL-team bestond uit Frederik Claes, Lucas Vercaeren, Wout Schepens en Tijs Bruyns. Zij mochten starten in de snelste van de vijf reeksen. Met een tijd van 3'17"49 legden ze beslag op een mooie zevende plaats. Deze tijd is de derde snelste ooit gelopen door een viertal van ACHL.

**BK Aflossingen: Eén, twee en drie voor ACHL**

Vandaag gingen de Belgische aflossingskampioenschappen door in Oordegem. Drie van onze ploegen haalden het podium.

Onze scholieren meisjes maakten hun favorietenrol waar. Dina Van Loon, Laure Verrijcken, Roos Van Zundert en Yoni Nuyts wonnen in een nieuwe clubrecordtijd. Daarmee verlengden ze hun titel van vorig jaar. (Toen nog bij de cadetten. )

Er was ook nog zilver voor de 4x800 cadetten meisjes en brons voor de 4x100 cadetten jongens.

Alle uitslagen van onze deelnemende ploegen:

4x800 cad D:	2. Diede T'Syen - Kaat Wils - Emily Joossens - Lien Van Rooy
	9'34"98 (2e allertijden bij ACHL)
4x100 sch D:	13. Sien Van den Heuvel - Laura Van Ham - Fiene Vertessen - Julie Sels
	52"23
4x800 sch D:	1. Dina Van Loon - Laure Verrijcken - Roos Van Zundert - Yoni Nuyts
	9'17"74 (clubrecord)
4x100 cad H:	3. Luka Moons - Sepp Lathouwers - Jules Huybrechts - Joost Poriau
	46"27 (3e allertijden bij ACHL)
4x200 AC H:	7. Frederik Claes - Xander Beyers - Brent De Pauw - Tijs Bruyns
	1'28"84

Zaterdag in Brussel tijdens de Memorial:

4x400 AC H:	7. Frederik Claes - Lucas Vercaeren - Wout Schepens - Tijs Bruyns
	3'17"49 (3e allertijden bij ACHL)

**Jeugdmeeting Malle**

Tijdens de jeugdmeeting van afdeling Malle werden heel wat goede resultaten behaald door onze jongeren.

Zo waren er volgende winnaars:

Ties Tops	Min H 80m	10"68
	1000m	3'12"27
Siebe Thijs	Pup H 1000m	3'16"74
Lauren De Clippeleer	Min D Discus	24m19
Lara Van de Gender	Min D Hoog	1m52 (6e allertijden bij ACHL)
Oona De Keyser	Pup D 60m	9"18
	Ver 4m08	
Josefien Van de Water	Pup D 1000m	3'13"18 (3e allertijden bij ACHL)
	Vortex	33m71 (2e allertijden bij ACHL)

Ook volgende prestaties komen de top-10 van ACHL binnen:

Mathis Van Hove	Min H Hoog	1m55 (7e allertijden bij ACHL)
Siebe Thijs	Pup H Vortex	34m05 (4e allertijden bij ACHL)
Toon Vansteenkiste	Pup H Vortex	33m41 (5e allertijden bij ACHL)
Fré Van Der Cleyen	Pup H Vortex	30m45 (8e allertijden bij ACHL)
Warre Van Camp	Pup H Vortex	30m25 (9e allertijden bij ACHL)
Adel Wynants	Pup H Vortex	29m59 (10e allertijden bij ACHL)



### ACHL pupillen en miniemen winnen de Beker van Vlaanderen!

Onze pupillen en miniemen schreven vandaag geschiedenis. Voor de eerste keer, sinds meisjes en jongens werden samengevoegd, won ACHL de Beker van Vlaanderen.

Het werd een collectieve overwinning. Met talrijke top-3 plaatsen wisten we een voorsprong van 13,5 punten op te bouwen tegenover AV Lokeren. ROBA eindigde derde op 26,5 punten van onze winnende jongeren.

Onze top-3 plaatsen:

1000 pup D:	2. Liz Van de Gender	3'18"76 (7e allertijden bij ACHL)	
60H pup D:	2. Josefien Van de Water	10"97	
Kogel pup D:	1. Oona De Keyser	8m29	
Hoog pup D:	1. Josefien Van de Water	1m36	
	2. Isolde Van Hove	1m33	
1000 pup H:	1. Siebe Thijs	3'18"03	
4x60 pup H:	3. Arnaud Duchatelet - Ferre Daneels - Pieter Vrelust - Siebe Thijs		34"29
Hoog pup H:	1. Siebe Thijs	1m40 (5e allertijden bij ACHL)	
80 min H:	3. Ties Tops	10"72	
300 min H:	3. Seth Thijs	43"98	
1000 min H:	2. Ties Tops	3'01"02	
80H min H:	3. Jorre Van Genechten	12"74	
4x80 min H:	1. Lucas Deckers - Jorre Van Genechten - Mathis Beyens - Ties Tops		41"51 (3e allertijden bij ACHL)
Hoog min H:	1. Jorre Van Genechten	1m64 (3e allertijden bij ACHL)	
Ver min H:	1. Mathis Van Hove	5m03 (8e allertijden bij ACHL)	

Volgende atleten komen ook nog in de top-10 allertijden van ACHL:

Vortex pup D:	4. Lore Geboers	29m76 (4e allertijden bij ACHL)
	5. Paulien Van de Water	29m58 (5e allertijden bij ACHL)
	22. Lenke Boels	22m53 (9e allertijden bij ACHL)

### Vlaamse titel voor Bjorn Goossens

Bjorn Goossens heeft nog maar eens een titel toegevoegd aan zijn palmares. In Machelen werd Bjorn Vlaams kampioen in het hamerslingeren bij de masters M35. Dat gebeurde met een persoonlijk record bij de masters (41m86).

