

Fit-0-bode

Clubblad van atletiekclub ACHL

Jaargang 52 | nr. 4

Jul | Aug. 2024



Fien Paulussen

Foto: Peter Wagemans

 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 interclubs en een aantal belangrijke kampioenschappen zijn reeds betwist, en dit met heel wat persoonlijke prachtprestaties. Een overzicht van de resultaten vinden jullie verder in deze Fit-bode.

Onze jaarlijkse meerkampen mochten rekenen op een mooi deelnemersveld, knappe resultaten, maar voor de organisatoren en medewerkers vooral lange dagen.

We danken iedereen voor zijn inzet en hulp om de atleten steeds mooie wedstrijden te kunnen aanbieden. Dank daarvoor!!!

De jeugdmeeting van Herenthout werd dit jaar georganiseerd op Sporta Tongerlo en dit in afwachting van hun nieuwe eigen piste.

Ook de trail mocht heel wat meer deelnemers noteren dan vorig jaar, een blijver.

Geniet van de zomer, verlof, trainingen en van al wat je maar kan dromen.

Prettig verlof.

Inhoud

1. Losloperkje
Inhoud
2. Te onthouden data
Volgende fit-o-bode
3. Contactgegevens
Inschrijven kampioenschappen
4. Bericht DB:
- infomoment miniem naar cadet
Bericht kern Herentals:
- infoavond nieuwe Kan/Ben/Pup
Bericht Techn.Comité Jeugd
- Finale BVV Pup-Min 2024
- PK estafetten Jeugd
6. Uitslagen:
- clubrecords
- Belg., Vlaamse, Prov.Kamp.
- Interclubs
10. ACHL zomermeetings
- avondmeeting + PK Steeple, Herentals
- werpvijfkamp, Herentals
- jeugdmeeting Malle
- AMH-meeting Herentals
12. Herenthoutse AC:
- Ronde van Herenthout/Bosloop
- Natuurloop- en wandeling
14. Het G-hoekje
15. Geplukt van de website

Sponsored by:



Te onthouden data

Juli

13	zaterdag	BK Werpvijskamp Masters, St.Niklaas
14	zondag	BK Hamer Cad-Sch-Jun-Bel, Brugge

Augustus

3	zaterdag	BK 10km A.C. + Masters op de weg, Lokeren
7	woensdag	Avondmeeting, Herentals
10-11	zat-zon	BK meerkampen (Cad/Sch/Jun/Sen/Mas), Merksem
15	donderdag	KvV Cad/Sch, Tessenderlo
24	zaterdag	PK Estafetten, Mol
31	zaterdag	Werpvijskamp, Herentals

September

31/8-1/9	zat-zon	BK Cad/Sch + est. Jun, Nijvel (CABW)
7	zaterdag	KvV Masters, Mechelen (RAM)
8	zondag	BK Jun/bel, Ninove (VITA)
11-15	woe-zon	Ronde Van Herenthout
13-14	vrij-zat	Memorial Van Damme
15	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
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
13	zondag	BK + KvV Marathon AC en Masters, Eindhoven
20	zondag	Natuurloop, Herenthout

November

9	zaterdag	BK Ultratrail AC en Masters, Ovifat
---	----------	-------------------------------------

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 augustus

verschijningsdatum rond...

