

Fit-0-bode

Clubblad van atletiekclub ACHL

Jaargang 52 | nr. 5
Sep | Okt. 2024



Yoni Nuyts

Foto: Johan Bienens



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

Fit-o-bode juli – augustus 2024



Losloperkje

De zomer heeft zijn langste dagen gehad, voor de ene een normale en de andere een kwakkelzomer. Wat wel is, het zomerseizoen loopt op zijn einde. Rest enkel nog enkele kampioenschappen, finale van de jeugdinterclub, onze ACHLympics, jeugdmeeting in Malle, Bosloop in Herenthout. Alles bij elkaar dus toch nog een hele boterham.

Zaterdag werd in Herenthout, onder ruime belangstelling, de "Atletiekpiste Jan Ledegen" ingehuldigd. Mooi, een uitdaging voor afdelig Herenthout om de doopnaam glans te geven.

September is de maand waarin je een uitnodiging ontvangt om je aansluiting te hernieuwen zodat je tijdig klaar bent tegen de start van het nieuwe sportjaar 2024-2025.

We kijken in deze uitgave ook reeds vooruit naar de op touw staande activiteiten in het nieuwe atletiek jaar: onze jeugdindoormeedings, veldloopkalender en onze stage in Tongerlo, waar we ons met veel sportieve inzet en nog meer plezier willen voorbereiden op een mooi seizoen.

Lees deze maand aandachtig uw Fit-o-flash mails met meerdere bijzonderheden over infomomenten en ledenadministratie. Breng alles zo snel mogelijk in orde om nadien, de ledenadministratie en jezelf stress te vermijden.

Geniet, hopelijk, van de na-zomer.

Inhoud

3. Losloperkje
Inhoud
4. Te onthouden data
5. Contactgegevens
Inschrijven kampioenschappen
Volgende fit-o-bode
6. Familienieuws
Bericht DB:
- infoavond miniem-cadet
- pasdag clubkledij
7. Het nieuwe sportjaar 2024-2025
10. Bericht TC Jeugd:
- Finale BvV Pup/min
Bericht kern Herentals
- infomoment ouders nieuwe leden
- cursus Start To Run
- Uitnodiging AV kern Herentals
14. Uitslagen:
- Nieuwe clubrecords
- Belg., Vlaamse, Prov. Kamp.
17. ACHL-weekend Tongerlo
18. Ronde van Herenthout
Bosloop Herenthout
19. ACHL zomermeetings
- Jeugdmeeting Malle
- ACHLympics, AMH-meeting Herentals
22. Natuurloop Herenthout
23. Alles over het veldloopseizoen
25. Oefencrossen
27. Geplukt van de website

Sponsored by:



Te onthouden data

September

11-15	woe-zon	Ronde Van Herenthout
13-14	vrij-zat	Memorial Van Damme
14-15	zat-zon	BK estafetten + BK AMH estafetten, Oordegem (VS)
15	zondag	Jeugdmeeting, Malle
15	zondag	Bosloop, Herenthout
21	zaterdag	Cronos ACHlympics, Herentals
21	zaterdag	Finale BvV pup/min meisjes + jongens, Lier (AVLL)
21	zaterdag	KvV Hamer Cad/Sch/Mas, Machelen
27	vrijdag	Infomoment overgang miniem-cadet, Herentals
27	vrijdag	Infomoment kern Herentals

Oktober

5	zaterdag	BK 5000 AMH, Lier
6	zondag	BK snelwandelen 20km V en 35km M, Tilburg
8	dinsdag	Oefencross, Westerlo
13	zondag	BK + KvV Marathon AC en Masters, Eindhoven
15	dinsdag	Pasdag clubkledij, Runners'Lab te Paal
20	zondag	Natuurloop en oefencross, Herenthout
27	zondag	CrossCup, Roeselare
25-27	vrij-zat-zon	ACHL-stage, Tongerlo

November

9	zaterdag	BK Ultratrail AC en Masters, Ovifat
17	zondag	BK veldlopen
30	zaterdag	Jeugdindoormeting, Herentals

December

8	zondag	2 ^{de} G-Indoor Athletics + BK AMH indoor, Gent
---	--------	--

Januari

4-5	zat-zon	PK veldlopen
11	zaterdag	PK indoor Antwerpen, Gent
19	zondag	51^{ste} veldloop van ACHL, Herentals
19	zondag	VAL indoor cad/schol, Gent
25	zaterdag	KVV snelwandelen, Louvain-La-Neuve
26	zondag	CrossCup, Hannuit
26	zondag	KVV indoor A.C., Gent

Februari

1	zaterdag	BK 4x200
8	zaterdag	Jeugdindoormeting, Herentals
8-9	zat-zon	BK meerkampen indoor, Louvain-La-Neuve
16	zondag	CrossCup, Diest
16	zondag	KVV veldlopen + BK/KVV AMH
22	zaterdag	BK en PK indoor Masters, Gent
23	zondag	BK indoor A.C., Gent

Maart

1	zaterdag	BK indoor cad/schol, Louvain-La-Neuve
2	zondag	BK veldlopen Mas, Poperingen (HOPP)
2	zondag	BK indoor jun/bel, Gent
9	zondag	BK halve marathon A.C. + Masters, Gentbrugge
15	zaterdag	Jeugddag VAL, Gent

Contactgegevens

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

Inschrijven kampioenschappen

Momenteel is de regel:

- Vlaamse en provinciale kampioenschappen via 'atletiek.nu'.
- Belgische kampioenschappen meestal met Alabus (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)

Kampioenschap	Datum	Plaats	Inschrijvingen
KvV Hamer Cad-Schol-Mas	21/09	Machelen	atletiek.nu (16/9 om 10u00)
BK 5000 AMH	05/10	Lier	?
BK Snelw. 20 km V en 50 km M	06/10	Tilburg	?
BK + KvV Marathon A.C. en Masters	13/10	Eindhoven	bij inrichter
BK Ultratrail A.C. en Masters	09/11	Ovifat	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).

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 oktober

verschijningsdatum rond...

begin november

Familienieuws

Jubilarissen

Heuglijk nieuws, we tellen twee uitzonderlijke jubilea onder onze clubleden:

- Op 25 juli vierden Gust Glassee en Hilda Dillen hun diamanten jubileum, 60 jaar getrouwd
- Op 14 augustus waren Staf Witvrouwen en Josephine Sameys 70 jaar getrouwd en dus een platina echtpaar.

We wensen beide echtparen een dikke proficiat en nog veel geluk samen!!!

Berichten van het Dagelijks Bestuur (DB)

Infomoment voor ouders van miniemen die de overstap maken naar cadet

Word je cadet en weet je niet zo goed welke groepen er allemaal zijn om je atletiektrainingen verder te zetten?

Kom dan naar het infomoment zodat je de juiste informatie krijgt over de verschillende groepen van onze club ACHL zodat je een goede keuze kan maken.

Deze info zal gegeven worden op **vrijdag 27 september om 20.30 uur** in de ons clublokaal 't Loperke te Herentals (aan de piste van Sport Vlaanderen).

Pasdag clubkledij



Verkoopavond met extra kortingen.
Clubkleding passen/aankopen.

Dinsdag 15 oktober '24 @ runners'lab Paal

De Weven 7, 3583 Paal-Beringen



IT'S NOT JUST ABOUT THE SHOE.

IT'S ALL ABOUT YOU. ONTDEK ONZE ANALYSE.

- 18u30 - 21u30 verkoopavond
- Pasdag van alle ACHL-clubkledij
- Verkoop met loopanalyses en -20% korting* op schoenen en spikes. (*exclusief carbon shoes)
- Kleding stock winkel -20% korting
- Accessoires -10% korting (Voeding geen korting).

Mogelijkheid om je looptraining er af te werken op een afgepijld parcours.
Start vanuit runners' lab Paal langs de Paalse Plas vanaf 17u tot 21u.
(parking, douche en kledkamer @ runners'lab Paal)

Het nieuwe sportjaar 2024-2025

September (en oktober) staan volop in het teken van de voorbereiding op het nieuwe sportjaar 2024 - 2025. De aansluitingen zullen, net als vorig jaar, online gebeuren.