### Clubrecords en top-10 plaatsen bij ACHL

Ook in september, de laatste volwaardige maand van het atletiekseizoen, werden weer heel wat knappe prestaties geleverd door onze atleten. De kampioenschappen werden reeds apart behandeld.

Hierna nog een overzicht van andere clubrecords en top-10 plaatsen.

Clubrecords:

1000 cad H:	Wout Schepens	2'30"37
150 cad H:	Luka Moons	17"99
600 sch H:	Ward De Vos	1'27"75
600 jun D:	Anne-Sophie Bremans	1'36"41
600 M40:	Joost Wynants	1'32"92
100 AMH H(T81):	Gwylim Van Hout	13"17
Kogel AMH H (7,26 kg):	Jamie Vissers	7m55
Kogel AMH H (6 kg):	Pieter De Bie	7m09
Kogel AMH D (4 kg):	Sharon De Ruysscher	6m07
Speer AMH H (800 gr):	Thorben Van Hout	29m03

Speer Jun D + A.C. D:	Martha Van Ballaer	43m70
Speer W60:	Hilde Stallaert	12m60
Gewicht W65:	Annie Heylen	8m07

#### Top-10 plaatsen:

Ver cad H:	Emiel Heylen	5m9+5 (6e allertijden)
600 jun H:	Simon Aerts	1'34"13 (2e allertijden)
150 cad H:	Stig Claes	19"27 (3e allertijden)
1000 cad D:	Lien Van Rooy	3'02"02 (4e allertijden)
1000 jun H:	Arthur Engelen	2'33"01 (10e allertijden)
100 AMH H:	Pieter De Bie	13"81 (5e allertijden)
400 AMH H:	Pieter De Bie	69"34 (8e allertijden)
	Lode Vanderbeck	74"30 (10e allertijden)
1500 AMH H:	Lode Vanderbeck	6'07"79 (8e allertijden)
Ver AMH H:	Lode Vanderbeck	3m18 (8e allertijden)

### Belgische titel voor Peter Van Hove!

Peter Van Hove verlengde dit weekend zijn Nationale titel op de 35 km snelwandelen. Hij werd zowel bij de masters M35-45 als bij 'alle categorieën' kampioen van België.

Echtgenote Katrien Van Ammel (foto) won brons bij de masters W35-45 en zoon Jasper legde beslag op de derde plaats bij Aller Categorieën. Een tweede zoon, Robin, verbeterde in een nevenwedstrijd het clubrecord 5 km bij de cadetten.



#### De cijfers:

Peter Van Hove:	35 km in 3u42'51" (Belgisch Kampioen A.C. en M35-45)
Jasper Van Hove:	35 km in 4u21'25" (3e op BK A.C. en clubrecord juniors)
	ook nog clubrecords:
	10 km : 1u01'15"
	15 km : 1u33'25"
	20 km : 2u06'53"
	30 km : 3u32'11"
Katrien Van Ammel:	20 km in 3u06'24" (3e op BK W35-45)
Robin Van Hove:	5 km in 31'42" (clubrecord cadetten)

### BK Marathon: Podiumplaats voor Luc Janse

Het is al enkele jaren de traditie dat de Belgische en Vlaamse Marathontitels te verdienen zijn tijdens de marathon van Eindhoven. Dat was ook weer zo in het voorbije weekend.

Voor ACHL kwamen er zes masters aan de start van dit kampioenschap. Onze ouderdomsdeken Luc Janse mocht op het podium met een derde plaats bij de M65.

#### Alle ACHL-resultaten:

M40:	23. Michiel Wils	3u21'46" (18e op Vlaams)
M45:	11. Jurgen Vanlommel	3u03'11" (8e op Vlaams)
	12. Hans Offermans	3u03'15" (9e op Vlaams)
	21. Roel Martens	3u36'00" (14e op Vlaams)
M50:	5. Raf Peeters	2u52'50" (4e op Vlaams) (9e allertijden bij ACHL)
M65:	3. Luc Janse	3u44'41" (3e op Vlaams) (Clubrecord bij ACHL)



**WK Marathon: 8e plaats voor Marc Sempels**

Terwijl in Eindhoven werd gestreden voor de Belgische marathontitels, stond Marc Sempels aan de start van het Wereldkampioenschap marathon. Dat had plaats in Boekarest.