begin september

Contactgegevens

Website			www.achl.be
Voor al uw vragen secretaris	Karel Mangelschots Herentalseweg 4 2250 Olen	0496 269770	info@achl.be info@achl.be
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
BK Werpvijskamp Masters	13/07	St. Niklaas	atletiek.nu (8/7 om 10u00)
BK Hamer Cad-Sch-Jun-Bel	14/07	Brugge	info@achl.be (voor 04/07!)
BK 10km A.C. + Masters op de weg	3/08	Lokeren	bij inrichter tot 28/07
BK Meerkamp (cad-sch-jun-sen-mas)	10-11/08	Merksem	info@achl.be (voor 01/08!)
KvV Cad-Schol	15/08	Tessenderlo	atletiek.nu (8/8 om 10u00)
PK Estafetten	24/08	?	atletiek.nu
BK Cad-Schol + Estafetten Jun	31/8-1/09	Nijvel	info@achl.be (voor 21/08!)
KvV + PK Masters	7/09	Mechelen	atletiek.nu (2/9 om 10u00)
BK Juniors en Beloften	8/09	Ninove	info@achl.be (voor 29/08!)
BK Estafette 4x400 A.C. D+H	14/09	Brussel	info@achl.be (voor 07/08!)
BKvEstafette + BK AMH Estafetten	15/09	Oordegem	info@achl.be (voor 05/09!)
KvV Hamer Cad-Schol-Mas	21/09	Machelen	atletiek.nu (16/9 om 10u00)
BK 5000 AMH	5/10	Lier	?
BK Snelw. 20 km V en 50 km M	6/10	Tilburg	?
BK + KvV Marathon A.C. en Masters	13/10	Eindhoven	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).

Bericht 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 ons clublokaal 't Loperke te Herentals (aan de piste van Sport Vlaanderen).

Bericht 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.

Sportieve groeten,

Bestuur kern Herentals

Berichten van het Technisch Comité Jeugd

Save the date: 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 onder de beste clubs die georganiseerd wordt door de Vlaamse Atletiekliga.

De finale vindt plaats op **zaterdag, 21 september 2024** en wordt georganiseerd door **AVLL**.

Locatie: AV Lyra - Lierse, Aarschotsesteenweg 3 te 2500 LIER.

Meer praktische info tot inschrijving mag je in augustus verwachten via een fit-o-flash!

PK Estafetten Jeugd 2024

Op het einde van de zomervakantie staat elk jaar het provinciaal kampioenschap aflossingen gepland. Dit jaar vindt het plaats op **zaterdag, 24 augustus 2024** en wordt deze georganiseerd bij **VABCO Mol**.
Locatie: Atletiekpiste VABCO Mol, Rode-Kruislaan 20, 2400 MOL

Tijd	Startgroep	Onderdeel
13:00	PUP-V	4 x 60 meter
13:15	PUP-M	4 x 60 meter
13:30	MIN-V	4 x 80 meter
13:50	MIN-M	4 x 80 meter
15:30	PUP-V	3 x 600 meter
15:40	PUP-M	3 x 600 meter
15:50	MIN-V	3 x 600 meter
16:00	MIN-M	3 x 600 meter

We doen graag een warme oproep aan alle pupillen en miniemen om deel te nemen. Op basis van de inschrijvingen stellen de jeugdtrainers aflossingsploegen samen.

LET OP! Inschrijving is noodzakelijk, maar is geen garantie op deelname. Het spreekt voor zich dat we proberen meerdere ploegen te maken indien mogelijk. In onze club zullen er ook 2 aflossingstrainingen georganiseerd worden. Later zullen jullie per e-mail op de hoogte gesteld worden wanneer deze zullen doorgaan.

Zin om mee te doen? Schrijf je snel in en scan de QR-code.



Je kan inschrijven tot ten laatste vrijdag 9 augustus 2024.