LIDGELDEN SEIZOEN 2024-2025

De tarieven om lid te worden zijn als volgt bepaald:

- **Nieuwe Kangoeroes** **€ 107,00**
 - o Geboortjaar 2019-2018
 - o Inclusief:
 - VAL-licentie voor deelname aan wedstrijden
 - Kledijbon van Runners' Lab t.w.v. 25 euro

- **Reeds aangesloten* Kangoeroes** **€ 82,00**
 - o Val-licentie voor deelname aan wedstrijden

- **Nieuwe leden** (vanaf 2017) **€ 180,00**
 - o VAL-licentie voor deelname aan wedstrijden
 - o Kledijbon van Runners' Lab t.w.v. 25 euro

- **Reeds aangesloten* leden** (vanaf 2017) **€ 155,00**
 - o Val-licentie voor deelname aan wedstrijden

- **Nieuwe G-atleet** **€ 90,00**
 - o VAL-licentie voor deelname aan wedstrijden
 - o Kledijbon van Runners' Lab t.w.v. 25 euro

- **Reeds aangesloten* G-atleet** **€ 65,00**
 - o Val-licentie voor deelname aan wedstrijden

- **Nieuwe Recreant/jogger** (vanaf cadet) **€ 108,00**
 - o Sporta-verzekering
 - o Kledijbon van Runners' Lab t.w.v. 25 euro

- **Reeds aangesloten* Recreant/jogger** **€ 83,00**
 - o Sporta-verzekering

- **Steunend lid** **€ 31,00**
 - o geen sportverzekering
 - o wel verzekerd tijdens hulp aan ACHL organisaties

- **Maximum per gezin (4 personen)** **€ 515,00**
 - o + €52,00 per bijkomend lid

* **Reeds aangesloten = Vorig jaar al lid van ACHL**

Houders van een **UiTPAS KEMPEN** of **UiTPAS De Merode** met kansentarief genieten korting aan UiTPAS voorwaarden.

Deze UiTPAS is aan te vragen bij de gemeente voor:

- personen met het recht op een verhoogde tegemoetkoming via de mutualiteit
- personen of gezinnen in een collectieve schuldenregeling en hun wettelijke kinderen

Het clubblad "Fit-o-bode" wordt **GRATIS elektronisch** verspreid naar alle leden. Het is ook te raadplegen op de clubwebsite <https://www.achl.be/fit-o-bode>.

Wie opteert voor een extra papieren uitgave betaalt hiervoor een supplement van **€ 20,00**.

Expliciet aankruisen bij je aanmelding.

Zijn er nog vragen of wens je meer inlichtingen, daarvoor kan je terecht bij ledenadministratie@achl.be.

AANSLUITEN BIJ ONZE CLUB

NIEUWE LEDEN kunnen zich aansluiten via de website zodra deze is opengezet voor aansluitingen van het nieuwe seizoen (eind september).

WIE REEDS LID IS, WACHT met zijn heraansluiting tot je hiervoor via mail een uitnodiging ontvangt met gepersonaliseerde code. Deze mail bevat ook verdere instructies hoe je jouw heraansluiting in orde brengt.

Bij technische problemen kunnen jullie terecht bij jonathan.vanuytven@achl.be

Ben je van oordeel dat het aangerekende bedrag niet overeenstemt met de hierboven vermelde bedragen, neem dan contact op via ledenadministratie@achl.be.

HERAANSLUITEN JURY - TRAINERS - BESTUURSLEDEN

Deze personen zijn bij de VAL verzekerd via een speciale polis voor hun activiteiten in en voor de club.

ENKEL indien je daar bovenop ook nog een recreanten- of wedstrijdlicentie (startnummer) wenst, kruis je dit aan op je aansluit-fiche.

Gediplomeerde trainers kunnen zich aansluiten bij VAT en ontvangen dan een trainerskaart.

WEBSITE, FIT-O-FLASH, FACEBOOK EN INSTAGRAM VAN AC HERENTALS

Om belangrijke info snel bij onze leden te krijgen, maken we meer en meer gebruik van de website www.achl.be en nieuwsberichten via de Fit-O-Flash op het door u opgegeven e-mailadres.

Verder delen we informatie ook via Facebook (<https://www.facebook.com/groups/36490898025/>) en Instagram (https://www.instagram.com/atletiekclub_herentals/). Gelieve deze media dus ook regelmatig te raadplegen op nieuws.

We nodigen iedereen graag uit om lid te worden van onze Facebook groep en onze Instagram pagina te volgen.

TUSSENKOMST ZIEKENFONDS IN DE LIDGELDBIJDRAGE EN SPORTSTAGES

De club wenst iedereen eraan te herinneren dat een gedeelte van het lidgeld (ook sportstages) kan gerecupereerd worden via de ziekenfondsen.

Download per lid een formulier van jouw ziekenfonds, voorzie het van een ziekenfondskleef of noteer alle gegevens hiervan op het formulier en stuur het door naar eddyvandegender@hotmail.com.

Eddy Van de Gender, Vennen 7, 2200 Herentals.

Eddy vult aan met de clubgegevens en bezorgt de formulieren rechtstreeks aan het desbetreffende ziekenfonds. Je krijgt dus de formulieren niet terug.

OPZEG VAN LIDMAATSCHAP

Leden die wensen over te stappen naar een andere atletiekclub, **OF nieuwe leden die overkomen van een andere club** dienen volgende afschrijvingsprocedure te volgen.

- WIE?** Leden die in het huidige ('23-'24) en/of het vorige ('22-'23) sportjaar nog een vergunning hadden.
- WANNEER?** Opzegging door het verenigingslid: ten vroegste **15 september 2024 en uiterlijk 15 oktober 2024** (postdatum). Opgelet: een opzeg van lidmaatschap die buiten voornoemde periode gegeven wordt, is niet ontvankelijk.
- HOE?** De opzeg dient te gebeuren via een **aangetekend schrijven** (bewijs van aangetekende zending bij te houden tot en met 30 oktober) door het lid aan de vereniging die hij/zij wenst te verlaten. Het lid meldt in het schrijven naam, voornaam, geboortedatum en ondertekent de opzeg. Voor een minderjarig lid: enkel de wettige vertegenwoordiger dient de opzeg te ondertekenen.
- Een **kopie** van de opzeg dient gelijktijdig **maar niet aangetekend** te worden overgemaakt **aan Atletiek Vlaanderen** (t.a.v. An van Honsté of anhv@atletiek.be). Gelieve duidelijk te vermelden dat het een kopie betreft.
- Het ontslag bij opzegging gaat in vanaf 16 oktober 2024.**
- Na deze datum kan de atleet aansluiten bij een andere vereniging.

AFSCHRIJVEN MET WEDERZIJDIG AKKOORD

Een tweede manier om af te schrijven bij je bestaande club is het **afschrijven met wederzijds akkoord**.

- WIE?** Leden die in het huidige ('23-'24) en/of het vorige ('22-'23) sportjaar nog een vergunning hadden.
- WANNEER?** Kan gratis het hele jaar door
- HOE?** Hiervoor is de **vraag van de atleet** nodig (of van de ouders indien het om een minderjarige atleet gaat), **en het akkoord van de club**.

Van zodra de afschrijving gebeurd is, kan de atleet onmiddellijk aansluiten bij een andere vereniging.



V&P
Eventservice

Springkastelen & Tenten

✉: VIP-evenement@outlouk.com

☎ : 0472.52.03.40

🌐 : vipevenementservice.be

📘 : V&P evenement service

Bericht van het Technisch Comité Jeugd

Finale BVV Pupillen & Miniemen 2024

In het voorjaar wisten onze pupillen en miniemen vele mooie prestaties neer te zetten op de Beker Van Vlaanderen. Hierdoor wist onze club een plekje te verzilveren in de A-finale. Het is een wedstrijd tussen de beste clubs van de Vlaamse Atletiekliga.