Marc komt uit in de categorie M60 en liep met 2u58'51" een zeer sterke wedstrijd. Het leverde hem een mooie 8e plaats op. Met zijn tijd is Marc minder dan 1 minuut verwijderd van het clubrecord op naam van clubicoon Jos Van de Water.

**CC Relays: 19 ACHL-teams : 3 podiumplaatsen**

Met 19 ploegen stond ACHL aan de start van het nieuwe seizoen t.t.z op de CC Relays te Berlare. Niet minder dan acht teams eindigden in de top-10. Drie ploegen mochten met hun tweede plaats mee op het podium.

De top-10 plaatsen werden behaald door:

- Min D: 2. Van de Water Josefien - Van de Gender Liz - Ryken Marthe  
9. Van de Gender Lara - De Keyser Oona - Wils Roos
- Cad H: 9. Tops Ties - Claes Stig - Christianen Gus
- Sch D: 2. Van Rooy Lien - Van Loon Dina - Van Zundert Roos
- Sch H: 2. De Vos Ward - Hermans Axl - Schepens Wout
- Sen D: 9. Weyers Lore - Paulussen Fien - Van Accom Sofie
- Sen H: 9. Laureys Kenneth - Schauwaers Kevin - Bierinckx Vincent
- Mas D: 6. Lieckens Vicky - Verbeeck Stefanie - Van Maldegem Kristel

**CROSS CUP: Roeselare**

We mochten heel wat knappe resultaten noteren van de ACHL-atleten, die vandaag aan de start stonden van de Cross-Cup wedstrijd in Roeselare.

De resultaten:

- Pup D: 12. Jinthe Peenen
- Cad D: 30. Marieke Van Zundert
- Cad H: 30. Gus Christianen
- Sch D: 6. Dina Van Loon  
7. Roos Van Zundert
- Sch H: 7. Axl Hermans
- Jun D: 9. Fien Paulussen
- Sen D: 12. Sofie Van Accom (5e Belgische)
- Mas D: 3. Kristel Van Maldegem
- Mas H: 16. Joost Wynants
- Mas H 50+: 19. Jan Van Leuffelen

**Veldloop Bonheiden: 3 overwinningen**

Onze veldlopers hebben de start van het nieuwe seizoen niet gemist. Na de knappe resultaten op de Cross Cup-relays werden nu ook in Bonheiden heel wat podiumplaatsen behaald. Daarbij o.a. ook de eerste overwinningen voor Josefien Van de Water, Wout Schepens en Fien Paulussen.

Een overzicht van de ACHL-top-5 plaatsen:

- AMH D: 2. Nimke Van Mechelen
- Pup D '15: 2. Fleur Wils
- Min D '13: 1. Josefien Van de Water

Min D '12:	2. Marthe Ryken
Schol D:	2. Laure Verrijcken 4. Yoni Nuyts 5. Emily Joossens
Jun D:	1. Fien Paulussen
Mas W35+:	3. Kristel Van Maldeghem
Pup H '15:	3. Tijs Wuyts
Pup H '14:	4. Adel Wynants
Schol H:	1. Wout Schepens 3. Ward De Vos
Sen H: 3.	Kevin Schauwaers
Mas M50+:	3. Guy Van Herck

### **BK Ultra Trail**

Net als vorig jaar stond Thomas Dillen aan de start van de Ultra Trail in Ovifat. Thomas legde de afstand van ongeveer 66 km af in 7u22'26". Daarmee eindigde hij als 41e in de wedstrijd en als 10e in zijn categorie M35.

### **Veldloop Mechelen**

Met meer dan 1700 deelnemers zal Mechelen waarschijnlijk de veldloop met de meeste deelnemers zijn dit seizoen. Niet minder dan 26 ACHL-atleten plaatsten zich in de top-10.

Met Axl Hermans(scholier) en Josefien Van de Water(miniem) schoten we zelfs de hoofdvogel af.

De top-10 plaatsen:

AMH D:	2. Jitte Van Mechelen 3. Nimke Van Mechelen
AMH H:	5. Arne De Meulemeester
Pup D '14:	10. Mirte Camps
Min D '13:	1. Josefien Van de Water
Min D '12:	3. Marthe Ryken
cad D:	4. Diede T'Syen 10. Yanah Beneens
Sch D:	2. Roos Van Zundert 3. Dina Van Loon 5. Emily Joossens
Jun D:	7. Floor Vleugels 9. Hannah Van Aelten
Sen D:	3. Lore Weyers
Pup H '15:	6. Tijs Wuyts
Pup H '14:	2. Adel Wynants
Min H '13:	7. Siebe Thijs
Min H '12:	7. Tuur Camps 8. Otto Wynants
Sch H:	1. Axl Hermans 2. Wout Schepens 6. Ward De Vos
Jun H:	5. Arne Smeyers
Sen H:	6. Kenneth Laureys
Korte Cross H:	5. Rick Verherstraeten
Mas M50+:	7. Jan Van Leuffelen



# 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

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-damen.be

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

# WELLENS

MEN & WOMEN

opent  
maandag 13u00-18u30  
di. woe., 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 - ....