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

Sportieve groeten

Het technisch comité jeugd

Uitslagen

VERBETERDE CLUBRECORDS

28/04	USA	1500 A.C. H	Vanoppen Thomas	3'36"78
	Betekom	Kogel AMH(T81)5kg	Van Hout Gwylim	7m64
		Speer AMH(T81)700gr	Van Hout Gwylim	23m52
		Kogel AMH D(T81)3kg	De Meulemeester Stien	11m21
1/05	Vilvoorde	Discus AMH H(2kg)	Vissers Jamie	17m74
		Speer AMH H(800gr)	Van Hout Thorben	27m69
	Herentals	3000 cad D	Rijnders Paulien	11'12"57
		800 cad H	Schepens Wout	1'57"49
		3000 M55	Rens Stefan	9'52"27
8/05	Leuven	10000 W45	Van Maldeghem Kristel	38'57"82
9/05	Duffel	1500 cad H	Schepens Wout	4'09"22
12/05	Leuven	200 jun D	Vermeiren Noor	24"22
		5000 jun D	Paulussen Fien	18'15"41
		400 Bel H	Bruyns Tijs	47"64
18/05	Schiedam(NI) (=ook A.C.)	100km Snelw.M40	Van Hove Peter	14u05'26"
	Kortrijk (=ook A.C.)	3000steeple jun D	Weyers Lore	11'14"73
	(=ook A.C.)	Speer jun D	Van Ballaer Martha	43m32
20/05	Edegem	300 jun D	Bremans Anne-Sophie	40"61
25/05	Brussel	800 cad H	Schepens Wout	1'56"46
		5000 Mas A.C. H	Schauwaers Kevin	14'10"74
	Herentals (=even.)	Ver M55	Van Opstal Bert	4m96
26/05	Herentals	Speer AMH D(T81)500g	De Meulemeester Stien	34m85
1/06	Merksem	100 cad D	Helsen Marie-Lou	12"42
		5000 jun D	Paulussen Fien	18'04"85
2/06	Betekom	100 AMH D	Ven Yana	14"63
		200 AMH D	Ven Yana	31"11
		200 AMH H	Vissers Jamie	26"83
	Lebbeke	Speer W40	Poelmans Isabel	32m90
9/06	Lanaken	150 cad D	Helsen Marie-Lou	19"23
	Mechelen	Gewichtw. W65	Heylen Annie	7m75
15/06	Heusden (=ook A.C.)	100 jun D	Vermeiren Noor	11"76
		1500 Mas A.C. D	Van Accom Sofie	4'23"95

BELGISCHE KAMPIOENSCHAPPEN

1 mei: Vilvoorde: AMH

1500 D:	1. Chinook Lambrechts	5'58"52
800 H:	7. Thorben Van Hout	2'45"21
1500 H:	2. Jamie Vissers	4'54"06
	4. Brent Bakelants	5'08"69
Speer H:	2. Thorben Van Hout	27m69
Discus H:	2. Jamie Vissers	17m74

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



HERENTALS ACHIELLE SANTOS appé ORBEA

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 Vorseelaar Nijlen Grobbendonk Lichtaart

www.meulenhuis.net
info@meulenhuis.net

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

**Alle gekende merken
 Uitgebreide keuze**

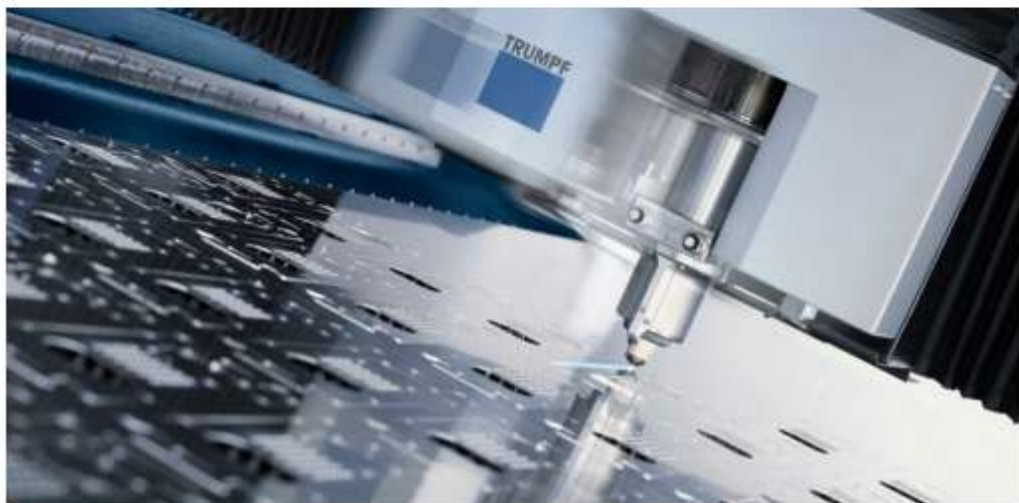
Open : 8 tot 18.00 uur
 zaterdag 10 tot 16 uur

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 ONSTERECHT!