De finale vindt plaats op **zaterdag, 21 september 2024** en wordt georganiseerd door **AV Lyra-Lierse**.
Locatie: Atletiekpiste Netestadion, Aarschotsesteenweg 3, 2500 LIER.

Tijdens de wedstrijd kan elke jeugdathleet deelnemen aan max. 2 individuele proeven. De aflossingsproef is hierin niet inbegrepen en kan als 3^{de} proef ingeschreven worden.

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. Hierbij krijgt elke jeugdathleet één proef opgelegd op basis van zijn/haar prestaties, de andere proef mag naar eigen keuze ingevuld worden.

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

Berichten van kern Herentals

Infoavond voor ouders van nieuwelingen (kangoeroes, benjamins en pupillen)

Beste ouders,

Misschien heb je nog wat vragen in verband met de clubwerking van ACHL. Daarom organiseren wij op **vrijdag 27 september om 19.00 uur** een infoavond. Hier gaan we trachten op uw eventuele vragen een antwoord te geven.

Waar? Op de tribune naast de piste van Sport Vlaanderen te Herentals. Wij bezorgen u die avond dan ook een info-brochure.

Hartelijk welkom, en zeker aan te raden voor ouders van kinderen die deze maand voor het eerst naar de training komen.

Start 2 Run in Herentals

Op 9 september start een nieuwe reeks Start2Run. Deze staat open voor iedereen, onafhankelijk van jouw huidige conditie. Je wordt deskundig begeleid om na een 10-tal weken 5km te kunnen lopen.

We voorzien 3 trainingen per week, steeds in aanwezigheid van een gediplomeerde trainer. We spreken telkens af aan de piste van Sport Vlaanderen in Herentals. Elke maandag om 19:00, donderdag om 19:30 en zaterdag om 09:30

Voor geïnteresseerden die al 5km kunnen lopen en verder willen opbouwen naar 10km of 15km voorzien we ook begeleiding, zij kunnen aansluiten bij de reeds bestaande loopgroep en worden uiteraard ook begeleid door een gediplomeerde trainer.

Eerste bijeenkomst en inschrijving: maandag 9 september vanaf 18.30 uur met aansluitend de eerste training.

Kostprijs: €55, hiervan kan je via jouw ziekenfonds een deel recupereren.

Algemene vergadering kern Herentals

UITNODIGING: Algemene vergadering en bestuursverkiezing kern Herentals

Dinsdag 26 november 2024 om 20.30 uur

't Loperke , Herentals

Het betreft de Algemene Vergadering voor de leden van ACHL, toegewezen aan de kern Herentals.

Verkiezingen bestuur:

Volgens huishoudelijk reglement van ACHL vzw, artikel 5.4.2, is het tijd voor nieuwe verkiezingen. Voor een afdelingsbestuur dient men de verkiezingen te organiseren volgens alle modaliteiten zoals voorzien voor het dagelijks bestuur.

Dit impliceert volgende spreiding:

Voor de verkiezing zijn volgende plaatsen vacant en/ of herkiesbaar:

- Voorzitter: Joeri Van de Gender, uittredend en herkiesbaar
- Penningmeester: Sandy Drouard, uittredend en herkiesbaar
- Bestuurslid: Ludo Glassée, uittredend en herkiesbaar
- Bestuurslid: Kris Wuyts, uittredend en herkiesbaar
- Bestuurslid: Sanne Renders, uittredend en herkiesbaar

Heb je vragen en/of opmerkingen, heb je thema's die je graag op de algemene vergadering behandeld zou zien, dan word je ook vriendelijk gevraagd om deze uiterlijk **16 november 2023** aan onze secretaris over te maken.

Iedereen is dus welkom, na voorafgaande aanmelding bij de secretaris van de kern Herentals Miriam Meeus, en dit via mail meeusmiriam@achl.be. Zij ontvangen dan uiterlijk een week voor de vergadering een mail met de agenda.

Tot dan,

Het bestuur van kern Herentals.

10% KORTING OP STOCKFIETSEN
OP VERTOON LIDKAART ACHL

NIEUW
Frappé Lifestyle fietsen

WALTER VROEMANS
 FIETSENHANDEL & REPARATIE

www.vroemans.be

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





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



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

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

www.meulenhuis.net
info@meulenhuis.net

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

**Alle gekende merken
 Uitgebreide keuze**

Open : 8 tot 18.00 uur
 zaterdag 10 tot 16 uur

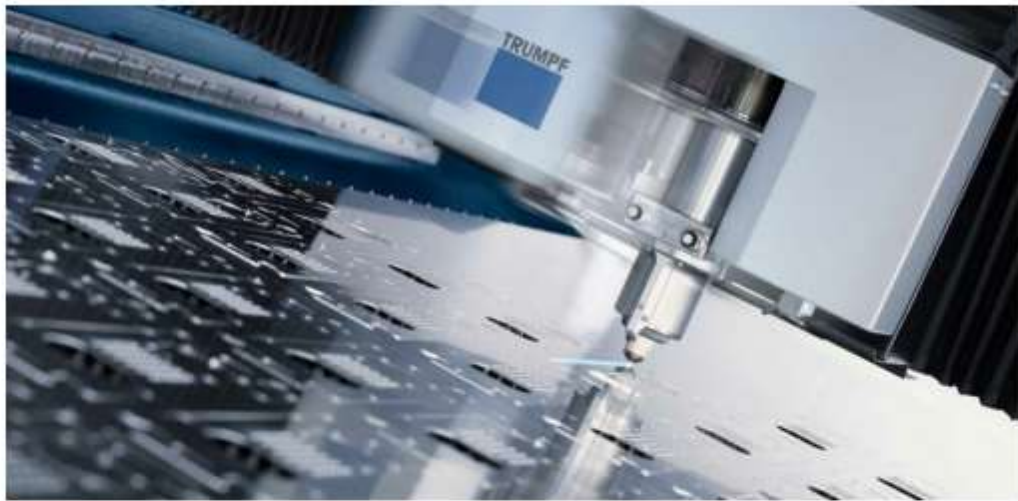
MENS NV

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



METAALWERKEN MICHIELS BV

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



WWW.METAALWERKEN-MICHIELS.BE

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

📍 Herentalseweg 82a, 2250 Olen

✉ info@metaalwerken-michiels.be

Uitslagen

VERBETERDE CLUBRECORDS

7/06	Eindhoven(NI)	3000 M55	Rens Stefan	9'44"47
22/06	Booischoot	3x600 pup D	Van de Gender Liz - De Keyser Oona - Van de Water Josefien	5'49"44
	Ciney	1500 cad H	Schepens Wout	4'01"59
		3000 Mas A.C. D	Van Accom Sofie	9'21"57
28/06	Bornem	600 sch H	De Vos Ward	1'29"1
30/06	Brussel (= ook A.C.)	200 jun D	Vermeiren Noor	23"81
		5000 Mas A.C. D	Van Accom Sofie	16'36"54
	Gosselies	20000snelw jun H	Van Hove Jasper	2u12'17"8
7/07	Best(NI)	5000snelw cad H	Van Hove Robin	31'16"31
13/07	Essen	100 M65	Jacobs Dirk	12"99
		10000 M55	Rens Stefan	34'45"60
	St.Niklaas	Hamer Mas A.C. D	Vanuytven Valentien	33m09
		Gewichtw. Mas A.C. D	Vanuytven Valentien	9m18
		Werpvijsk. Mas A.C. D	Vanuytven Valentien	1764pt
21/07	Mol	100 M65	Jacobs Dirk	12"87
27/07	Leuven	3000 Mas A.C. H	Schauwaers Kevin	8'12"78
3/08	St.Niklaas	3000 cad D	Rijnders Paulien	11'08"72
4/08	Lommel	150 M65	Jacobs Dirk	19"48
7/08	Herentals (= ook A.C.)	3000steeple bel D	Weyers Lore	10'57"28
10/08	Merksem	200 M70	Adriaensen Joan	36"71
17/08	Oulu(Finland)	3000 A.C. H	Vanoppen Thomas	7'41"73

