

Fit-0-bode

Clubblad van atletiekclub ACHL

Jaargang 53 | nr. 2

Maa. | Apr. 2025



Jasper Van Hove

Foto: Kathy Vael



achl.be



achl.fieropmijnclub





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



Samen kunnen
we kanker verslaan

OLIVIA.BE

Fit-o-bode maart – april 2025



Loslopertje

Maart, de eerste zonnestralen doen menig atleet naar het zomerseizoen uitkijken. De kletsnatte winter zorgde voor enkele zware veldlopen. Toch noteerden we ook het afgelopen seizoen weer mooie uitslagen. Ook het indoor seizoen zit erop met weerom een lange lijst van clubrecords en persoonlijke bestprestaties.

Het zomerseizoen zal organisatorisch een hele uitdaging worden. Startend met de Pannenkoekenmeeting en de Paaseierenmeeting, een drukke maand mei met de ACM en de meerkampen en na verschillende opeenvolgende meetings sluiten we af op 20 september met de 5^{de} ACHLympics.

Een extra TOP organisatie waar we VEEL helpers voor nodig hebben gaat door op 30 en 31 augustus met het BK voor cadetten en scholieren.

Wat denk je, kom je eens een handje toesteken?

Info@achl.be verwacht uw mailtje.

Inhoud

3. Loslopertje
- Inhoud
4. Te onthouden data
5. Contactgegevens
- Volgende fit-o-bode
6. Inschrijven kampioenschappen
7. Bericht VAL: opleiding trainers/juryleden
8. Bericht BO
- Bericht DB:
 - Algemene vergadering
 - Ethias ongevallenverzekering
9. - Nieuwe reporter
- Week van de vrijwilliger
10. Dankjewel
11. Oproep
12. Bericht Technisch Comité Jeugd:
 - Paasstage
13. - BVV Pup/Min
14. Bericht kern Herentals:
 - Partnerschap Htals-Ijsselstein
15. - Trail Baskwadder
16. Zomermeetings ACHL
17. Uitslagen
25. Veldloop van Herentals
26. G-hoekje
28. Geplukt van de website

Sponsored by:



Te onthouden data

Maart

9	zaterdag	BK halve marathon AC en Masters, Gentbrugge
15	zaterdag	Jeugddag, Gent

April

5	zaterdag	BK Berglopen AC – Mas, Malmédy
6	zondag	Pannenkoekenmeeting, Westerlo
7-11	ma-vr	Paasstage pup/min, Herentals
12-19	zat-zat	Stage Portugal
12-13	zat-zon	European Running Championships, Brussel-Leuven
21	maandag	Paaseierenmeeting, Herentals
26	zaterdag	PK vanaf cadet dag 1, Mol
27	zondag	PK vanaf cadet dag 2, Duffel

Mei

1	donderdag	Athletics Classic Meeting, Herentals
1	donderdag	BK universitair
3	zaterdag	BvV Pup/Min meisjes + jongens, Betekom (ROBA)
4	zondag	BvV Cad/Sch meisjes + jongens
10-11	zat-zon	VAL meerkamp vanaf cadet, Aalst
11	zondag	Interclub vrouwen + mannen
24-25	zat-zon	ACHL Combined-Event Challenge + PK Meerkampen, Herentals
24	zaterdag	BK 24 uur AC – Mas, Mechelen
25	zondag	PK pup/min, Mol
29	donderdag	VAL AC, Heusden

Juni

14	zaterdag	Memorial Jan Ledegen, Herenthout
14	zaterdag	BK AMH , Oordegem
15	zondag	BvV Masters vrouwen + mannen
21	zaterdag	ACHL Trail, Herentals
21-22	zat-zon	BK Mas, St. Niklaas
28	zaterdag	BK Trail Klassiek, Theux
29	zondag	BK Snelw. 10000 (D) – 20000 (H), Charleroi

Juli

5	zaterdag	PK 10000m + Open meeting, Herenthout
5	zaterdag	BK Hamer cad/schol/jun/bel, Ertvelde
12	zaterdag	BK Werpvijskamp Mas, St. Niklaas

Augustus

2	zaterdag	BK 10km op de weg, Lokeren
2-3	zat-zon	BK AC
6	woensdag	Avondmeeting, Herentals
9-10	zat-zon	BK Meerkamp vanaf cadet, Bertrix
15	vrijdag	VAL cad/schol, Deinze
22	vrijdag	Memorial Van Damme
24	zondag	PK Estafette, Bornem
30-31	zat-zon	BK cad/schol + est.Jun, Herentals

September

6	zaterdag	Werpvijskamp, Herentals
7	zondag	BK jun/bel, Nijvel
14	zondag	Bosloop, Herenthout
14	zondag	Jeugdmeeting + finale Kempisch Criterium, Malle
14	zondag	VAL ½ marathon, Neerpelt
14	zondag	BK Estafette vanaf cadet + BK estafetten AMH, Woluwe
20	zaterdag	5^{de} ACHlympics, Herentals
20	zondag	Finale BvV Pup/Min meisjes + jongens
21	zondag	VAL Masters, Merksem

Oktober

4	zaterdag	BK AMH 5000, Lier
12	zondag	BK + VAL Marathon AC-Mas, Eindhoven

Contactgegevens

Website			www.achl.be
Voor al uw vragen	Karel Mangelschots		info@achl.be
secretaris	Herentalseweg 4	0496 269770	info@achl.be
	2250 Olen		
Inschr. 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
Vertrouwenspersoon	Eva Van Doninck		vertrouwenspersoon@achl.be
Webmaster "achl.be"	Jonathan Vanuytven		jonathan.vanuytven@achl.be
Facebook			www.facebook.com/achl.fieropmijnclub
Instagram			www.instagram.com/achl_fieropmijnclub/

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 april

verschijningsdatum rond...

begin mei

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>
BK Halve marathon	09/03	Gentbrugge	bij inrichter voor 3/3 om 10u00
BK Berglopen A.C – Mas	05/04	Malmédy	bij inrichter
PK vanaf Cad Dag 1	26/04	Mol	atletiek.nu
PK vanaf Cad Dag 2	27/04	Duffel	atletiek.nu
VAL Meerkamp vanaf Cad Dag 1	10/05	Aalst	atletiek.nu
VAL Meerkamp vanaf Cad Dag 2	11/05	Aalst	atletiek.nu
PK Meerkamp vanaf Cad Dag 1	24/05	Herentals	atletiek.nu
PK Meerkamp vanaf Cad Dag 2	25/05	Herentals	atletiek.nu
BK 24 uur A.C. – Mas	24/05	Mechelen	
PK Pup-Min	25/05	Mol	
VAL A.C.	29/05	Heusden	
BK AMH	14/06	Oordegem	
BK Mas Dag 1	21/06	St. Niklaas	
BK Mas Dag 2	22/06	St.Niklaas	
BK Trail Klassiek	28/06	Theux	
BK Snelw. 10000(D)-20000(H)	29/06	Charleroi	
BK Hamer cad-sch-jun-bel	05/07	Ertvelde	
BK Werpvijfkamp Mas	12/07	St.Niklaas	
BK 10km op de weg	02/08	Lokeren	
BK A.C. Dag 1	02/08	?	
BK A.C. Dag 2	03/08	?	
BK Meerkamp vanaf Cad Dag 1	09/08	Bertrix	
BK Meerkamp vanaf Cad Dag 2	10/08	Bertrix	
VAL Cad-Sch	15/08	Deinze	
PK Estafette	24/08	Bornem	
BK Cad-Sch + estafette Jun Dag 1	30/08	Herentals	
BK Cad-Sch + estafette Jun Dag 2	31/08	Herentals	
BK Jun-Bel	07/09	Nijvel	
VAL ½ marathon	14/09	Neerpelt	bij inrichter voor 7/09
BK Estafette vanaf Cad	14/09	Woluwe	
VAL Mas	21/09	Merksem	
BK AMH 5000	04/10	Lier	
BK + VAL Marathon A.C.-Mas	12/10	Eindhoven	

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).

Bericht van de VAL: opleidingen trainers en juryleden

Wil jij ons trainers- of juryteam komen versterken? Schrijf je dan snel in!

Onder bepaalde voorwaarden kan je (een gedeelte van) het inschrijvingsgeld terugbetaald krijgen via de club. Wens je hier meer info over, stuur dan een mailtje naar info@achl.be.

Volgende opleidingen zijn dit jaar gepland:

- Start to coach te Kasterlee
- Initiator atletiek te Herentals
- Kids jurylid (online, praktijk op locatie naar keuze)

START TO COACH te Kasterlee: 30-31/8 en 7/9.

Wil jij leren om een training in goede banen te leiden? Dan is de Start 2 Coach opleiding iets voor jou!

Deze opleiding is sporttakoverschrijdend waarbij je aan de slag gaat met de juiste methoden en zo leert om veiligheid, plezier en leersucces te garanderen.

INITIATOR ATLETIEK te Herentals: 4-10/8 en 30/8

Met de opleiding tot initiator in de atletiek zet je een eerste stap naar het training geven aan kangoeroes t.e.m. miniemen aan de hand van spelvormen.

De lessen gaan door te Herentals in de week van 4/8 - 10/8 (met uitzondering van de online introductieles). Vervolgens krijg je 2 maand de tijd om je stage uit te voeren én volgt later een examenmoment (op 30/8/2025).

Het lessenrooster vind je [hier](#) terug.

Inschrijven kan via [deze link](#).

KIDS JURYLID: online 20 of 25/3, praktijk op locatie

Als Kidsjurylid kan je tijdens wedstrijden voor Kangoeroes en Benjamins je steentje bijdragen.

Schrijf je in voor de opleiding in 2 delen:

- 1 online les op datum naar keuze
- 1 praktijkles op locatie naar keuze

Meer info: <https://www.atletiek.be/jeugd/jury>

Inschrijven kan via [deze link](#).

Bericht van het Bestuursorgaan (BO)

Algemene vergadering van 10 februari 2025

Jos Van De Water werd herverkozen in zijn functie voor het BO.

Momenteel is het BO als volgt samengesteld:

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
 Jos Van De Water tot AV 2032

Bericht van het Dagelijks Bestuur (DB)

Algemene vergadering van 10 februari 2025

Johan Bienens werd verkozen als bestuurslid van het DB. Er zijn nog enkele plaatsen vacant.