📍 Herentalseweg 82a, 2250 Olen

✉ info@metaalwerken-michiels.be

8 mei: Leuven: 10000m

Masters W45:	1. Kristel Van Maldeghem	38'57"82
--------------	---------------------------------	-----------------

9 juni: Mechelen: Hamer en Gewicht Masters

Gewichtwerpen W65:	1. Annie Heylen	7m75
Gewichtwerpen M35:	1. Bjorn Goossens	12m37
Hamerslingeren M35:	3. Bjorn Goossens	38m93

VLAAMSE KAMPIOENSCHAPPEN**18 mei: Kortrijk : Aller Categorieën**

Dames:	100	8. Julie Vermonden	12"07
		11. Lauryn Adewoye	12"12
	1500	9. Dina Van Loon	4'48"61
	3000steeple	3. Lore Weyers	11'14"73
	Kogel	5. Elise Helsen	12m71
	Speer	2. Martha Van Ballaer	43m32
Heren:	100	13. Brent De Pauw	11"18
	200	14. Brent de Pauw	22"64
	400	2. Tijs Bruyns	48"22
		6. Frederik Claes	49"68
	400H	4. Lucas Vercaeren	55"10
	Hamer	10. Bjorn Goossens	38m38

4-5 mei: Aalst: Meerkampen

6-kamp cad D:	2. Lien Van Rooy	3482 pt
	6. Kaat Wils	3204 pt
7-kamp sch D:	12. Julie Lembrechts	3230 pt

PROVINCIALE KAMPIOENSCHAPPEN**20 mei: Turnhout: Meerkamp Pup-Min**

Podiumplaatsen:		
4-kamp Pup D:	1. Josefien Van de Water	2029 pt
	3. Oona De Keyser	1753 pt
4-kamp Pup H:	3. Siebe Thijs	1994 pt
5-kamp Min D:	2. Marthe Ryken	2728 pt
5-kamp Min H:	1. Jorre Van Genechten	3271 pt

26 mei: Lier: Pup-Min

Podiumplaatsen:

Goud:	Pup D:	Josefien Van de Water	1000	3'22"19
		Josefien Van de Water	Hoog	1m33
	Min D:	Marie-Lou Helsen	60H	10"17
		Lauren De Clippeleer	Discus	24m51
	Min H:	Ties Tops	80	10"96
		Ties Tops	300	41"09
Jorre Van Genechten		Ver	4m82	
Zilver:	Pup D:	Liz Van de Gender	1000	3'23"45
		Oona De Keyser	Ver	3m89
	Pup H:	Siebe Thijs	1000	3'23"05
		Lowie Snyers	Discus	17m08
	Min H:	Jorre Van Genechten	150H	21"61
	Brons:	Min D:	Marthe Ryken	Ver
Lauren De Clippeleer			Speer	22m59
Min H:		Mathis Van Hove	Ver	4m66
		Lucas Deckers	Kogel	8m59

25-26 mei: Herentals: Meerkampen

Podiumplaatsen:

6-kamp Cad D:	2. Lien Van Rooy	3604 pt
	3. Marie-Lou Helsen	3243 pt
7-kamp Schol D:	2. Julie Lembrechts	3326 pt
7-kamp Jun D:	3. Emma Goor	2948 pt
8-kamp Cad H	1. Sepp Lathouwers	4504 pt
	2. Emiel Heylen	4276 pt
10-kamp Schol H:	2. Siebe Bos	5230 pt