BELGISCHE KAMPIOENSCHAPPEN

22-23 juni: Beveren: Masters

Kogel W35	3. Valentien Vanuytven	9m14
Discus W35	3. Valentien Vanuytven	28m63
Discus W40	1. Elke Gys	39m56
Speer W55	4. Hilde Stallaert	12m23
Discus W65	2. Annie Heylen	19m56
100 M35	6. Hans Brydenbach	12"40
200 M35	4. Hans Brydenbach	25"05
Kogel M35	3. Bjorn Goossens	10m84
Discus M35	5. Bjorn Goossens	30m76
400 M40	2. Jelle Van de Gender	54"81
800 M40	4. Jelle Van de Gender	2'06"21
400H M40	1. Joost Wynants	66"14
3000St M40	1. Joost Wynants	10'50"73
110H M45	2. Stijn Jacobs	25"96
400H M45	1. Stijn Jacobs	78"81
100 M55	5. Bert Van opstal	13"57
1500 M55	2. Stefan Rens	4'28"95
5000 M55	1. Stefan Rens	17'17"73

Hinkstap M55	3. Bert Van Opstal	9m68
Polstok M55	1. Bert Van Opstal	2m70
Kogel M55	3. Bert Van Opstal	11m11
Kogel M60	5. Marcel Van Rooy	9m94
Discus M60	4. Marcel Van Rooy	35m85

29-30 juni: Brussel: Aller Categorieën

100 Dames	14. Julie Vermonden	12"00
	16. Lauryn Adewoye	12"01
200 Dames	4. Noor Vermeiren	23"81
	7. Emma Verhulst	24"35
800 Dames	18. Yoni Nuyts	2'16"36
5000 Dames	4. Sofie Van Accom	16'36"54
Ver Dames	8. Julie Vermonden	5m60
Polstok Dames	4. Fleur Hooybergghs	4m00
Kogel Dames	11. Elise Helsen	12m10
Speer Dames	4. Martha Van Ballaer	39m72
100 Heren	27. Jonathan Claes	11"15
200 Heren	23. Frederik Claes	22"43
1500 Heren	2. Thomas Vanoppen	3'43"80
Hoog Heren	1. Jef Vermeiren	2m19

30 juni: Charleroi: Snelwandelen Aller Categorieën

10000 Dames	3. Ellen Piedfort	1u12'50"02 (ook 3 ^e bij Masters)
20000 Heren	1. Peter Van Hove	2u01'58"6 (ook 1^e bij Masters)
	2. Jasper Van Hove	2u12'17"8

13 juli: St.Niklaas: Werpvijskamp Masters

W35	4. Valentien Vanuytven	1764 pt
M35	2. Bjorn Goossens	2243 pt
M60	3. Marcel Van Rooy	2598 pt

10-11 augustus: Merksem: Meerkamp

8-kamp cad H	2. Sepp Lathouwers	4607 pt
	15. Jules Huybrechts	3783 pt
10-kamp sch H	9. Siebe Bos	5354 pt
5-kamp M50+	10. Joan Adriaensen	1745 pt

VLAAMSE KAMPIOENSCHAPPEN**15 augustus: Tessenderlo: cadetten en scholieren**

100 cad D	5. Marie-Lou Helsen	12"82
400 cad D	6. Kaat Wils	60"03
800 cad D	17. Manon Van Aelten	2'48"93
1500 cad D	8. Paulien Rijnders	5'12"72
300H cad D	1. Lien Van Rooy	45"24
Ver cad D	3. Marie-Lou Helsen	5m42
	8. Kaat Wils	4m78
Discus cad D	6. Stien De Meulemeester	28m69
Speer cad D	8. Stien De Meulemeester	29m36
100 sch D	17. Julie Sels	13"17
200 sch D	11. Julie Sels	26"90
800 sch D	1. Yoni Nuyts	2'18"37
1500 sch D	2. Roos Van Zundert	4'42"39
	4. Dina Van Loon	4'45"79
3000 sch D	4. Laure Verrijcken	11'12"68
400H sch D	12. Julie Lembrechts	72"03
200 cad H	17. Simon Janssens	26"73
400 cad H	4. Luka Moons	53"72
800 cad H	1. Wout Schepens	1'57"04
Ver cad H	3. Emiel Heylen	5m80
Speer cad H	5. Emiel Heylen	42m76
800 sch H	15. Arne Smeyers	2'04"84
3000 sch H	6. Axl Hermans	9'31"58
110H sch H	8. Siebe Bos	15"85
400H sch H	8. Siebe Bos	60"37

PROVINCIALE KAMPIOENSCHAPPEN**13 juli: Essen: 10000m**

Sen H	2. Rick Verherstraeten	33'20"39
	4. Yenthe Rens	34'42"81
	6. Jelle Van Leuffelen	38'58"63
Mas M55	1. Stefan Rens	34'45"60
	2. Jan Van Leuffelen	38'58"42

7 augustus: Herentals: Steeple

Sen D	2. Lore Weyers	10'57"28
Mas M40	1. Joost Wynants	11'13"20
Mas M45	1. Stijn Jacobs	12'13"95

ACHL-WEEKEND TONGERLO: 25 - 27 oktober 2024

Zin om het nieuwe atletiekseizoen stevig in te zetten met een spetterend stageweekend?

Dat kan, want ook dit jaar organiseren we in het eerste weekend van de herfstvakantie onze trainings- en familiestage in het Sportacentrum te Tongerlo en dit van **vrijdag 25 oktober (19u30) tot en met zondag 27 oktober (16u30)**.

Deze stage staat open voor leden van ALLE afdelingen van ACHL en hun familie. Dit jaar nodigen we opnieuw de atleten van de Geelse AC uit om samen op stage te gaan.

Er zijn trainingsgroepen van kangoeroe tot en met master en een recreantengroep, maar naast de trainingen is deze stage de ideale manier om andere atleten te leren kennen én samen veel plezier te maken.

Inschrijven kan via onze website www.achl.be. Klik door op "Stage Tongerlo" en vul het inschrijvingsformulier in. Na verzending van je formulier ontvang je een e-mail met de betalingsgegevens. **Pas na de ontvangst van je betaling ben je ingeschreven.** Bij vragen of problemen kan je deze melden op tom.ryken@achl.be.

Na het succes van de voorbije jaren kunnen ouders en familieleden van atleten opnieuw mee op stage aan een gunstprijis. Deze "recreanten" worden niet begeleid door een trainer en kiezen zelf hun daginvulling wanneer de atleten trainen. Zij betalen dus enkel voor de overnachting in vol pension en kunnen bijvoorbeeld wandelen, fietsen, joggen of gewoon genieten van de stilte en de natuur op het Sportadomein of de Merodebossen in de buurt. Ideaal voor ouders die er even met het hele gezin tussenuit willen. Opgelet, voor deze recreantengroep kan slechts worden ingeschreven als er ook een ACHL-lid uit hetzelfde gezin als atleet meegaat op stage. Voor gezinnen die met 4 of meer personen deelnemen aan de stage willen we een financiële inspanning doen en geven we een **korting van 50%** per persoon vanaf de 4^{de} deelnemer. Vergeet ook niet dat de meeste ziekenfondsen een tegemoetkoming geven bij deelname. De formulieren hiervoor kan je meebrengen naar de stage.

De prijzen voor 2 overnachtingen in vol pension zijn per persoon als volgt:

- | | |
|---|---------|
| - kinderen geboren in 2020 of jonger: | € 35,00 |
| - atleten van ACHL of Geelse AC vanaf kangoeroe (geboortjaar 2019): | € 99,00 |
| - recreanten vanaf geboortjaar 2017: | € 99,00 |
| - vanaf het 4 ^{de} lid van hetzelfde gezin: | € 50,00 |

De inschrijvingen worden afgesloten op **zondag 13 oktober 2024 om 20u00**, er worden nadien in principe geen nieuwe inschrijvingen meer aanvaard. Is je inschrijving en betaling in orde, dan ontvang je nog een mail met verdere informatie in de week voor de stage.