Momenteel is het DB als volgt samengesteld:

Vacante plaats	voorzitter
Guy Raeymaekers	ondervoorzitter
Karel Mangelschots	secretaris
Vacante plaats	penningmeester
Gert Lathouwers	bestuurslid
Jonathan Vanuytven	bestuurslid
Bert Van Opstal	bestuurslid
Johan Bienens	bestuurslid
Ludo Glassee	afgevaardigde kern Herentals
Jef Van Herck	afgevaardigde afdeling Herenthout
Jo Van Aelten	afgevaardigde afdeling Lichtaart
Domien Van Dyck	afgevaardigde afdeling Westerlo

Ethias ongevallenverzekering

Heb je tijdens de trainingen of op wedstrijden een ongeval?

Bezorg ons dan het aangifteformulier dat je kan vinden op onze website <https://www.achl.be/media>. Vermeld hierin een korte beschrijving van het ongeval en de plaats van het letsel. Bezorg ons ook een doktersattest.

Opgelet: Ethias moet de aangifte **binnen de 8 dagen** ontvangen. Bezorg de nodige info daarom steeds zo snel mogelijk aan Kris Wuyts (kris1wuyts@yahoo.com).

Word jij onze eigen Ine Beyen of Maarten Van Gramberen?

Ben jij een enthousiaste sportliefhebber met een passie voor atletiek? Wil je deel uitmaken van een dynamisch team en bijdragen aan de groei van onze club? Dan zijn wij op zoek naar jou!

Wat zoeken wij?

Wij willen ons team van speakers en wedstrijdverslaggevers uitbreiden. In eerste instantie zoeken we vliegende reporters die op het terrein verslag doen van de wedstrijden. Daarnaast zoeken we ook mensen die bij afwezigheid van onze vaste omroeper de wedstrijden kunnen becommentariëren en de uitslagen kunnen afroepen.

Wat bieden wij?

- Een kans om deel uit te maken van een gepassioneerd team.
- De mogelijkheid om je vaardigheden als verslaggever en omroeper te ontwikkelen.
- Een leuke en dynamische omgeving waar je nieuwe mensen kunt ontmoeten.

Extra's: Ben je handig met een smartphone en heb je een passie voor vloggen? Perfect! We willen namelijk starten met livestreaming en zoeken iemand die op het terrein interviews wil doen en atleten in beeld wil brengen bij de voorstelling.

Wat heb je nodig?

- Geen specifieke kennis vereist.
- Niet bang om in een microfoon te praten.
- Kunnen omgaan met de camera van je smartphone.

Interesse?

Stuur ons een berichtje (info@achl.be) en word onze eigen Ine Beyen of Maarten Van Gramberen in de atletiekwereld! **We hebben jouw hulp echt nodig om vooruit te komen en van elke wedstrijd een onvergetelijke ervaring te maken. Dit is niet zomaar een oproepje, jouw bijdrage is essentieel voor onze groei!**

Deze oproep is voor jong en oud, iedereen is welkom!

Week van de vrijwilliger

Van 1 tot en met 9 maart is het **Week van de Vrijwilliger**. Hierbij zouden we al onze helpers nog eens extra willen bedanken.

Helpende handen zijn immers noodzakelijk in onze sportclub. Jullie dragen de sportclubwerking op jullie schouders en dat is onmisbaar.

Een gigantische dankjewel voor jullie engagement!



Dankjewel

Op 19 januari, de dag van onze veldloop in Herentals, ontving ik volgende mail van Hanne Borstlap.

Beste,

Na 15 jaren atletiek gedaan te hebben, waarvan een 10-tal jaren bij ACHL, heb ik nu inderdaad besloten om te stoppen met de sport. Ik ben hier in Amerika aan mijn Ph.D. bezig, en kort samengevat was de combinatie helaas niet meer haalbaar.

Ik wilde wel vooral graag deze mail nog sturen om het bestuur en alle trainers van ACHL te bedanken. Als 12-jarige ben ik lid geworden van ACHL, waar Peter Wijns me de eerste stapjes van het polsstokspringen heeft aangeleerd. Dankzij zijn begeleiding ben ik toegelaten tot de topsportschool in Gent, en enkele jaren later kreeg ik dan de kans om te trainen onder topomkadering in Leuven. Na mijn middelbare school ben ik, wederom dankzij polsstok, toegelaten tot Princeton University in Amerika. Daar heb ik vier fantastische jaren mogen beleven, en soms kan ik nog steeds niet bevatten hoeveel geluk ik heb gehad om daar terecht te komen. Na mijn afstuderen ben ik dan gestart met een Ph.D. aan de Universiteit van Virginia, waar ik tijdens de eerste twee jaar nog met veel plezier ben blijven polsstokspringen, en uiteindelijk ben geëindigd met een sprong van 4m18.

De bedoeling van deze samenvatting niet om mijn hele leven te omschrijven, maar om te laten zien hoeveel deze kleine sport, en die eerste stapjes bij ACHL, mij uiteindelijk hebben gebracht. Dankzij polsstok heb ik hier in Amerika een fantastisch leven kunnen opbouwen. Mijn vriend, mijn beste vriendinnen – allemaal heb ik hen leren kennen via de atletiek. Ik heb de kans gehad om geweldige stages te doen, wedstrijden te beleven op de meest bijzondere locaties, en zoveel inspirerende mensen te ontmoeten. Dit alles was nooit mogelijk geweest zonder jullie – niet alleen dankzij die eerste kennismaking met atletiek, maar ook door de geweldige steun die ik gedurende mijn hele carrière bij ACHL heb mogen ervaren. Het spijt me dat ik ACHL nooit meer heb kunnen vertegenwoordigen op Belgische wedstrijden, maar als ik ooit terug in België ben, zou ik met veel plezier opnieuw training geven, recreatief gaan lopen, of aanwezig zijn op wedstrijden – al is het maar om op mijn manier iets terug te doen. Tot die tijd stuur ik mijn broer wel naar een aantal wedstrijden, want hoewel ik graag denk dat ik thuis de betere atleet was (en sowieso meer clubrecords heb 😊), lijkt het erop dat de rest van Vlaanderen Dries toch net iets interessanter vindt.

*Heel veel groetjes vanuit Amerika en hopelijk tot snel,
Hanne Borstlap*

Met een zware organisatiedag voor de boeg, waar ook reeds heel veel voorbereiding aan vooraf ging, heb ik dit deugddoende mailtje 's morgens onmiddellijk laten lezen aan een aantal trekkers. Meteen werd ons hartje wat lichter en wisten we weer waarvoor we dit allemaal doen. Ook van onzentwege dus dankjewel Hanne voor dit hartverwarmende berichtje. We wensen je in Amerika, of waar je pad je ook mag brengen, veel succes en geluk in je verdere leven en inderdaad hopelijk tot ziens.

Oproep, oproep, oproep !!!

Wil jij mee je beste beentje voorzetten om onze atleten alle kansen te bieden die ze verdienen en mee het verschil te maken.

Tegelijk met de dankjewel aan al onze vrijwilligers en de danjewel van Hanne wil ik een oproep doen aan IEDEREEN om onze ploeg te komen versterken.

Het wordt, zoals in de meeste organisaties, steeds moeilijker om mensen te vinden die zich willen engageren om voortrekker te worden in de verschillende verenigingen.

Specifiek bij ACHL hebben we geen voltallige bestuursploeg meer om alle taken te verdelen.

Misschien ben jij wel diegene die mee kan zorgen voor wat extra ondersteuning.

Wil je niet direct instappen in de bestuursploeg maar heb je wel wat tijd en kennis om een deelaspect van de taken van onze overbezette bestuurleden op jou te nemen, ken je iets van boekhouding en BTW-aangifte dan kan je misschien mee deel uitmaken van het financiële team.

Wil je je engageren om tijdens onze organisaties ook een deeltje mee op je schouders te dragen: voorbereiden van een wedstrijd, opbouwen of afbreken terreinen, inspringen bij de tap- en cateringploegen zodat we in shiften kunnen werken, inspringen bij de secretariaatsaken (inkom, aanmelden), inspringen als hulp bij de verschillende wedstrijdproeven... Je ziet, duizend-en-een mogelijkheden om je mee nuttig te maken.

Zoek eens in jouw vaardigheden en mogelijkheden, technisch, creatief, ondersteunend... of er puntjes zijn waarop JIJ mee het verschil kan maken om onze atleet te laten groeien naar positieve waarden in hun verdere bestaan.

Naast de nood aan extra vrijwilligers is er ook steeds de nood om onze club financieel gezond te houden. De kosten van accommodatie voor trainingen en organisaties lopen stilaan de spuigaten uit. Zodanig zelfs dat we moeten besparen op trainingsuren en fitness-mogelijkheden. Bij de organisaties dragen we zelfs af op inkom, catering en deelnemers, dat kunnen we niet blijven trekken.

Misschien kunnen we SAMEN wel iets voor mekaar betekenen.

Bekijk ons **SPONSOR-dossier** via: <https://www.achl.be/sponsoring>.

Daarin vind je verschillende mogelijkheden om je firma, bedrijf, beroep... kenbaar te maken aan al onze leden en op onze organisaties. Is je interesse gewekt geef een seintje op info@achl.be zodat we samen kunnen bespreken wat mogelijk is.

Atleten, beleef veel plezier aan jullie sport en grijp je kansen, toon inzet en sportiviteit en draag onze club hoog in het vaandel.

Dank iedereen die, hoe groot of klein je bijdrage ook, mee een schakeltje wil zijn in het immense netwerk van mensen die onze club op alle fronten draaiende houden en mee deel uitmaken van



Bericht van het Technisch Comité Jeugd

Paasstage 2025

Naar jaarlijkse gewoonte organiseert onze club een paasstage.
Deze is voor **pupillen en miniemen** die actief deelnemen aan wedstrijden.
De stage zal doorgaan van **maandag 7 april tot vrijdag 11 april 2025**.
Op woensdag, 9 april is er geen training en wordt een rustdag voorzien!!