INTERCLUBWEDSTRIJDEN**27 april: Arendonk: PUP-MIN Meisjes + Jongens(schifting)**

1.ACHL	335pt	5.DUFF	265,5pt	9.VAC	136,5pt
2.AVLL	323,5	6.ARAC	167,5	10.AVMO	129
3.ESAK	291	7.AVZK	166	11.SPVI	119,5
4.VMOL	281	8.TUAC	140,5		

ACHL en AVLL zijn geplaatst voor de A-finale op 21 september

28 april: Betekom: CAD-SCH Meisjes + Jongens (1^e Landelijke Afdeling)

1.DCLA	480pt	5.LOOI	372pt	9.FLAC	347pt
2.ROBA	456	6.ACW	361,5	10.ASVO	276
3.KAAG	385	7.ACHL	348	11.LEBB	265
4.HAC	384	8.AVLO	348	12.VOLH	219,5

ACHL blijft in de hoogste afdeling, **LEBB** en **VOLH** degraderen naar 2^e afdeling.

12 mei: Leuven: A.C. Dames + Heren (Super League)

1.RESC	222pt	5.CABW	181pt
2.DCLA	185	6.AVLL	171
3.KAAG	184	7.SER	160
4.OEH	183	8.ACHL	115

ACHL en SER degraderen terug naar de First League.

2 juni: Lebbeke: Masters Dames + Heren (1^e afdeling)

1.DCLA	193pt	5.ACHL	152pt	9.ZWAT	143pt
2.RIEM	181	6.ACW	149,5	10.LEBB	139
3.ATLA	161	7.AVLO	146	11.AZW	126
4.ROBA	159	8.VS	144	12.RAM	119,5

ACHL blijft in de hoogste afdeling, AZW en RAM degraderen naar 2^e afdeling.



V&P
Eventservice

Springkastelen & Tenten

✉: VIP-evenement@outlook.com

☎ : 0472.52.03.40

🌐 : vipevenementservice.be

📘 : V&P evenement service

Onze ACHL-Zomermeetings

Verplichte inschrijving via atletiek.nu

Woensdag 7/08/24 : Avondmeeting + Open PK Steeple in Herentals

Proeven:

cad D :	200,400,1500,1500steeple,hoog,ver,speer
schol D :	200,400,1500, 2000steeple,hoog,ver,kogel
jun/sen D:	200,400,1500, 3000steeple,ver,kogel,discus,speer
mas D :	kogel,discus, 2000steeple
AMH D:	200,400,1500
cad H:	200,400,1500, 1500steeple,hoog,ver,speer
schol H:	200,400,1500, 2000steeple,hoog,ver,kogel
jun/sen H:	200,400,1500, 3000steeple,ver,kogel,discus,speer
mas H:	kogel,discus, 2000steeple,3000steeple
AMH H:	200,400,1500

Benaderend uurschema:

19u00:	200	AMH	19u00: discus	jun/sen D + Mas D
19u03	200	cad D	kogel	schol H
19u06	200	schol D	speer	cad D
19u09	200	jun/sen D		
19u12	200	cad H		
19u15	200	schol H		
19u18	200	jun/sen H		
19u30:	400	AMH	19u30: hoog	cad H + schol H
19u35	400	cad D	ver	jun/sen H
19u40	400	schol D		
19u45	400	jun/sen D		
19u50	400	cad H		
19u55	400	schol H		
20u00	400	jun/sen H	20u00: discus	jun/sen H + Mas H
			speer	cad H
			kogel	schol D
20u15:	1500	AMH	20u15: ver	cad D + schol D + jun/sen D
20u20	1500	cad+schol D		
20u25	1500	jun/sen D		
20u30	1500	cad+schol H		
20u35	1500	jun/sen H		
			20u30: kogel	jun/sen D + Mas D
			speer	jun/sen H
			20u45: hoog	cad D + schol D
20u50:	1500	Steeple cad D		
21u00	1500	Steeple cad H	21u00: ver	cad H + schol H
21u10	2000	Steeple schol+mas D	kogel	jun-sen H + Mas H