Vergeet ons **FREE PODIUM op zaterdagavond 26 oktober (vanaf 20u00)** niet. Allerlei soorten opvoeringen komen hiervoor in aanmerking: playback, zang, dans, sketches, ... Je moet wel zelf zorgen voor kleding, muziek en eventuele attributen. Inschrijven gebeurt op de stage zelf bij de kampleiding en de deelnemers worden in 2 categorieën ingedeeld: - 14 jaar en + 14 jaar. **Ouders, familieleden en vrienden zijn van harte uitgenodigd om te genieten van het spektakel.**

Onze stage is al jaren een voltreffer. Heb jij ook zin in een weekend hard trainen en plezier maken ?

Schrijf je dan tijdig in en zorg dat je erbij bent !!!

Voor alle
leeftijden

RONDE VAN HERENTHOUT

11 SEPTEMBER: 'T KAPELLEKE	19.00 U
13 SEPTEMBER: MOLENSTRAAT	19.00 U
14 SEPTEMBER: VONCKSTRAAT	19.00 U
15 SEPTEMBER: 'T KAPELLEKE	13.30 U



BOSLOOP

15 SEPTEMBER 2024

14.30 U **1 KM** (JEUGD TEM MINIEM)

14.45 U **4 KM**

15.30 U **10 KM**

Altijd
naturaprijs

SPORTCENTRUM 'T KAPELLEKE



Meer info: www.herenthoutseac.be
Een organisatie van de Herenthoutse Atletiekclub i.s.m.



Onze ACHL-Zomermeetings

Verplichte inschrijving via atletiek.nu

Zondag 15 september: Jeugdmeeting in Malle

Kangoeroes en benjamins: 10u00

Programma:

Kan D + H: 30 – ver – stoten – 600

Ben D + H: 40 – hoog – vortexwerpen – 800

Pupillen en miniemen: 14u00

Programma:

Pup D: 60 – 1000 – ver – kogel – vortex – 4x60

Pup H: 60 – 1000 – ver – discus – vortex – 4x60

Min D: 80 – 1000 – hoog – kogel – discus - 4x80

Min H: 80 – 1000 – hoog – discus – speer - 4x80

Uurschema:

14u00	60	Pup D
	Discus	Min H
	Hoog	Min D
14u05	60	Pup H
14u10	Vortex	Pup H
	Kogel	Pup D
14u45	80	Min H
14u50	Speer	Min H
14u55	80	Min D
15u00	Discus	Pup H
	Ver	Pup D
	Kogel	Min D
15u45	Ver	Pup H
	Vortex	Pup D
	Hoog	Min H
	Discus	Min D
16u30	1000	Pup D+H, Min D+H
17u00	4x60	Pup D+H
	4x80	Min D+H

Zaterdag 21 september: AMH Meeting in HerentalsProgramma:

G-recrea jeugd: 60 - 600 - ver - bal - minispeer
 G-recrea volwassenen: 60 - 100 - 400 - ver - bal - minispeer
 AMH dames: 100 - 400 - 1500 - ver - kogel
 AMH heren: 100 - 400 - 1500 - ver - kogel
 Vriendschapsestafette

Uurschema:

12u30	gezamenlijke opwarming	
13u00	60 Ver Kogel	G-recrea jeugd AMH Heren AMH Dames
13u10	60	G-recrea volw.
13u20	100	G-recrea volw.
13u45	100 Ver	AMH Dames G-recrea jeugd
13u55	100 Minispeer	AMH Heren G-recrea volw.
14u30	Minispeer Ver Kogel	G-recrea jeugd AMH Dames AMH Heren
14u40	Bal	G-recrea volw.
15u15	600 Ver	G-recrea jeugd G-recrea volw.
15u25	1500	AMH Dames + Heren
15u30	Bal	G-recrea jeugd
15u35	400	G-recrea volw.
15u45	400	AMH Dames + Heren
16u10	4x100	Vriendschapsestafette
17u00	Prijsuitreiking	

SPONSORS

4^{DE} CRONOS ACHLYMPICS G-RECREA EN AMH-MEETING

21/09/2024
ATLETIEKPISTE SPORT VLAANDEREN HERENTALS
GRATIS TOEGANG

SCHRIJNWERKERIJ
INTERIEUR THIJS

runners
lab
HEYLEN
FASTGOED
Allianz
1254

*SPORTERSBELEVENMEER

PROGRAMMA

ANIMATIE

ALLEMAAL GRATIS

12:30	SAMENKOMST OP HET MIDDENPLEIN EN GEZAMENLIJKE OPMARMING		HELE DAG	GRIME, SPRINGKASTEEL EN HINDERNISSENPARCOURS
13:00	60M KOGEL VER	G-RECREA JEUGD G-RECREA VANAF CADET AMH-V AMH-M	12:15 - 13:00	OPTREDEN BRANDRAND
13:20	100M	G-RECREA VANAF CADET	14:00 - 15:00	INITIATIE G-GYM OP AIRTRACK
13:45	100M VER	G-RECREA JEUGD AMH-V	15:00 - 16:00	INITIATIE G-DANS
13:55	100M MINISPEER	G-RECREA VANAF CADET AMH-M	16:30	OPTREDEN G-DANS
14:30	KOGEL MINISPEER VER	G-RECREA JEUGD AMH-V		
14:40	BALWERPEN	G-RECREA VANAF CADET		
15:15	600M VER 1500M	G-RECREA JEUGD G-RECREA VANAF CADET AMH-V • AMH-M		
15:30	BALWERPEN	G-RECREA JEUGD		
15:45	400M	G-RECREA VANAF CADET		
16:10	4X100M	AMH-V • AMH-M VRIENDSCHAPSESTAFETTE		
17:00	PRIJSUITREIKING			

NATUURLOOP EN -WANDELING HERENTHOUT

5-10-15 KM

Het parcours verloopt volledig over rustige wegen in de omgeving van 't Kapelleke.

Start wanneer je wil en geniet van het actief bezig zijn!

ZONDAG 20 OKTOBER 2024

VERTREK: Vrij tussen 9u00 – 11u00

INSCHRIJVING: 6 euro

BEVOORRADING: Op omloop 10 + 15 km

DOUCHES: Sportcentrum 't Kapelleke

AFTER-RUN: Sportcentrum 't Kapelleke

Incl. verse soep

RUN FOR
FUN

Meer info: www.herenthoutseac.be

Een organisatie van de

Herenthoutse Atletiekclub i.s.m.



Alles over het veldloopseizoen

Het veldloopseizoen loopt vanaf zaterdag 19 oktober 2024 tot en met zondag 16 maart 2025.

Cross-clubkampioenschap van AC Herentals voor pup-min

Op het einde van het crosseizoen maken we een klassement op om de clubkampioenen in de verschillende categorieën aan te duiden. Om in aanmerking te komen volstaat het voor de pupillen en miniemen om 5 keer deel te nemen. Wie meer dan het minimum aantal resultaten behaalt mag zijn slechtste score(s) schrappen. Enkel individuele crossen waar we in clubverband aanwezig zijn, tellen mee.

De puntentelling gebeurt als volgt: de eerste atleet van AC Herentals in zijn categorie krijgt 1 punt, de tweede 2 punten en zo verder. Het is dus de plaats t.o.v. andere Herentalse atleten die in rekening gebracht wordt.

Veldloopkalender 2024-2025

Aan volgende crossen nemen we met de jeugd in clubverband deel, deze komen ook in aanmerking voor het crossclubkampioenschap.

Deze kalender zal niet noodzakelijk ook door onze atleten vanaf cadet gevolgd worden.

<u>Datum</u>	<u>Plaats</u>	<u>Afdeling</u>
03/11	Bonheiden	Herenthout
11/11	Mechelen	Herentals
17/11	BK Hulshout	Westerlo
24/11	Lier	Herentals
07/12	Arendonk	Malle
15/12	Booischoot	Herenthout
22/12	Lilse Bergen	Malle
04/01	PK Arendonk	Lichtaart
19/01	Herentals	
26/01	Geel	Lichtaart
09/02	Mol (Keiheuvel)	Westerlo
16/02	CC Diest	geen begeleiding voorzien
16/02	KVV veldloop + BK AMH	
23/02	Essen	geen begeleiding voorzien

Startnummers

Een atleet, die in orde is met zijn aansluitingsadministratie, ontvangt een startnummer.