Tijdens deze stage kunnen onze jeugdathleten zich optimaal voorbereiden op het komende zomerseizoen. In deze week komen alle onderdelen van atletiek aan bod: hordenlopen, ver- en hoogspringen, kogelstoten, speer- en discuswerpen en conditietraining.
Dagelijks is er een gemeenschappelijke opwarming en een actief eindspel voorzien.
De combinatie van spel, plezier en training zal doorgaan in **het sportcentrum Sport Vlaanderen te Herentals**. **Elke dag begint om 9u30 en eindigt om 15.30u**. We blijven niet overnachten!!

De stage is zeker een aanrader: je moet wel zorgen dat je fysiek in orde bent en dat je gaat deelnemen aan zomermeetings of veldlopen. We vragen hierbij een engagement om deel te nemen aan 5 officiële pistemeetings of veldlopen tijdens het seizoen.

BIJZONDER !!!

Tijdens de paasstage willen we experimenteel onze jeugdathleten laten kennismaken met de beginselen van een microcomputer, en hoe je die kan programmeren met eigen opdracht(en).

We willen ze laten kennismaken met bijv. een startgeluid maken, een fotofinish starten als er een (start-) toets wordt ingedrukt, ... Voor elke categorie voorzien we telkens 1 uurtje in de week!

Prijs: € 90 voor de hele week (= inbegrepen drankje en soep / dag)

Verdere praktische informatie mag je per e-mail verwachten nadat je ingeschreven bent.

Zin om mee te doen? Schrijf je snel in:

- Scan de QR-code
- OF tik op deze link: <https://forms.office.com/r/UvtHcSt6jM>

Je kan inschrijven tot ten laatste vrijdag, 28 maart 2025.



Het inschrijvingsgeld (€ 90) mag overgeschreven worden:

Naam: AC Herentals vzw

Rekeningnummer: **BE16 2300 1312 9574**

Vermelding : paasstage + naam deelnemer(s)

Wens je meer informatie, aarzel zeker niet om ons te contacteren via jeugd@achl.be .

Sportieve groeten,

Het technisch comité jeugd

BVV Pupillen & Miniemen 2025

In het voorjaar staat elk jaar de Beker Van Vlaanderen Pupillen en Miniemen op het programma. Het is een wedstrijd onder clubs die jaarlijks georganiseerd wordt door Atletiek Vlaanderen (VAL).

De schiftingsen vinden plaats op **zaterdag, 3 mei 2025** en worden georganiseerd door **ROBA**.

Locatie: Sportcentrum "De Tumkens", Pastoor Pitetlaan te 3130 **BETEKOM**

Tijdens de wedstrijd kan elke jeugdatleet deelnemen aan max. 2 individuele proeven.

De aflossingsproef is hierin niet inbegrepen en kan als 3^{de} proef ingeschreven worden.

Zin om mee te doen? Schrijf je snel in:

- Scan de QR-code
- OF tik op deze link: <https://forms.office.com/r/GgyY3jwdiz>

Je kan inschrijven tot ten laatste vrijdag, 18 april 2025.



Als club is het belangrijk dat we voor elke proef minstens 2 atleten hebben.

Daarom stellen de jeugdtrainers (op basis van de inschrijvingen) een ploeg samen.

Je hoeft zeker niet de beste te zijn om mee te doen.

Elke atleet is van waarde en alleen samen kunnen we een sterke ploeg zijn.

Elke ingeschreven jeugdatleet krijgt 2 proeven toegewezen op basis van zijn/haar prestaties, waarbij maximaal rekening gehouden wordt met de voorkeur die je kan invullen op het online inschrijvingsformulier. Goesting en tijd? Schrijf dan zeker in!

Voor onze miniemen geldt een beperking bij loopnummers: 150, 300 en 1000 meter mogen niet gecombineerd worden.

We gaan ervan uit dat iedereen beschikbaar is voor de aflossingsproef.

Wens je meer informatie, aarzel zeker niet om ons te contacteren via jeugd@achl.be.

Sportieve groeten,

Het technisch comité jeugd

Bericht van kern Herentals

50 jaar partnerschap tussen Herentals en IJsselstein 1975 - 2025

Het partnerschap tussen Herentals in België en IJsselstein in Nederland is een prachtig voorbeeld van hoe steden over de grenzen heen kunnen samenwerken.

De stedenband tussen Herentals en IJsselstein is tot stand gekomen in 1975, met als doel het bevorderen van vriendschap en samenwerking tussen de twee steden.

Door middel van regelmatige uitwisselingen en gezamenlijke projecten werken Herentals en IJsselstein samen op verschillende gebieden, waaronder cultuur, sport, onderwijs en duurzaamheid.

Sport speelt een belangrijke rol in het partnerschap tussen Herentals en IJsselstein. Beide steden organiseren regelmatig sportevenementen en -competities waarin teams uit beide steden tegen elkaar strijden. Dit bevordert niet alleen de sportieve vaardigheden van de deelnemers, maar draagt ook bij aan het versterken van de banden tussen de gemeenschappen.

In 2023 zijn een 15 tal joggers van AC Herentals naar IJsselstein gegaan om kennis te maken met de club Reactive uit IJsselstein. Er werd een jogging van 5 of 10 km gelopen over het grondgebied van IJsselstein, Nieuwegein en Utrecht. Nadien werd er met een gids een bezoek gebracht aan IJsselstein. Ook werden er afspraken gemaakt om een volgende ontmoeting in Herentals te houden.



Normaal zou deze plaats gehad hebben in 2024, maar met het vooruitzicht van de 50 jarige viering in Herentals op zaterdag 17 mei 2025 werd beslist om de ontmoeting dan te houden.

Een 15 tal lopers uit IJsselstein zullen die namiddag aanwezig zijn in Sport Vlaanderen om gezamenlijk rond 13.30 uur een 5 of 10 km te joggen.

Het zou leuk zijn mochten er buiten de joggers nog leden van AC Herentals deelnemen aan deze activiteit.

Voor meer info kan je terecht bij Joeri Van de Gender (joeri.vandegender@gmail.com).

TRAIL ACHL editie Baskwadder 4.0

Na de zeer succesvolle editie van vorig jaar (meer dan 425 deelnemers) organiseert de club op zaterdag 21 juni de 4de editie van hun trail. Net als vorig jaar slingert het parcours op en over de wondermooie Kempische Heuvelrug en is het een combinatie van single tracks, zandstroken en af en toe een pittige helling.

Wat goed is hebben we behouden, wat beter kan zullen we verbeteren.

Deelnemers hebben de keuze uit 5 afstanden :

- 10 km : voor zij die kunnen genieten van het ontspannen lopen in de natuur
- Ten miles (start-to-trail) : voor de lopers die geprikkeld worden om eens kennis te maken met traillopen maar voor wie de langere afstand nog iets te hoog gegrepen is
- 23 en 31 km : voor de geoefende traillopers die niet op een km meer of minder kijken
- Nieuw is de marathon : het neusje van de zalm voor zij die elk prachtig stukje van de Kempische Heuvelrug willen zien

De kinderen (8-14 j) kunnen zich weer sportief uitleven op de kidstrail die start om 13.00 uur.

Inschrijven kan vanaf 1 maart via www.trail.achl.be.

Meer info: trail@achl.be.

Om alles in goede banen te leiden hebben we een 50-tal medewerkers nodig. Zelfs al heb je niet veel tijd, elk uur dat je kan komen helpen verlicht het werk van de anderen. Als je interesse hebt mag je een mail sturen naar trail@achl.be of iemand van de werkgroep aanspreken (Babs, Miriam, Anneleen, Kristof, Carl, Pascal of Raf).

	V&P Eventservice Springkastelen & Tenten ✉ : VIP-evenement@outlouw.com ☎ : 0472.52.03.40 🌐 : vipevenementservice.be 📘 : V&P evenement service	

Zomermeetings ACHL

De komende maanden hebben we weer enkele zomermeetings op de planning staan.

Bij eigen organisaties is de deelname meestal gratis voor onze leden, dus we moedigen hierbij onze atleten aan om zeker in te schrijven!

Datum	Meetingnaam	Locatie
6 april	Pannenkoekenmeeting	Sporta Westerlo
21 april	Paaseierenmeeting	SV Herentals
1 mei	Athletics Classic Meeting	SV Herentals
24-25 mei	ACHL Combined Events Challenge + open PK meerkampen	SV Herentals
14 juni	Jeugdmeeting Memorial Jan Ledegen	't Kapelleke Herenthout
21 juni	Trail	SV Herentals
5 juli	PK 10.000m + open meeting	't Kapelleke Herenthout
6 augustus	Avondmeeting	SV Herentals
30-31 aug.	BK cad/schol	SV Herentals
6 september	Werpvijskamp	SV Herentals
14 september	Jeugdmeeting Malle	Mariagaarde Malle
14 september	Bosloop	't Kapelleke Herenthout
20 september	ACHLympics	SV Herentals

Voor programma's en inschrijvingen kijk op atletiek.nu

Om al deze wedstrijden in goede banen te leiden hopen we een beroep te kunnen doen op een heleboel vrijwilligers. Kan jij je op onderstaande data vrijmaken en zie je het wel zitten om een handje te komen helpen? Stuur dan snel een mailtje naar info@achl.be.