21u25	3000Steeple jun/sen D	speer	jun-sen D
21u40	2000Steeple schol H		
21u55	3000Steeple jun/sen/mas H		
22u10	2000Steeple mas H 60+		

Zaterdag 31/08/24 : Werpvijskamp in Herentals

Hamer JSM35-45 Heren	10.00	Discus JSM Dames	13.00
Kogel JSM35-45 Heren	10.45	Gewicht JSM35-45 Heren	13.30
Hamer JSM Dames	11.00	Speer JSM Dames	13.45
Kogel JSM Dames	11.45	Discus Mas50+ Heren	14.00
Discus JSM35-45Heren	12.00	Gewicht JSM Dames	14.30
Hamer Mas50+ Heren	12.00	Speer Mas50+ Heren	14.45
Kogel Mas50+ Heren	12.45	Gewicht Mas50+ Heren	15.30
Speer JSM35-45 Heren	12.45		

Zondag 15 september: Jeugdmeeting in Malle

Programma:

Kan D + H:	30 – ver – stoten – 600
Ben D + H:	40 – hoog – vortexwerpen – 800
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

Zaterdag 21 september: AMH Meeting in Herentals

Programma:

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
Vriendschapestafette	

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.

ACHL
FIER OP MIJN CLUB

Hrtht

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.



G-hoekje

Special Olympics 2024 La Louvière

Onze G atleten hebben er een mooie driedaagse Spelen in La Louvière op zitten. Waarbij we steeds de Olympische gedachte hoog in het vaandel dragen zijn voor onze atleten de resultaten minstens zo belangrijk. En dat hebben ze geweten, wat een prestaties, wat een beleving, gewoon fantastisch.

Dag 1:

Jamie goud 5000m
Brent zilver 5000m
Chinook zilver 800m
Thorben brons 800m
Oreo 4de 100m
Lode 5de 100m



Dag 2:

Lode zilver speerwerpen
Arne zilver Kogelstoten
Oreo brons speerwerpen
Arne brons 400m
Thorben 5de verspringen



Dag 3:

Chinook goud 1500m
Jamie zilver 1500m
Brent brons 1500m
Thorben brons 1500m
Oreo 5de 200m
Lode 4de 200m
Arne 6de 200m



Een dikke proficiat aan al onze atleten!

Robalympics in Betekom

Yana Ven doet een ferme hap van haar persoonlijk record op de 200 meter. Zij kroont zich tot koningin van de sprint op 100 meter met 14,63".

Debutant Pieter De Bie geeft zijn visitekaartje af op hetzelfde nummer. Zijn eerste reactie: "Dit smaakt naar veel meer!"



Aan de top komt de naam van Oreo Gabriëls bij met een minispeerworp van 20,32 meter.

Herentalsenaar Jamie Vissers zet de 1500 meter naar zijn hand met een seizoensbest in 4'46". Clubgenoot Jeffrey Eelen is ook op koersnelheid en strandt in de recrea-reeks op een zilveren plek.

Geplukt van de website: overzicht van de voorbije hoogtepunten.

BvV pup-min: Dankzij eerste plaats naar finale!

Onze pupillen en miniemen behaalden vandaag de overwinning in de schifting voor de Beker van Vlaanderen. In Arendonk wonnen zij met 11,5 pt voorsprong op AV Lyra-Lierse. Samen mogen ze naar de grote finale in september.

Elke plaats in zo'n interclubcompetitie is belangrijk. In de puntentelling krijgt de winnaar van elke proef een punt extra.