Dit startnummer moet in elke officiële wedstrijd gedragen worden en is **geldig voor het hele seizoen**.

Mocht je per ongeluk een keer je startnummer vergeten zijn, ga dan naar het plaatselijke wedstrijdsecretariaat.

Wees tijdig met de aanvraag van je startnummer. Atleten die niet in orde zijn met de aansluitingsadministratie kunnen enkel lopen met een dagvergunning en betalen hiervoor 5.00 euro (jeugd tot en met miniem), 10.00 euro (cad tot master), exclusief het eventuele inschrijvingsgeld.

AANDACHT: wie deelneemt aan de CrossCup-wedstrijden moet bij zijn eerste deelname een startnummer aankopen om tijdens deze wedstrijden te gebruiken.

Inschrijvingen

Voorinschrijvingen zijn verplicht voor alle categorieën via Atletiek.nu.

De keuze is vrij aan de organiserende vereniging om inschrijvingsgeld te vragen en te differentiëren per categorie. Enkel vooraf ingeschreven atleten kunnen deelnemen aan de veldloop.

Verplicht aanmelden op het secretariaat (vanaf JUN) is noodzakelijk i.v.m. mogelijke dopingcontrole.

Dopingcontrole

Elke organisator dient een deelnemerslijst te voorzien van de **Jun – Sen en Mas** voor mogelijke oproeping. Atleten van deze categorieën **MOETEN zich dus vóór de wedstrijd verplicht aanmelden**.

Clubtruien

Het is **verplicht tijdens officiële wedstrijden een clubshirt te dragen** in de officiële clubkleuren. Deze clubtrui kan je bestellen via de link naar de webshop van **Runners Lab**.

NIEUWE LEDEN ontvangen een kledijbon bij hun aansluiting. Is je clubshirt nog niet geleverd op het moment van deelname aan de wedstrijd, draag dan een neutrale (liefst wit of blauw) shirt.

Afstanden

De organisator mag gedurende het hele seizoen de afstand van de veldloop vrij kiezen, binnen de vermelde minimum- en maximumafstanden.

Belangrijkste wijziging is de gelijkschakeling van de afstanden bij mannen en vrouwen.

		meisjes/vrouwen	jongens/mannen
KAN	('19-'18)	500m - 800m	500m - 800m
BEN	('17-'16)	700m - 1000m	700m - 1000m
PUP	('15-'14)	1000m - 1500m	1000m - 1500m
MIN	('13-'12)	1500m - 2250m	1500m - 2250m
CAD	('11-'10)	2500m - 3500m	2500m - 3500m
SCH	('09-'08)	3500m - 4500m	3500m - 4500m
JUN	('07-'06)	4000m - 6000m	4000m - 6000m
MAS	(de dag dat je 35 wordt)	4000m - 6000m	4000m - 6000m
MAS	50+ (vrijblijvend)	4000m - 5000m	4000m - 5000m
SEN	('05 en vroeger)	7500m - 9500m	7500m - 9500m
JUN-SEN-MAS		5000m - 8000m	
korte veldloop (JUN-SEN-MAS)		2000m - 3000m	2000m - 3000m

Kids-veldloop (KAN-BEN)

- Kangoeroes lopen mét voorlopers én achterlopers.
- Kangoeroes mogen 1/3de van de totale afstand vrij lopen
- Benjamins lopen enkel met achterlopers
- Géén podium, géén resultaten
- Iedereen aandenken

AMH-veldlopen

- Dienen plaats te vinden vóór het officiële programma, afstand vrij te bepalen

Volgorde van de wedstrijden

De organisatie is vrij om de volgorde te bepalen, bij voorkeur wordt het blok KAN t.e.m. MIN samengehouden.

Categorieën

- KAN-BEN: samen (eerstejaars + tweedejaars en/of M+J) of apart, zonder rangschikking, géén podium.
 - PUP-MIN: samen (= eerstejaars + tweedejaars), met afzonderlijke rangschikking per geboortjaar. Het is toegelaten beide geboortejaren afzonderlijk te laten starten.
 - CAD-SCH: steeds samen (eerstejaars + tweedejaars).
 - Geen afzonderlijke rangschikking per geboortjaar.
 - KORTE VELDLOOP: JUN-SEN-MAS: steeds samen, geen afzonderlijke rangschikking.
 - JUN-SEN-MAS vrouwen: samen over dezelfde afstand, afzonderlijke rangschikking. (indien SEN vrouwen afzonderlijk lopen moet de afstand tussen 7500m en 9500m liggen)
 - JUN-MAS mannen: steeds samen. Afzonderlijke rangschikking
 - SEN mannen: afzonderlijk
 - MAS: mogen steeds aan de veldloop van de SEN deelnemen
 - MAS vrouwen: de organisator gaat ervan uit dat iedere MAS vrouw start in haar EIGEN categorie. Indien zij toch wenst uit te komen in de SENIORS-categorie dient zij dit VOORAF te melden aan het secretariaat.
 - MAS: de organisator MAG opteren voor twee veldlopen = gesplitst in leeftijdscategorieën:
 - Mannen: een groep M35-40-45 én een groep met M50+. De JUN lopen samen met de M35-40-45. De M50+ lopen bij de SCH.
 - Vrouwen: een groep W35-40-45 (samen met de JUN/SEN) én een groep W50+ (samen met de SCH). Afzonderlijke rangschikking.
- Opgelet: Bij opsplitsing van de Mastercategorieën, dient een Master steeds uit te komen in zijn EIGEN leeftijdsgroep.

Opwarming op de veldloop voor kangoeroes, benjamins, pupillen en miniemmen

Onze jongste atleten verdienen extra aandacht bij de opwarming voor de wedstrijd. De jeugdtrainers van de afgevaardigde afdeling zorgen ervoor dat dat in groep kan gebeuren, samenkomst bij de blauwe ACHLtent of vlag (dicht bij de startstrook). Zorg dat je tijdig aanwezig bent zodat de opwarming een half uur voor je wedstrijd kan beginnen. De trainers kunnen niet wachten op atleten die te laat zijn.

- Kangoeroes – Benjamins: een half uur voor de start.
- Pupillen: 20 minuten voor de eerste start
- Miniemen: op het uur van de eerste start.

Taak clubafgevaardigden

- Clubtent / Clubtas: komen halen, meenemen, afbreken (Indien tentje nat is aub te drogen zetten).
- Tentje moet vrijdag terug zijn op Sport Vlaanderen. Indien je dit op andere dag of afdeling wil halen of terugbrengen: onderling afspreken.
- De afgevaardigde afdeling zorgt voor jeugdtrainers die de opwarming voor de jeugd verzorgen.
- Aanspreekpunt zijn voor mensen die nieuw zijn of het reilen en zeilen op de veldloop nog niet kennen.

Oefencrossen

Een aanrader vooral voor onze jeugd, nieuwe leden en hun familie zijn zeker de oefencrossen, een eerste kennismaking met het veldlopen maar dan binnen onze eigen club.

Het is **geen officiële wedstrijd** en de langere afstanden zijn recreatief bedoeld zodat ook sportieve mama's en papa's kunnen deelnemen.

Dit jaar op: **dinsdag 8 oktober, Westerlo**
 zondag 20 oktober, Herenthout



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

Geplukt van de website: overzicht van de voorbije hoogtepunten.

Een clubrecord en top-10 plaatsen

Juist voor de start van de zomervakantie heeft Ward De Vos nog een clubrecord verbeterd op een minder traditioneel nummer. Met 1'29"1 verbeterde hij het record op de 600m bij de scholieren.