GRENS BV

Vincent Verbeeck – bestuurder

 Langegeer 2A 2200 Herentals

E vincent.verbeeck@grenslantermeters.be

T +32 499 20 51 36

W www.grenslantermeters.be



Koning Boudewijnlaan 20A 3500 Hasselt

Interleuvenlaan 62 3001 Heverlee

Kalvekeetdijk 179 8300 Knokke-Heist

Uitslagen

BELGISCHE RECORDS(INDOOR)

11/01	Gent	60H(106cm) M45	Raeymaekers Guy	9"47
8/02	Heusden	60 M65	Jacobs Dirk	8"14

CLUBRECORDS

28/12	Gent	1000 AMH H	Calaerts Aaron	3'06"67
		1000 M50	Wils Johan	2'53"98
		1000 M55	Rens Stefan	2'58"10
4/01	Gent	400 A.C. H(ook Bel.)	Bruyns Tijs	48"15
11/01	Gent	60H(106cm) M45	Raeymaekers Guy	9"47
		Polstok M55	Van Opstal Bert	3m20
		800 AMH H	Calaerts Aaron	2'23"96
		800 Sch H	Schepens Wout	1'56"21
		200 A.C. D(ook Bel.)	Vermeiren Noor	24"33
		Kogel AMH D(3kg)	De Meulemeester Stien	11m57
19/01	Gent	800 Sch H	Schepens Wout	1'55"99
		Kogel AMH D(3kg)	De Meulemeester Stien	11m70
26/01	Gent	200 A.C. D(ook Bel.)	Vermeiren Noor	24"00
		200 Bel H	Bruyns Tijs	22"05
1/02	Gent	800 Sch H	Schepens Wout	1'55"70
		60 Bel D	Vermeiren Noor	7"61
8/02	Heusden	60 M65	Jacobs Dirk	8"14
	Gent	1500 M55	Rens Stefan	4'35"59
9/02	Louvain-La-Neuve	1000 Cad H	Claes Stig	2'52"28
		60H M55	Van Opstal Bert	10"33
		60H M70	Adriaensen Joan	15"35
		5-kamp M70	Adriaensen Joan	1683pt
15/02	Gent	1000 M40	Wynants Joost	2'49"21
22/02	Gent	200 M70	Van Ginckel Leo	41"08
		200 M65	Jacobs Dirk	27"50
		Kogel M60	Van Rooy Marcel	10m59
		1500 M50	Wils Johan	4'30"64
		60H M45	Raeymaekers Guy	9"01
		800 M40	Wynants Joost	2'08"33
		400 W45	Lievens Liesbeth	70"23
		800 W45	Van Maldeghem Kristel	2'26"98
23/02	Gent	Kogel Jun D	Jacobien Lenne	13m57
		400 A.C. H(ook Bel.)	Bruyns Tijs	48"10
		5000 Snelw. Cad H	Van Hove Robin	31'52"73

BELGISCHE KAMPIOENSCHAPPEN**8/12: Gent: AMH**

Ver AMH H	6. Brent Bakelants	3m87
Hoog AMH H	5. Brent Bakelants	1m15

8-9/02: Louvain-La-Neuve: Meerkampen(+ Vlaams Kampioenschap)

Cad D:	5-kamp	7. Kaat Wils Opg. Marie-Lou Helsen	2994pt	(5 ^e VAL)
Sch D:	5-kamp	4. Lien Van Rooy	3231pt	(3 ^e VAL)
Jun D:	5-kamp	2. Lenne Jacobien	3218pt	(2 ^e VAL)
Cad H :	6-kamp	8. Stig Claes	3118pt	(8 ^e VAL)
		19. Jorre Van Genechten	2434pt	(13 ^e VAL)
Sch H:	7-kamp	7. Siebe Bos	4234pt	(4 ^e VAL)
		13. Sepp Lathouwers	4042pt	(8 ^e VAL)
M50+:	5-kamp	3. Bert Van opstal	3162pt	(3 ^e VAL)
		18. Joan Adriaensen	1683pt	(12 ^e VAL)

16/02: Diest : Veldlopen AMH

AMH D:	2. Chinook Lambrechts
AMH H:	2. Jamie Vissers

22/02: Gent: Masters (+ Provinciaal)

W35:	Kogel	3. Valentien Vanuytven	8m81	(1 ^e PK)
W45:	400	2. Liesbeth Lievens	70"23	(1 ^e PK)
	800	2. Kristel Van Maldeghem	2'26"98	(2 ^e PK)
	1500	1. Kristel Van Maldeghem	5'04"27	(1 ^e PK)
M35:	60	8. Hans Brydenbach	7"89	(3 ^e PK)
	200	7. Hans Brydenbach	25"25	(2 ^e PK)
	Kogel	5. Bjorn Goossens	10m05	(2 ^e PK)
M40:	400	2. Joost Wynants	56"73	(1 ^e PK)
	800	5. Joost Wynants	2'08"33	(1 ^e PK)
M45:	60	2. Guy Raeymaekers	7"98	(2 ^e PK)
	60H	1. Guy Raeymaekers	9"01	(1 ^e PK)
M50:	60	5. Franco Janssens	8"64	(1 ^e PK)
	200	4. Franco Janssens	28"06	(1 ^e PK)
	1500	1. Johan Wils	4'30"64	(1 ^e PK)
M55:	200	6. Peter Clancy	27"44	(1 ^e PK)
	800	2. Stefan Rens	2'22"65	(1 ^e PK)
		5. Jan Van Leuffelen	2'25"67	(2 ^e PK)
	1500	2. Stefan Rens	4'44"41	(1 ^e PK)
		3. Jan Van Leuffelen	5'00"08	(2 ^e PK)
	Kogel	6. Raf De Clippeleer	9m17	(2 ^e PK)
M60:	Kogel	2. Marcel Van Rooy	10m59	(2 ^e PK)
M65:	60	1. Dirk Jacobs	8"18	(1 ^e PK)
	200	1. Dirk Jacobs	27"50	(1 ^e PK)

M70:	200	3. Leo Van Ginckel	41"08	(2e PK)
	1500	2. Leo Van Ginckel	6'42"73	(2 ^e PK)
	Ver	4. Joan Adriaensen	3m11	(2e PK)
	Kogel	1. Joan Adriaensen	11m03	(1e PK)

23/02: Gent: Aller Categorieën

60 Dames:	9. Julie Vermonden	7"59
	10. Lauryn Adewoye	7"67
200 Dames	3. Noor Vermeiren	24"08
3000 Snelw. Dames	5. Katrien Van Ammel	25'24"71
Kogel Dames	4. Lenne Jacobien	13m57
	7. Elise Helsen	13m04
400 Heren :	8. Tijs Bruyns	48"10
3000 Heren :	6. Kevin Schauwaers	8'44"45
5000 Snelw. Heren	1. Jasper Van Hove	28'20"80
	4. Peter Van Hove	30'17"87
	6. Robin Van Hove	31'52"73
Hoog Heren	2. Jef Vermeiren	2m05

VLAAMSE KAMPIOENSCHAPPEN

19/01: Gent: Cadetten-Scholieren

Cad D:	60	1. Marie-Lou Helsen	7"90
	200	2. Marie-Lou Helsen	26"05
	400	4. Kaat Wils	1'01"18
	800	7. Diede T'Syen	2'27"47
	Ver	9. Kaat Wils	4m94
Sch D:	60	22. Fiene Vertessen	8"47
		37. Laura Van Ham	8"77
		DQ. Amber Elst	
	200	20. Fiene Vertessen	27"46
	800	1. Lien Van Rooy	2'17"92
		4. Dina Van Loon	2'20"79
		5. Roos Van Zundert	2'21"17
	Kogel	7. Stien De Meulemeester	11m70
Cad H:	400	5. Stig Claes	54"55
	800	11. Gus Christianen	2'14"24
	60H	12. Jorre Van Genechten	9"73
	Hinkstap	7. Mathis Van Hove	10m69
	Polsstok	6. Jorre Van Genechten	3m10
Sch H:	60	23. Jules Huybrechts	7"72
	200	22. Simon Janssens	25"41
	400	5. Luka Moons	51"83
	800	2. Wout Schepens	1'55"99
	60H	16. Siebe Bos	8"86
		17. Sepp Lathouwers	8"89
	Ver	6. Siebe Bos	6m08
		10. Emiel Heylen	5m67

25/01: Louvain-La-Neuve : Snelwandelen

3000 Snelw. Dames	2. Katrien Van Ammel	24'42"28
5000 Snelw. Heren	1. Jasper Van Hove	28'19"36
	3. Peter Van Hove	30'06"82
	5. Robin Van Hove	32'51"07

26/01: Gent: Aller Categorieën

Dames :	60	5. Julie Vermonden	7"68
	200	2. Noor Vermeiren	24"00
		11. Emma Verhulst	25"52
	400	13. Anne-Sophie Bremans	59"15
	Polssstok	2. Fleur Hooyberghs	3m80
	Kogel	3. Elise Helsen	13m29
		7. Lenne Jacobien	12m69
Heren :	60	28. Brent De Pauw	7"25
	200	5. Tijs Bruyns	22"56
		17. Wout Boeckx	23"18
		20. Jonathan Claes	23"26

16/02: Diest: Veldlopen

AMH D:	2. Chinook Lambrechts
AMH H:	2. Jamie Vissers
Cad D '10:	9. Diede 'T Syen
	12. Marieke Van Zundert
Sch D '08:	1. Roos Van Zundert
	2. Dina Van Loon
Jun D:	2. Fien Paulussen
Sen D:	5. Sofie Van Accom
Mas W45:	2. Kristel Van Maldeghem
Cad H '11:	6. Lucas Deckers
	10. Seth Thijs
	15. Tibo Van Santvoort
Cad H '10:	17. Gus Christianen
Sch H '09:	6. Wout Schepens
Sch H '08:	2. Axl Hermans
Jun H:	14. Arne Smeyers
Sen H:	7. Vincent Bierinckx
	16. Kevin Schauwaers
Korte Cross H:	29. Aaron Calaerts
Mas M40:	5. Wesley Van de Gaer
	9. Steve Mans
Mas M50:	2. Johan Wils
Mas M55:	1. Stefan Rens
	3. Jan Van Leuffelen

PROVINCIALE KAMPIOENSCHAPPEN**4/01: Arendonk: Veldlopen**

Podiumplaatsen:

Goud:	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

Zilver:	AMH D	Chinook Lambrechts
	Min D '12	Marthe Ryken
	Sch D '08	Dina Van Loon
	AMH H	Brent Bakelants
	Sch H '08	Ward De Vos
	Mas M45	Johan Wils
	Mas M55	Jan Van Leuffelen

Brons:	AMH D Yana Ven	
	Cad D '10	Diede T'Syen
	Pup H '15	Tijs Wuyts
	Min H '12	Lukas Veraghtert
	Cad H '11	Lucas Deckers
	Jun H	Arne Smeyers
	Mas M60	Ludwig Van Gestel

11/01: Gent: Indoor van cadet tot senior

Podiumplaatsen:

Goud:	60 Cad D	Marie-Lou Helsen	7''89
	Ver Cad D	Marie-Lou Helsen	5m15
	400 Sch D	Lien Van Rooy	60''11
	60H Sch D	Lien Van Rooy	9''39
	Hoog Sch D	Fien Hannes	1m59
	400 Jun D	Anne-Sophie Bremans	59''89
	Ver Jun D	Lenne Jacobien	5m00
	Polsstok Jun D	Zita Daniëls	3m00
	200 Sen D	Noor Vermeiren	24''33
	Polsstok Sen D	Laura Van Aelten	2m15
	400 Cad H	Stig Claes	54''11
	200 Sch H	Siebe Bos	23''82

	400 Sch H	Luka Moons	51"93
	800 Sch H	Wout Schepens	1'56"21
	Ver Sch H	Emiel Heylen	6m17
	60 Jun H	Wout Boeckx	7"27
	200 Jun H	Wout Boeckx	23"12
	400 Sen H	Tijs Bruyns	48"87
	Hoog Sen H	Jef Vermeiren	2m14
Zilver:	800 Cad D	Diede 'T Syen	2'31"13
	Kogel Sch D	Stien De Meulemeester	11m57
	60 Sen D	Julie Vermonden	7"74
	800 Sen D	Kristel Van Maldeghem	2'33"11
	Ver Sen D	Julie Vermonden	5m50
	Kogel Sen D	Elise Helsen	12m63
	60H Cad H	Stig Claes	9"25
	Hinkstap Cad H	Mathis Van Hove	10m73
	800 Sch H	Ward De Vos	2'04"29
	Kogel Sch H	Jules Huybrechts	11m31
	60 Jun H	Solomon Domfeh	7"42
	200 Jun H	Solomon Domfeh	23"87
	1500 Jun H	Lars De Bal	4'38"23
	200 Sen H	Tijs Bruyns	22"23
Brons:	400 Cad D	Kaat Wils	60"13
	800 Cad D	Emma Behiels	2'32"80
	Ver Cad D	Kaat Wils	4m94
	200 Jun D	Julie Sels	27"49
	200 Sen D	Emma Verhulst	25"18
	60H Cad H	Jorre Van Genechten	9"75
	800 Sch H	Axl Hermans	2'08"66
	60 Jun H	Sture Bras	7"52

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 – Verschueren
 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 Vorseelaar 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

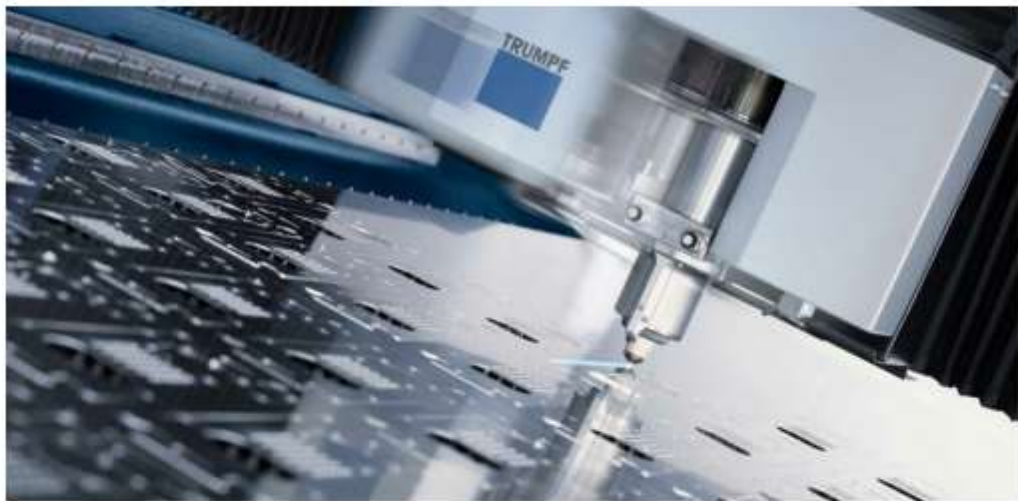
MENS NV

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

51^{ste} veldloop van ACHL

We kunnen terugblikken op een zeer geslaagde organisatie van onze 51^e veldloop op 19 januari. Meer dan 100 vrijwilligers en juryleden zorgden ervoor dat alles vlotjes verliep. Zonder hun hulp zou deze organisatie niet mogelijk zijn. Daarom nogmaals een welgemeende DANKJEWEL!

Onze eigen ACHL-atleten kwamen met niet minder dan 250 aan de start.

Bij de seniors hebben we twee spannende wedstrijden mogen meemaken. Bij de dames kon Sofie Van Accom na een felle strijd de zege naar zich toe trekken. Bij de mannen was er een stevig duel voor de tweede plaats tussen Vincent Bierinckx en Kevin Schauwaers.

Volgende ACHL-atleten liepen zich in de top-3:

G-recrea D:	2. Nimke Van Mechelen
G-recrea H:	3. Mirko Hermans
AMH D:	2. Chinook Lambrechts
AMH H:	1. Jamie Vissers
	3. Brent Bakelants
Min D '13:	2. Josefien Van de Water
	3. Liz Van de Gender
Min D '12:	2. Marthe Ryken
	3. Lara Van de Gender
Sen D:	1. Sofie Van Accom
Mas D 35+:	1. Stefanie Verbeeck
Mas D 50+:	3. Sandy Drouard
Pup H '15:	1. Tijs Wuyts
Pup H '14:	2. Adel Wynants
Min H '13:	2. Siebe Thijs
Min H '12:	1. Lukas Veraghtert
Sch H:	1. Axl Hermans
Jun H:	1. Arne Smeyers
Sen H:	2. Vincent Bierinckx
	3. Kevin Schauwaers
Mas H 50+:	1. Johan Wils
	2. Stefan Rens

Enkele sfeerbeelden...



G-hoekje

Moeder der veldlopen = ACHL veldloop 2025

Tijdens de vrijdagtraining was het al voelbaar spanning, stress, maar wel van die gezonde waar men lekker actief van wordt.

Ergens in Mol was er ook iets te doen maar daar gaan we nu eens een keer voor passen deze in Herentals is eenmaal belangrijker en dat zien we ook nu weer aan de talrijke inschrijvingen. 16 deelnemers bij de G-recrea en 19 deelnemers bij de AMH waar we toch van een succes mogen spreken.



Eerst zijn de G-recrea die hun wedstrijd mogen lopen. Mirko legt het vuur aan de schenen van zijn twee medevluchters met een derde plaats als beloning, Nimke doet hetzelfde met een collega die net iets te snel is maar voor haar is hier een tweede plaats weggelegd. De andere atleten lopen niet veel later de aankomstlijn over, allen voldaan en meer dan alleen maar hun best gedaan.

De tweede reeks is deze van de iets grotere en snellere dames en heren, maar ze moeten dan ook een veel langere afstand afleggen. Bij de dames zijn het onze twee atleten, Chinook en Sharon, ook hier weer een inzet waar toppers enkel kunnen van dromen met een tweede en vierde plaats als resultaat.



Bij de heren was er op voorhand al sprake van een broederstrijd met daarachter een clubstrijd dus wedstrijden in de wedstrijd met daarbij nog een uitzonderlijke inzet van de overige atleten die ook hier weer een topprestatie afleverde.

De broederstrijd was er eentje in het voordeel van ACHL atleet Jamie met kort daarachter Brent, Gwylim verbaasde dan weer voor de voor hem ongewone lange afstand maar die overbrugde hij met brio.

Tijd voor de podia waar onze club talrijk aanwezig was met meerdere ereplaatsen. En dan is het tijd om nen hotdog, Sylvia was donateur van dienst en ieder mocht aanschuiven voor een vleesje, broodje, saus, ajuin,... en smullen maar.



Veldloop te Geel



Het G-team levert deze winter weer een perfect crossrapport af. Het deelnemersveld in Geel oogt weer aantrekkelijk met Sharon, Brent, Jeffrey, Tobias, Lowie, Arne en Oreo. Geen dagzege, maar wel podiumplekken voor het koppeltje uit "Achter Olen": Brent en Sharon.

LCC 55ste veldloop Lommel

Tijd voor een kwis. Wat weten jullie over dit zonnig weekend? Red Sebastian naar Eurosong. De Wever naar de wetstraat. En Tobias, Brent en Sharon op het podium in Lommel.



Veldloop te Balen



Het einde van het veldloopseizoen is nabij en dat is te merken met amper 6 atleten aan de start op de Keiheuvel. In Balen werd deze veldloop van Vabco Mol van start geschoten met 2 atleten van Lyra-Lierse, 2 van Looise en onze 2 Kastaars Tobias en Stan. Op een droog en heuvelparcours van iets meer dan 1000m hebben ze dat voortreffelijk gedaan. Uitgeput maar voldaan en luid aangemoedigd kwamen ze de finish over.

Nog een terechte opmerking van Stan, waar ik mezelf ook aan erger, speaker van dienst benoemt AMH 'Atleten Met een Handicap'. Allé zei Stan 'atleten met een handicap, wat scheelt er met mij?' Inderdaad Stan, helemaal niks! AMH staat voor 'Atleten Met Hun talenten', daar mag ook wel eens aan gedacht worden en overal door de luidsprekers galmen. Dus weeral goe gedaan gasten, op naar de volgende! Proficiat Tobias en Stan!

BK te Diest

Wie schrijft atletiekgeschiedenis op de 43e Energyvision Crosscup?

Verkennis, Eelen, Van Mechelen, Vissers en Lambrechts zijn onze Belgische troeven.

De twee toppers Jaimie en Chinook pakken zilver op de lange cross in een sterk deelnemersveld.

Jeffrey en Nimke kronen zich koning en koningin van de korte cross op het Provinciedomein Halve Maan. Jitte schuift mee aan als 1e eredame. Vrolijke Tobias sluit het rijtje met de handen in de lucht.



Geplukt van de website: overzicht van de voorbije hoogtepunten

PK Indoor: 19 titels !

Vandaag namen niet minder dan 70 ACHL-atleten deel aan het Provinciaal Indoorkampioenschap in Gent. De medailleoogst van onze atleten mocht weerom gezien worden (19x goud, 14x zilver, 8x brons). Er sneuvelden ook enkele clubrecords en er werden een resem nieuwe ACHL-top-10 plaatsen gevestigd. Het clubrecord van Guy Raeymaekers is tevens een nieuw Belgisch Record in de categorie M45!