In de laatste week van juni noteren we ook nog volgende nieuwe ACHL-toptien resultaten:

Ver cad D:	Marie-Lou Helsen	5m42 (2e allertijden)
300H cad D:	Lien Van Rooy	45"95 (3e allertijden)
3000 Sch H:	Axl Hermans	8'59"38 (8e allertijden)
Kogel W55:	Hilde Stallaert	7m20 (3e allertijden)
Speer M40:	Guy Van Hove	40m91 (5e allertijden)
5000SW W40:	Katrien Van Ammel	44'08"19 (2e allertijden)
3000SW cad H:	Robin Van Hove	18'49"27 (2e allertijden)

Titel,medailles,clubrecords,top-10 plaatsen

Ook tijdens de vakantie staan er kampioenschappen geprogrammeerd. De provinciale titels op de 10000m worden reeds enkele jaren in Essen verdeeld.

Stefan Rens won er in de categorie M55 met een nieuw clubrecord(34'45"60).

In dezelfde categorie werd Jan Van Leuffelen tweede. Met 38'58"42 komt Jan de top-10 allertijden binnen bij ACHL, op de 7e plaats.

Ook voor senior Rick Verherstraeten was er een tweede plaats weggelegd.(33'20"39)

AC Waasland was gastheer voor de werpers, die er het Belgisch kampioenschap werpvijfkamp betwistten. Deze titelstrijd leverde onze club twee medailles op.

Bij de masters M35 eindigde Bjorn Goossens als tweede met 2243pt. In de categorie M60 werd het brons voor Marcel Van Rooy(2598pt).

Valentien Vanuytven(W35) viel met haar vierde plaats net van het podium. Maar zij zorgde wel voor drie clubrecords:

- hamerslingeren: 33m09
- gewichtwerpen: 9m18
- 5-kamp: 1764pt

Op diverse organisaties hebben onderstaande atleten clubrecords en ACHL-top-10 plaatsen gevestigd:

Josefien Van de Water:	Vortex Pup D	31m24 (3e allertijden bij ACHL)
Isolde Van Hove:	Vortex Pup D	23m91 (7e allertijden bij ACHL)
Lien Van Rooy:	Ver cad D	5m20 (7e allertijden bij ACHL)
Lien Van Rooy:	800 cad D	2'15"60 (3e allertijden bij ACHL)
Robin Van Hove:	5000snelw. Cad H	31'16"31 (clubrecord)
Yoni Nuyts:	800 sch D	2'14"62 (6e allertijden bij ACHL)
Frederik Claes:	100 jun H	11"13 (6e allertijden bij ACHL)
Frederik Claes:	200 Jun H	22"42 (9e allertijden bij ACHL)
Emma Verhulst:	100 A.C. D	12"03 (4e allertijden bij ACHL)
Dirk Jacobs:	100 M65	12"99 (clubrecord)

Sterk Clubrecord voor Dirk Jacobs!

Met een tijd van 12"87 verbeterde Dirk Jacobs weerom het clubrecord op de 100m in de categorie M65. Hiermee komt Dirk alsmaar dichterbij het Belgische record!

Verder werden er ook weeral een aantal top-10 prestaties geleverd:

Aaron Calaerts	1000 AMH H	3'14"97 (2e allertijden bij ACHL)
Lien Van Rooy	400 Cad D	59"20 (3e allertijden bij ACHL)
Fiene Vertessen	150 Sch D	20"61 (5e allertijden bij ACHL)
Yoni Nuyts	1500 Sch D	4'41"91 (6e allertijden bij ACHL)
Lenne Jacobien	Kogel Jun D	11m45 (5e allertijden bij ACHL)
Frederik Claes	400 Jun H	49"56 (6e allertijden bij ACHL)
Senne Van Gelder	Speer Bel H	51m91 (4e allertijden bij ACHL)
Emma Verhulst	200 A.C. D	24"07 (2e allertijden bij ACHL)
Jan Van Leuffelen	1500 M55	4'59"23 (7e allertijden bij ACHL)

ACHL-AVONDMEETING: PK steeple

Na een onderbreking van vele jaren stonden er nog eens steeple wedstrijden op het programma van onze avondmeeting. De ingeschreven deelnemers streden voor de Provinciale titels. Voor ACHL kwamen er 3 atleten aan de start.

Joost Wynants werd kampioen in de categorie M40. Hij liep een tijd van 11'13"20 over de 3000m steeple. Voor Stijn Jacobs was er de titel in de categorie M45.(tijd 12'13"95). Lore Weyers eindigde als tweede bij de seniors dames in een tijd van 10'57"28. Met deze tijd verbeterde Lore haar eigen clubrecord, zowel bij de beloften als bij aller categorieën.

Volgende atleten haalden de ACHL-top-10 met hun prestatie:

200 AMH D:	Sharon De Ruyscher	43"43 (3e allertijden)
400 AMH H:	Lode Vanderbeck	75"96 (9e allertijden)
1500 AMH H:	Aaron Calaerts	4'55"57 (2e allertijden)
400 Cad H:	Wout Schepens	52"28 (2e allertijden)
200 Jun H:	Frederik Claes	22"36 (8e allertijden)
Speer Bel H:	Senne Van Gelder	53m95 (2e allertijden)
Discus AC Mas D:	Valentien Vanuytven	28m78 (6e allertijden)
Discus W40:	Dorien Goris	26m73 (4e allertijden)
Speer AC Mas D:	Valentien Vanuytven	19m74 (10e allertijden)

Clubrecords en top-10 plaatsen!

Verschillende top-10 plaatsen en clubrecords voor Dirk Jacobs, Kevin Schauwaers en Paulien Rijnders, dat was de mooie oogst van de laatste weken.

Alles is vervat in onderstaande lijst:

3000 Cad D	Paulien Rijnders	11'08"72 (clubrecord)
3000 Mas A.C H	Kevin Schauwaers	8'12"78 (clubrecord)
150 M65	Dirk Jacobs	19"48 (clubrecord)
Vortex Pup H	Adel Wynants	28m22 (9e allertijden bij ACHL)
800 Sch D	Yoni Nuyts	2'14"30 (5e allertijden bij ACHL)
3000 Sch D	Laure Verrijcken	10'42"25 (9e allertijden bij ACHL)
200 Jun D	Anne-Sophie Bremans	25"74 (5e allertijden bij ACHL)
300 Jun D	Lenne Jacobien	43"22 (9e allertijden bij ACHL)
3000 Jun D	Fien Paulussen	9'58"56 (4e allertijden bij ACHL)
Polsstok Jun D	Zita Daniëls	3m02 (3e allertijden bij ACHL)
Speer Jun D	Lenne Jacobien	34m44 (6e allertijden bij ACHL)
200 A.C. D	Emma Verhulst	24"06 (2e allertijden bij ACHL)
200 A.C. D	Lauryn Adewoye	25"77 (8e allertijden bij ACHL)

BK Meerkamp: Zilver voor Sepp Lathouwers!

Onze 4 deelnemers aan het Belgisch Kampioenschap meerkamp hebben prima gepresteerd. Master Joan Adriaensen eindigde op de 10e plaats in de categorie Masters 50+. Met 1745pt bleef hij wel onder zijn record, maar de 200m leverde hem toch een clubrecord op bij de M70.(tijd: 36"71) Scholier Siebe Bos verbeterde 5 persoonlijke records tijdens zijn 10-kamp. Een puntentotaal van 5354pt leverde Siebe een 9e plaats op in het eindklassement en een 4e plaats allertijden bij ACHL.

Cadet Jules Huybrechts verbeterde eveneens 5 persoonlijke records tijdens zijn 8-kamp. Jules eindigde op de 15e plaats met 3783pt.

Cadet Sepp Lathouwers schitterde met niet minder dan 6 persoonlijke records. Met 4607pt legde Sepp beslag op een mooie 2e plaats! Zijn persoonlijke records waren ook allemaal goed voor een top-10 plaats in de ACHL ranglijsten.

Een overzicht: 100Horden 14"51 (6e allertijden)
Kogel 12m75 (9e allertijden)
Speer 42m32 (10e allertijden)
Polsstok 3m30 (5e allertijden)
Ver 5m88 (9e allertijden)
8-kamp 4607pt (3e allertijden)

Vlaams kampioenschap cad-sch: 3x goud, 1x zilver, 2x brons

Zes ACHL-atleten mochten vandaag het podium betreden n.a.v. de Vlaamse Kampioenschappen in Tessenderlo. Lien Van Rooy, Yoni Nuyts en Wout Schepens behaalden een titel.