Een overzicht van de medaillewinnaars en top-10 plaatsen:

Goud:

60 cad D:	Marie-Lou Helsen	7"89
Ver cad D:	Marie-Lou Helsen	5m15
400 sch D:	Lien Van Rooy	60"11 (4e allertijden bij ACHL)
60H sch D:	Lien Van Rooy	9"39
Hoog sch D:	Fien Hannes	1m59
400 jun D:	Anne-Sophie Bremans	59"89
Ver jun D:	Lenne Jacobien	5m00
Polstok jun D:	Zita Daniëls	3m00 (4e allertijden bij ACHL)
200 sen D:	Noor Vermeiren	24"33 (clubrecord Beloften en A.C.)
Polstok sen D:	Laura Van Aelten	2m15 (4e allertijden bij beloften ACHL)
400 cad H:	Stig Claes	54"11 (2e allertijden bij ACHL)
200 sch H:	Siebe Bos	23"82
400 sch H:	Luka Moons	51"93 (5e allertijden bij ACHL)
800 sch H:	Wout Schepens	1'56"21 (clubrecord)
Ver sch H:	Emiel Heylen	6m17 (4e allertijden bij ACHL)
60 jun H:	Wout Boeckx	7"27 (10e allertijden bij ACHL)
200 jun H:	Wout Boeckx	23"12 (8e allertijden bij ACHL)
400 sen H:	Tijs Bruyns	48"87
Hoog sen H:	Jef Vermeiren	2m14

Zilver:

800 cad D:	Diede T'Syen	2'31"13
Kogel sch D:	Stien De Meulemeester	11m57 (6e allertijden cad en clubrecord AMH)
60 sen D:	Julie Vermonden	7"74
800 sen D:	Kristel Van Maldeghem	2'33"11
Ver sen D:	Julie Vermonden	5m50 (5e allertijden bij ACHL)
Kogel sen D:	Elise Helsen	12m63
60H cad H:	Stig Claes	9"25
Hinkstap cad H:	Mathis Van Hove	10m73 (7e allertijden bij ACHL)
800 sch H:	Ward De Vos	2'04"29 (10e allertijden bij ACHL)
Kogel sch H:	Jules Huybrechts	11m31
60 jun H:	Solomon Domfeh	7"42
200 jun H:	Solomon Domfeh	23"87
1500 jun H:	Lars De Bal	4'38"23 (10e allertijden bij ACHL)
200 sen H:	Tijs Bruyns	22"23 (2e allertijden bij Beloften ACHL)

Brons:

400 cad D:	Kaat Wils	60"13 (2e allertijden bij ACHL)
800 cad D:	Emma Behiels	2'32"80

Ver cad D:	Kaat Wils	4m94
200 jun D:	Julie Sels	27"49
200 sen D:	Emma Verhulst	25"18
60H cad H:	Jorre Van Genechten	9"75
800 sch H:	Axl Hermans	2'08"66
60 jun H:	Sture Bras	7"52

Top-10 plaatsen:

60H sch H:	Siebe Bos	8"71 (8e allertijden bij ACHL)
800 AMH H:	Aaron Calaerts	2'23"96 (clubrecord)
60H M45:	Guy Raeymaekers	9"47 (Belgisch- en clubrecord hoogte 106cm)
200 M55:	Bert Van Opstal	28"20 (2e allertijden bij ACHL)
Polstok M55:	Bert Van Opstal	3m20 (clubrecord)

Snelle tijden voor Josefien Van de Water en Roos Wils

Op de indoormeeting in Gent liepen Josefien Van de Water en Roos Wils, vandaag, een persoonlijk record op de 1000m. Met hun tijden, 3'18"65 voor Josefien en 3'28"24 voor Roos, komen ze op de 2e en 10e plaats allertijden bij de ACHL-miniemen.

Vlaams Kampioenschap Cad-Schol: titels voor Lien en Marie-Lou!

Op de dag van onze veldloop stonden ook de Vlaamse indoorkampioenschappen voor cadetten en scholieren geprogrammeerd in Gent.

Deze leverden voor onze club twee titels op. Lien Van Rooy was, als eerstejaars, de beste op de 800m bij de scholieren. Marie-Lou Helsen maakte haar favorietenrol waar op de 60m bij de cadetten. Op de 200m behaalde Marie-Lou de tweede plaats. Een zelfde resultaat was er voor scholier Wout Schepens op de 800m.

Alle top-10 plaatsen:

1e plaats:	60 Cad D	Marie-Lou Helsen	7"90
	800 Sch D	Lien Van Rooy	2'17"92 (3e allertijden bij ACHL)
2e plaats:	200 Cad D	Marie-Lou Helsen	26"05 (2e allertijden bij ACHL)
	800 Sch H	Wout Schepens	1'55"99 (clubrecord)
4e plaats:	400 cad D	Kaat Wils	61"18
	800 Sch D	Dina Van Loon	2'20"79 (6e allertijden bij ACHL)
5e plaats:	800 Sch D	Roos Van Zundert	2'21"17
	400 Cad H	Stig Claes	54"55
	400 Sch H	Luka Moons	51"83 (5e allertijden bij ACHL)
6e plaats:	Polstok Cad H	Jorre Van Genechten	3m10 (4e allertijden bij ACHL)
	Ver Sch H	Siebe Bos	6m08
7e plaats:	800 Cad D	Diede T'Syen	2'27"47
	Kogel Sch D	Stien De Meulemeester	11m70 (6e allertijden ACHL en clubrecord AMH)
	Hinkstap Cad H	Mathis Van Hove	10m69
9e plaats:	Ver Cad D	Kaat Wils	4m94
10e plaats:	Ver Sch H	Emiel Heylen	5m67

Indoor Gent: 7 nieuwe top-10 plaatsen

Op de meeting in Gent werden volgende nieuwe ACHL-top-10 prestaties geleverd:

6-kamp cad D:	Marie-Lou Helsen	2956 pt (= 7e allertijden)
1000 Min H:	Siebe Thijs	3'16"65 (= 8e allertijden)
60H schol H:	Siebe Bos	8"66 (= 8e allertijden)

Kogel schol H:	Siebe Bos	12m26 (= 8e allertijden)
1000 schol H:	Siebe Bos	2'59"52 (= 5e allertijden)
	Jules Huybrechts	3'06"75 (= 8e allertijden)
	Sepp Lathouwers	3'07"41 (= 9e allertijden)

Veldloop Geel: 4 overwinningen

Johan Wils, Siebe Thijs en Marthe Ryken behaalden hun tweede seizoenszege in Geel. Kristel Van Maldeghem is reeds aan nummer drie.

De podiumplaatsen voor ACHL-atleten:

AMH D:	2. Sharon De Ruyscher
Pup D '15:	2. Fleur Wils
Min D '12:	1. Marthe Ryken
	2. Lara Van de Gender
Korte Cross D:	3. Liesbeth Lievens
Mas D W35+:	1. Kristel Van Maldeghem
	3. Vicky Lieckens
Mas D W50+:	2. Sandy Drouard
Sen D:	2. Hanne Wils
AMH H:	3. Brent Bakelants
Pup H '14:	2. Adel Wynants
Min H '13:	1. Siebe Thijs
Min H '12:	2. Lukas Veraghtert
	3. Tuur Camps
Sch H:	2. Rik De Voeght
Korte Cross H:	3. Rik Verherstraeten
Mas H M35+:	3. Wesley Van de Gaer
Mas H M50+:	1. Johan Wils
	3. Guy Van Herck

KvV A.C.: Eén kampioen, zes medailles

Op zaterdag kwamen de snelwandelaars reeds in actie voor de Vlaamse titels. Op de indoorpiste van Louvain-La-Neuve won Jasper Van Hove de titel bij de mannen. Peter Van Hove werd in dezelfde wedstrijd derde en Katrien Van Ammel werd er tweede bij de vrouwen.

Op zondag, in Gent, kwamen daar nog drie medailles bij. Fleur Hooyberghs met de polsstok, Elise Helsen in het kogelstoten en Noor Vermeiren op de 200m. Noor verbeterde met 24"00 het clubrecord bij de beloften en bij Aller Categorieën. Ook voor Tijs Bruyns mogen we een clubrecord bijschrijven. Na de 400m verbeterde hij nu ook de 200m, met een tijd van 22"05.

De resultaten:

1e plaats:	5000 Snelw. H	Jasper Van Hove	28'19"36
2e plaats:	3000 Snelw. D	Katrien Van Ammel	24'42"28
	200 Dames	Noor Vermeiren	24"00 (clubrecord A.C. en Bel)
	Polsstok Dames	Fleur Hooyberghs	3m80
3e plaats:	Kogel Dames	Elise Helsen	13m29
	5000 Snelw. H	Peter Van Hove	30'06"82
5e plaats:	60 Dames	Julie Vermonden	7"68
	200 Heren	Tijs Bruyns	22"05 (clubrecord Beloften)
	5000 Snelw. H	Robin Van Hove	32'51"07
7e plaats:	Kogel Dames	Lenne Jacobien	12m69

11e plaats:	200 Dames	Emma Verhulst	25"52
13e plaats:	400 Dames	Anne-Sophie Bremans	59"15
17e plaats:	200 Heren	Wout Boeckx	23"18
20e plaats:	200 Heren	Jonathan Claes	23"26
28e plaats:	60 Heren	Brent De Pauw	7"25

Crosscup Hannut: Schitterende ACHL-resultaten

De voorlaatste wedstrijd van de Crosscup was zeer succesvol voor onze vertegenwoordigers. Laat de cijfers spreken:

Uitslagen:

Dina Van Loon	6e bij de scholieren
Roos Van Zundert	11e bij de scholieren
Axl Hermans	2e bij de scholieren
Fien Paulussen	1e Belgische bij de juniors
Sofie Van Accom	6e Belgische bij de seniors
Stefan Rens	1e bij de Masters M55

Klassementen:

Schol D:	5e. Dina Van Loon
	6e. Roos Van Zundert
Schol H:	3e. Axl Hermans
Jun D:	3e. Fien Paulussen
Sen D:	6e. Sofie Van Accom
Mas M55:	1e. Stefan Rens

Clubrecords voor Noor Vermeiren en Wout Schepens

Op de IFAM-indoormeeting in Gent kwamen een aantal ACHL-atleten in actie. Zij zorgden voor een mooi resultaat: 2 clubrecords en enkele nieuwe top-10 prestaties.

Een overzicht:

800 Schol H:	Wout Schepens	1'55"70 (clubrecord en 12e allertijden in België)
60 Bel D:	Noor Vermeiren	7"61 (clubrecord Beloften)
60 Sen D:	Lauryn Adewoye	7"64 (3e allertijden bij ACHL)
60 Jun H:	Wout Boeckx	7"18 (4e allertijden bij ACHL)
60 Schol H:	Jaden Coley	7"29 (8e allertijden bij ACHL)
800 Schol D:	Lien Van Rooy	2'16"98 (2e allertijden bij ACHL)
	Dina Van Loon	2'19"12 (5e allertijden bij ACHL)

EUROPEES KAMPIOENSCHAP VOOR CLUBS : 'ACHL en DCLA presteren prima op ECCCC in Albufeira (Portugal).'

Dankzij de intercluboverwinning op het Belgisch Veldlooptkampioenschap vorig jaar, mocht onze mannenploeg deelnemen aan het Europees Kampioenschap voor clubs. Vincent Bierinckx, Kevin Schauwaers, Kenneth Laureys en Jo Vervecken verdedigden de ACHL-kleuren.

Zoals vermeld in het verslag op de VAL-website heeft ons viertal het er goed vanaf gebracht.

Het verslag van de wedstrijd staat op de val-website inclusief videoverslag:

<https://www.atletiek.be/nieuws/achl-en-dcla-presteren-prima-op-ecccc-in-albufeira-video>

Succesvolle 2e ACHL-jeugdmeeting

De 50 vrijwilligers en juryleden zorgden weer voor een perfecte organisatie.

Vanaf 8u30 werd alles in gereedheid gebracht voor de kangoeroes en benjamins. Om 18u00 sloten we alles af en keerden we tevreden huiswaarts. Met 110 kangoeroes/benjamins en 134 pupillen/miniemen telden we evenveel inschrijvingen als bij onze eerste indoormeeting in november.

Aan de medaille-tafel kwamen volgende pupillen en miniemen van ACHL hun verdiende beloning ophalen:

Pup D:	Goud:	50Horden:	Ella Van Campfort	9"08 (3e allertijden bij ACHL)
	Ver:		Ella Van Campfort	3m68
	Hoog:		Ella Van Campfort	1m28 (10e allertijden bij ACHL)
	Kogel:		Ella Van Campfort	6m97
	Zilver:	Hoog:	Mirte Camps	1m20
Min D:	Zilver:	50Horden:	Roos Wils	8"80
		Hoog:	Lara Van de Gender	1m50
		Kogel:	Lauren De Clippeleer	10m28
	Brons:	50Horden:	Marthe Ryken	8m83
		Ver:	Marthe Ryken	4m23
		Hoog:	Marthe Ryken	1m35
Pup H:	Goud:	50Horden:	Adel Wynants	9"29(2e allertijden bij ACHL)
	Zilver:	Ver:	Toon Vansteenkiste	3m81
	Brons:	50Horden:	Arnaud Duchatelet	9"84
		Ver:	Thorbe Ryken	3m70
		Hoog:	Thorbe Ryken	1m28(8e allertijden bij ACHL)
		Kogel:	Thorbe Ryken	6m92
Min H:	Goud:	Kogel:	Lasse Verschueren	8m58
	Zilver:	50Horden:	Siebe Thijs	9"64
		Kogel:	Tuur Camps	8m51
	Brons:	50Horden:	Milo Bellekens	10"36
		Ver:	Siebe Thijs	4m05
		Hoog:	Joppe Proost	1m35
		Kogel:	Joppe Proost	8m40

Belgisch record voor Dirk Jacobs!

Op een meeting in Heusden heeft Dirk Jacobs gisteren zijn eigen Belgisch Record verbeterd op de 60m in de categorie M65. Het vorige record bedroeg 8"16. Dirk liep nu een tijd van 8"14.

Eveneens in Heusden liep Senne Van Gelder de 60Horden in 8"72. Dat is de 3e snelste tijd bij de beloften binnen onze club. Scholier Jaden Coley liep met 7"20 de tweede snelste tijd bij ACHL op de 60m.

Eveneens gisteren, maar dan in Gent, zorgde ook Stefan Rens voor een nieuw clubrecord in de categorie M55. Hij liep de 1500m in 4'35"59. Zijn vorig record bedroeg 4'35"91.

Nog twee top-10 plaatsen voor ACHL:

Lukas Veraghtert: 1000 Min H 3'09"92 (4e allertijden bij ACHL)

Xander Beyers: 200 Beloften H 23"19 (8e allertijden bij ACHL)

Veldloop Balen

Geen overwinning voor onze veldlopers in Balen. Wel heel wat ereplaatsen.

Top-5 plaatsen:

Min D '13:	2. Josefien Van de Water
Min D '12:	5. Axelle Vermeiren
Cad D:	4. Yanah Beneens
Mas D:	2. Liesbeth Lievens
AMH H:	5. Stan Struyven
Pup H '15:	4. Tijs Wuyts
Pup H '14:	2. Adel Wynants
Cad H:	5. Lucas Deckers
Mas M35+:	3. Wesley Van de Gaer
	5. Joost Wynants
Mas M50+:	2. Guy Van Herck

BK Meerkamp: Medailles voor Lenne Jacobien en Bert Van Opstal

Dit weekend hadden de Belgische Meerkampkampioenschappen plaats in Louvain-La-Neuve. Ook de Vlaamse titels werden er toegekend.

Onze club was goed vertegenwoordigd met niet minder dan 10 atleten. Naast twee Nationale- en drie Vlaamse medailles noteerden ook een aantal clubrecords en top-10 noteringen.

Een overzicht:

5-kamp Cad D:	7. Wils Kaat opg.: Helsen Marie-Lou	2994pt (7e allertijden bij ACHL) = 5e VAL
5-kamp Sch D:	4. Van Rooy Lien	3231pt (10e allertijden bij ACHL) = 3e VAL
5-kamp Jun D:	2. Jacobien Lenne	3218pt (6e allertijden bij ACHL) = 2e VAL
6-kamp Cad H:	8. Claes Stig 19. Van Genechten Jorre	3118pt (5e allertijden bij ACHL) = 8e VAL 2434pt = 13e VAL
7-kamp Sch H:	7. Bos Siebe 13. Lathouwers Sepp	4234pt (4e allertijden bij ACHL) = 4e VAL 4042pt (6e allertijden bij ACHL) = 8e VAL
5-kamp M50+:	3. Van Opstal Bert 18. Adriaensen Joan	3162pt = 3e VAL 1683pt (clubrecord M70) = 12e VAL

Nog clubrecords:

1000 Cad H:	Stig Claes	2'52"28
60H M55:	Bert Van Opstal	10"33
60H M70:	Joan Adriaensen	15"35

Nog top-10 noteringen:

Hoog Cad H:	Stig Claes	1m60 (8e allertijden bij ACHL)
60H Cad H:	Stig Claes	9"24 (10e allertijden bij ACHL)
Polstok Cad H:	Jorre Van Genechten	3m20 (3e allertijden bij ACHL)
60H Sch H:	Siebe Bos	8"59 (7e allertijden bij ACHL)
	Sepp Lathouwers	8"84 (10e allertijden bij ACHL)
Polstok Sch H:	Sepp Lathouwers	3m30 (9e allertijden bij ACHL)

Jef Vermeiren schittert in Booischot!

Jef Vermeiren is weer in goede doen. Dat bewees hij op het hoogspringgala in Booischot. Met een sprong over 2m21 komt hij in de buurt van zijn beste prestaties. Dat zijn outdoor 2m24 en indoor 2m27.

Zie artikel van de VAL:

<https://www.atletiek.be/nieuws/thomas-carmoy-en-jef-vermeiren-schitteren-op-emos-high-jump-gala>



Vlaams Veldlooptkampioenschap: Titels voor Roos Van Zundert en Stefan Rens!

In Diest stonden vandaag 9 ACHL-atleten op het podium om een Belgische - of Vlaamse medaille in ontvangst te nemen.

Voor de AMH-atleten werd het een strijd voor de Belgische- en Vlaamse titel. Zowel Jamie Vissers(T21) bij de mannen als Chinook Lambrechts(T21) bij de vrouwen behaalden in beide kampioenschappen de zilveren medaille.

Op het Vlaams Kampioenschap(van cadet tot master) behaalden we 2x goud, 7x zilver en 1x brons.

De ACHL-top-10 plaatsen van het Vlaams Kampioenschap:

1e plaats:	Sch D '08:	Roos Van Zundert
	Mas M55:	Stefan Rens
2e plaats:	AMH D:	Chinook Lambrechts
	AMH H:	Jamie Vissers
	Sch D '08:	Dina Van Loon
	Sch H '08:	Axl Hermans
	Jun D:	Fien Paulussen
	Mas W45:	Kristel Van Maldeghem
	Mas M50:	Johan Wils
3e plaats:	Mas M55:	Jan Van Leuffelen
5e plaats:	Sen D:	Sofie Van Accom
	Mas M40:	Wesley Van de Gaer
6e plaats:	Cad H '11:	Lucas Deckers
	Sch H '09:	Wout Schepens
7e plaats:	Sen H:	Vincent Bierinckx
9e plaats:	Cad D '10:	Diede 'T Syen
	Mas M40:	Steve Mans
10e plaats:	Cad H '11:	Seth Thijs

Deze wedstrijd was ook de laatste wedstrijd van de Cross-Cup. Een aantal atleten hebben het zeer knap gedaan in het algemeen klassement van deze Cross-Cup:

Schol D:	5. Roos Van Zundert
	6. Dina Van Loon
Schol H:	4. Axl Hermans
Jun D:	2. Fien Paulussen
Sen D:	7. Sofie Van Accom
W45:	2. Kristel Van Maldeghem
M40:	9. Joost Wynants
M55:	1. Stefan Rens

Clubrecord voor Joost Wynants

Regelmatig trekken ACHL-atleten naar indoorwedstrijden in Gent, Heusden en Hoboken. Ook het voorbije weekend was dat niet anders.