Alle top-8 plaatsen:

Goud:	Lien Van Rooy	300H cad D	45"24 (2e allertijden bij ACHL)
	Wout Schepens	800 cad H	1'57"04
	Yoni Nuyts	800 sch D	2'18"37
Zilver:	Roos Van Zundert	1500 sch D	4'42"39(8e allertijden bij ACHL)
Brons:	Marie-Lou Helsen	Ver cad D	5m42 (2e allertijden bij ACHL)
	Emiel Heylen	Ver cad H	5m80
4e plaats:	Dina Van Loon	1500 sch D	4'45"79
	Laure Verrijcken	3000 sch D	11'12"68
	Luka Moons	400 cad H	53"72 (7e allertijden bij ACHL)
5e plaats:	Marie-Lou Helsen	100 cad D	12"82
	Emiel Heylen	Speer cad H	42m76
6e plaats:	Kaat Wils	400 cad D	60"03 (5e allertijden bij ACHL)
	Stien De Meulemeester	Discus cad D	28m69
	Axl Hermans	3000 Sch H	9'31"58
8e plaats:	Paulien Rijnders	1500 cad D	5'12"72
	Kaat Wils	Ver cad D	4m78
	Stien De Meulemeester	Speer cad D	29m36
	Siebe Bos	110H sch H	15"85
	Siebe Bos	400H sch H	60"37(10e allertijden bij ACHL)



Knaltijd voor Thomas Vanoppen in Finland !

Gisteren heeft Thomas Vanoppen een zeer sterke 3000m gelopen in Oulu(Finland).

Hij finishte er als tweede in een tijd van 7'41"73.

Zijn vorige besttijd over deze afstand bedroeg 7'54"77.



WK Masters: Brons voor Bjorn en Stefan!

Momenteel is het WK voor masters bezig in Göteborg.

Voor ACHL zijn er drie atleten aan de slag.

Bert van Opstal(M55) moest, spijtig voor hem, de strijd staken in de 10-kamp.

Voor onze twee andere masters verging het heel wat beter.

Bjorn Goossens(M35) wist met een knappe 13m37 beslag te leggen op de derde plaats in het gewichtwerpen. Met 41m09 in het hamerslingeren behaalde Bjorn de 7e plaats. Later komt hij ook nog in actie in de werpvijfkamp.

Stefan Rens(M55) behaalde eveneens een bronzen medaille in de 8km crosscountry.

Op de piste eindigde hij als 4e op de 5000m in een nieuwe clubrecordtijd van 16'28"23. Hij nam ook deel aan de 1500m en werd 24e(4'49"01).

PK Aflossingen: 13 Titels !

ACHL was met 32 ploegen vertegenwoordigd op de Provinciale Aflossingskampioenschappen in Mol.

In totaal werden er 20 podiumplaatsen behaald. Waarvan 13x goud, 4x zilver en 3x brons.

Bovendien zorgden twee teams voor een nieuw clubrecord.

De pupillen meisjes 3x600 en de scholieren meisjes 4x800.

De titels:

3x600 pup D:	Oona De Keyser – Liz Van de Gender – Josefien Van de Water	5'44"94 (clubrecord)
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 (clubrecord)
4x800 mas D:	Vicky Lieckens – Liesbeth Lievens – Stefanie Verbeeck – Kristel Van Maldeghe	10'33"47 (3e allertijden bij ACHL)
4x60 pup H:	Ward Boeckx – Arnaud Duchatelet – Pieter Vrelust – Siebe Thijs	34"11 (3e allertijden bij ACHL)
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	9'09"61
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

2e ACHL-werpvijfkamp

De werpvijfkamp verliep gisteren in een zonnige, gezellige sfeer. Zes ACHL-masters, verdeeld over de drie groepen, gaven het beste van zichzelf. Voor Marcel Van Rooy, Bert Van Opstal, Joan Adriaensen en Bjorn Goossens waren er geen records weggelegd. Het waren Valentien Vanuytven en Hilde Stallaert die samen voor zeven clubrecords zorgden.

Valentien, als master W35, kwam tot 9m90 met het gewichtwerpen en haar puntentotaal bedroeg 1995pt.

Hilde heeft nu vijf records staan in de categorie W60 :

Hamer: 19m66

Kogel: 6m99

Speer: 11m23

Gewicht: 7m74

5-kamp: 1880 pt

Top-10 plaatsen

Tijdens de laatste vakantieweken zijn er nog heel wat prestaties geleverd die de top-10 van ACHL halen.

Een overzicht:

Josefien Van de Water	Hoog pup D	1m36 (9e allertijden)
Oona De Keyser	Kogel pup D	8m92 (10e allertijden)
Josefien Van de Water	Vortex pup D	31m36 (3e allertijden)
Lore Geboers	Vortex pup D	29m58 (4e allertijden)
Isolde Van Hove	Vortex pup D	26m60 (6e allertijden)
Paulien Van de Water	Vortex pup D	25m90 (7e allertijden)
Siebe Thijs	1000 pup H	3'13"01 (5e allertijden)
Siebe Thijs	Vortex pup H	33m65 (4e allertijden)
Adel Wynants	Vortex pup H	29m32 (9e allertijden)
Ties Tops	150 min H	19"73 (8e allertijden)
Jorre Van Genechten	Polstok min H	2m72 (3e allertijden)
Lenne Jacobien	Kogel jun D	12m12 (5e allertijden)
Frederik Claes	100 jun H	11"11 (5e allertijden)
Frederik Claes	200 jun H	22"12 (5e allertijden)
Lore Weyers	1500 Bel D	4'40"01 (8e allertijden)
Lore Weyers	1 Mijl A.C. D	5'09"33 (6e allertijden)
Lucas Vercaeren	400 Bel H	50"50 (9e allertijden)
Katrien Van Ammel	3000snelw. W40	23'43"2 (2e allertijden)

BK Cad-Sch + estafette Juniors

Deze Belgische kampioenschappen in Nijvel leverden ACHL vier medailles op.

De uitslagen:

2e plaats:	Wout Schepens	800 cad H	1'58"58
	Yoni Nuyts	800 sch D	2'17"61
	Donfeh Solomon - Warre Bruyns - Xander Beyers - Frederik Claes		
		4x100 Jun H	43"94 (2e allertijden)
3e plaats:	Lien Van Rooy	800 cad D	2'16"35
4e plaats:	Dina Van Loon	1500 sch D	4'41"17 (5e allertijden)
5e plaats:	Roos Van Zundert	1500 sch D	4'41"99 (8e allertijden)
	Luka Moons	400 cad H	53"34 (4e allertijden)
	Axl Hermans	3000 sch H	9'04"08
6e plaats:	Stien De Meulemeester	Discus cad D	29m93
	Stien De Meulemeester	Speer cad D	33m56
	Laure Verrijcken	800 sch D	2'22"10
7e plaats:	Kaat Wils	400 cad D	60"32
	Marie-Lou Helsen	Ver cad D	5m16
8e plaats:	Marie-Lou Helsen	100 cad D	12"65
9e plaats:	Emiel Heylen	Ver cad H	5m60
	Emiel Heylen	Speer cad H	40m44
11e plaats:	Julie Sels	200 cad D	26"64
12e plaats:	Emily Joossens	1500 cad D	4'56"94
13e plaats:	Ward De Vos	2000st sch H	6'55"86
15e plaats:	Siebe Bos	110H sch H	15"50 (8e allertijden)
19e plaats:	Siebe Bos	400H sch H	61"72 (10e allertijden)
26e plaats:	Julie Sels	100 sch D	13"20



Turnhout

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

Hoogstraten

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

TVR

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



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

assuri

WWW.ASSURI.BE

KBC

Verzekeringen

ASSURI

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

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

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

WELLENS

MEN & WOMEN

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




BNP PARIBAS FORTIS

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

café BRIGAND

Bovenrij 59 • 2200 Herentals
014.22.15.12

Meer dan 75 soorten bier

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