Meestal sneuvelt er wel een clubrecord en mogen we nieuwe top-10 resultaten noteren. Ook dat was nu niet anders.

Master M40 Joost Wynants verbeterde het clubrecord op de 1000m. Hij liep deze afstand in 2'49"21.

De nieuwe ACHL-top-10 prestaties:

1000 Pup H	Adel Wynants	3'28"71 (7e allertijden)
1000 Min H	Otto Wynants	3'18"68 (10e allertijden)
Hoog Cad H	Mathis Van Hove	1m60 (8e allertijden)
Hoog Jun D	Anouk Smeyers	1m55 (10e allertijden)
400 Bel D	Kaat Picard	63"59 (5e allertijden)
Kogel Jun H	Sture Bras	11m10 (10e allertijden)
400 Bel H	Frederik Claes	22"65 (4e allertijden)
400 Mas M40	Michiel Wils	62"74 (9e allertijden)

BK + PK Masters: 6 Belgische Kampioenen, 8 clubrecords,

De Masterskampioenschappen, die vandaag doorgingen in Gent, waren zeer succesvol voor de ACHL-Masters.

Medaille-oogst op het BK: 6x goud, 8x zilver, 3x brons. Medaille-oogst op het PK: 15 kampioenen

Er werden ook 8 Clubrecords verbeterd en verder ook nog een aantal nieuwe top-10 noteringen.

Een overzicht:

				<u>BK</u>	<u>PK</u>	
W45:	Lievens Liesbeth	400	1'10"23	2e	1e	(Clubrecord)
	Van Maldeghem Kristel	800	2'26"98	2e	2e	(Clubrecord)
		1500	5'04"27	1e	1e	
W35:	Vanuytven Valentien	Kogel	8m81	3e	1e	(4e allertijden)
M70:	Van Ginckel Leo	200	41"08	3e	2e	(Clubrecord)
		1500	6'42"73	2e	2e	
	Adriaensen Joan	Kogel	11m03	1e	1e	
		Ver	3m11	4e	2e	
M65:	Jacobs Dirk	60	8"18	1e	1e	
		200	27"50	1e	1e	(Clubrecord)
M60:	Van Rooy Marcel	Kogel	10m59	2e	2e	(Clubrecord)
M55:	Clancy Peter	200	27"44	6e	1e	(2e allertijden)
	Rens Stefan	800	2'22"65	2e	1e	
		1500	4'44"41	2e	1e	
	Van Leuffelen Jan	800	2'25"67	5e	2e	
		1500	5'00"08	3 ^e	2e	(4e allertijden)
	De Clippeleer Raf	Kogel	9m17	6e	2e	
M50:	Janssens Franco	60	8"64	5e	1e	
		200	28"06	4e	1e	
	Wils Johan	1500	4'30"64	1e	1e	(Clubrecord)
M45:	Raeymaekers Guy	60	7"98	2e	2e	(3e allertijden)
		60H	9"01	1e	1e	(Clubrecord)
M40:	Wynants Joost	400	56"73	2e	1e	(4e allertijden)
		800	2'08"33	5e	1e	(Clubrecord)
M35:	Brydenbach Hans	60	7"89	8e	3e	(3e allertijden)
		200	25"25	7e	2e	
	Goossens Bjorn	Kogel	10m05	5e	2e	

BK Aller Categorieën: Goud, Zilver en Brons

1x Goud, 1x Zilver, 1x Brons en veel dichte ereplaatsen dat is het resultaat van de Belgische Kampioenschappen Aller Categorieën, die vandaag in Gent plaats hadden.

Goud was er voor snelwandelaar Jasper Van Hove.

Zilver voor hoogspringer Jef Vermeiren en brons voor Noor Vermeiren op de 200m.

Daarnaast ook nog 3 verbeteringen en 1 evenaring van een clubrecord.

Een overzicht:

Goud:	5000 Snelw. H	Jasper Van Hove	28'20"80
Zilver:	Hoog Heren	Jef Vermeiren	2m05
Brons:	200 Dames	Noor Vermeiren	24"08
4e plaats:	Kogel Dames	Lenne Jacobien	13m57 (clubrecord Jun D)
	5000 Snelw.H	Peter Van Hove	30'17"87
5e plaats:	3000 Snelw. D	Katrien Van Ammel	25'24"71
6e plaats:	5000 Snelw. H	Robin Van Hove	31'52"73 (clubrecord Cad H)
	3000 Heren	Kevin Schauwaers	8'44"45
7e plaats:	Kogel Dames	Elise Helsen	13m04
8e plaats:	400 Heren	Tijs Bruyns	48"10 (clubrecord A.C. en Bel)
9e plaats:	60 Dames	Julie Vermonden	7"59 (evenaring clubrecord)
10e plaats:	60 Dames	Lauryn Adewoye	7"67

Veldloopseizoen loopt ten einde

Volgende zondag sluiten de masters het veldloopseizoen af met hun Belgisch Kampioenschap in Poperinge. Vorig weekend kwamen onze veldlopers nog in actie in Essen en Tessenderlo.

Volgende ACHL-atleten behaalden nog een overwinning in hun categorie:

Essen:

M50+:	Johan Wils
AMH H:	Lode Vanderbeck
Sch D:	Roos Van Zundert
AMH Recrea D:	Olivia Ven

Tessenderlo:

M50+:	Stefan Rens
Sch H:	Rik De Voeght
Pup D '15:	Fleur Wils

BK Cad-Sch: Titel voor Lien Van Rooy!

Op de inschrijvingslijst stond ze met de vijfde tijd, maar dat belette Lien Van Rooy niet om de titel weg te kapen op de 800m. Zoals verwacht werd het een zeer spannende strijd tot op de meet. Lien haalde het met 2 honderdsten verschil. Haar tijd, 2'14"83, was ook goed voor een nieuw clubrecord bij de scholieren.

Nog ander eremetaal was er voor Jaden Coley, 2e op de 60H, en voor Luka Moons, 3e op de 400m. Verder nog een aantal mooie ereplaatsen. O.a. de vierde plaats voor cadet Kaat Wils op de 400m, die met 59"79 ook een nieuw clubrecord vestigde.

Een overzicht:

1e plaats:	Lien Van Rooy	800 Sch D	2'14"83	(clubrecord)
2e plaats:	Jaden Coley	60H Sch H	8"18	(2e allertijden bij ACHL)
3e plaats:	Luka Moons	400 Sch H	51"87	

4e plaats:	Kaat Wils	400 Cad D	59"79	(clubrecord)
5e plaats:	Stig Claes	400 Cad H	54"13	
9e plaats:	Dina Van Loon	800 Sch D	2'20"09	
	Wout Schepens	800 Sch H	2'01"26	
10e plaats:	Stien De Meulemeester	Kogel Sch D	10m33	
	Siebe Bos	200 Sch H	23"41	(7e allertijden bij ACHL)
	Jules Huybrechts	Kogel Sch H	10m30	
11e plaats:	Siebe Bos	60H Sch H	8"60	(8e allertijden bij ACHL)
15e plaats:	Diede 'T Syen	800 Cad D	2'29"33	
18e plaats:	Seth Thijs	800 Cad H	2'20"09	

BK Veldlopen Masters: Titels voor Johan Wils en Stefan Rens!

Vandaag werden de laatste Veldlooptitels toegekend in Poperinge.

Een beperkte ACHL-delegatie keerde met vier mooie medailles huiswaarts.

Johan Wils werd kampioen in de categorie M50 en Stefan Rens deed het hem na in de categorie M55.

Ook voor Kristel Van Maldeghem en Ludwig Van Gestel waren er podiumplaatsen.

Een overzicht:

W45:	3. Kristel Van Maldeghem
W50:	4. Sandy Drouard
M35:	11. Toon Van Gestel
M50:	1. Johan Wils
M55:	1. Stefan Rens
	7. Jan Van Leuffelen
M60:	3. Ludwig Van Gestel



BK Jun-Bel: Titels voor Noor Vermeiren en Tijs Bruyns!

Vandaag hadden de laatste Indoorkampioenschappen plaats in Gent. De juniors en beloften kwamen er nog aan de beurt. Bij de beloften mochten we twee kampioenen vieren.

Noor Vermeiren en Tijs Bruyns maakten hun favorietenrol waar door respectievelijk de 200 en 400 te winnen. Noor eindigde ook nog als tweede op de 60m.

Er was eveneens een 2e plaats weggelegd voor junior Lenne Jacobien in het kogelstoten. Met 13m76 verbeterde ze weerom het clubrecord.

Een vijfde ACHL-medaille ging naar belofte Senne Van Gelder op de 60horden.

Een overzicht:

1e:	Noor Vermeiren	200 Bel D	24"15	
	Tijs Bruyns	400 Bel H	48"13	
2e:	Noor Vermeiren	60 Bel D	7"66	
	Lenne Jacobien	Kogel Jun D	13m76	(clubrecord)
3e:	Senne Van Gelder	60H Bel H	8"57	(3e allertijden bij ACHL)
4e:	Lauryn Adewoye	60 Bel D	7"71	
	Zita Daniëls	Polstok Jun D	3m00	
7e:	Frederik Claes	400 Bel H	50"72	(4e allertijden bij ACHL)
10e:	Jonathan Claes	60 Bel H	7"11	
11e:	Lucas Vercaeren	400 Bel H	51"38	
13e:	Solomon Domfey	200 Jun H	24"35	
14e:	Xander Beyers	200 Bel H	23"24	
	Kaat Picard	400 Bel D	62"44	(5e allertijden bij ACHL)
19e:	Solomon Domfey	60 Jun H	7"43	
20e:	Laura Van Aelten	60 Bel D	8"87	



Turnhout

STEENWEG OP ZEVEDONK 165
2300 TURNHOUT
INFO@AUTOBANDENS001.BE
014 85 03 85

Hoogstraten

HINNENBOOMSTRAAT 1E
2320 HOOGSTRAATEN
INFO@AUTOBANDENS001.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

WELLENS

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

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

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




MEN & WOMEN



**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 -