Voor ACHL mochten we deze keer volgende overwinningen noteren:

Josefien Van de Water	1000 pup D	3'18"05 (6e allertijden bij ACHL)
Josefien Van de Water	60H pup D	10"75 (6e allertijden bij ACHL)
Oona De Keyser	Ver pup D	3m59
Siebe Thijs	1000 pup H	3'19"80
Pieter Vrelust	60H pup H	11"19
Ties Tops	1000 min H	3'08"08
Jorre Van Genechten	Hoog min H	1m51
Jorre Van Genechten	Speer min H	34m96
4x80min H	Jorre Van Genechten-Ties Tops-Mathis Van Hove-Mathis Beyens	43"20

Voor alle uitslagen van de ACHL-atleten kan je terecht via onderstaande link

<https://www.athletics.app/wedstrijd/vereniging/40665/27858/>

BvV Cadetten-Scholieren: 7e plaats

Net als vorig jaar eindigden onze cadetten en scholieren op de 7e plaats in de hoogste afdeling van de VAL. De overwinning ging naar Daring Club Leuven.

Volgende atleten zorgden voor de grootste puntenoogst bij ACHL:

400 cad H:	1. Luka Moons	55"85
800 cad h:	1. Wout Schepens	2'08"01
100H cad H:	3. Emiel Heylen	15"59
Hoog cad H:	2. Emiel Heylen	1m60
Ver cad H:	3. Sepp Lathouwers	5m66
Speer cad H:	2. Sepp Lathouwers	38m26
100 cad D:	3. Marie-Lou Helsen	12"84
200 cad D:	1. Marie-Lou Helsen	26"36
400 cad D:	3. Lien Van Rooy	61"53
Ver cad D:	3. Lien Van Rooy	5m03
Kogel cad D:	3. Stien De Meulemeester	11m21
Discus cad D:	3. Stien De Meulemeester	29m01
400 sch D:	1. Yoni Nuyts	59"41 (8e allertijden bij ACHL)
1500 sch D:	2. Roos Van Zundert	4'48"64

Voor alle uitslagen van ACHL kan je terecht met onderstaande link

<https://www.athletics.app/wedstrijd/vereniging/40667/27858/>

Thomas Vanoppen sneller dan ooit op 1500m!

Vanuit afdeling Westerlo ontvingen we onderstaand bericht:

Thomas Vanoppen kende een geweldige winter met tweemaal een verbetering van het Belgisch indoorrecord op de mijl. Ook deze zomer lijken de sterren gunstig te staan voor de ACHL-atleet. Bij zijn eerste echte wedstrijd over 1500m, perste hij er al meteen een nieuw PR uit. In Amerika dook hij voor het eerst in zijn carrière onder de 3'37. Met 3'36"78 komt hij net niet de Belgische top 20 aller tijden binnen.

Deze nieuwe besttijd is ook een verbetering van zijn eigen clubrecord met 23 honderdsten.

16e Stessens Athletics Classic

Meer dan 70 ACHL-vrijwilligers zorgden, samen met een uitgebreid jurykorps, voor een vlotte organisatie van deze 16e Stessens Athletics Classic meeting. Met 691 inschrijvingen was er in elke proef een goede bezetting. Samen met de goede weersomstandigheden, zorgde dat voor heel wat persoonlijke records.

Onderstaande prestaties van onze atleten kwamen terecht in de ACHL-top 10 allertijden:

100 cad D:	Marie-Lou Helsen	12"53 (2e allertijden)
3000 cad D:	Paulien Rijnders	11'12"57 (clubrecord)
Ver cad D:	Marie-Lou Helsen	5m16 (7e allertijden)
800 sch D:	Yoni Nuyts	2'15"60 (7e allertijden)
3000 jun D:	Fien Paulussen	10'15"20 (4e allertijden)
Speer jun D:	Martha Van Ballaer	38m69 (2e allertijden)
Hoog jun D:	Anouk Smeyers	1m55 (10e allertijden)
100 bel D:	Lauryn Adewoye	12"17 (2e allertijden)
Polstok min H:	Jorre Van Genechten	2m48 (8e allertijden)
800 cad H:	Wout Schepens	1'57"49 (clubrecord)
100 sch H:	Jaden Coley	11"31 (9e allertijden)
300 jun H:	Frederik Claes	35"27 (3e allertijden)
800 jun H:	Arthur Engelen	1'52"29 (5e allertijden)
Polstok jun H:	Tibo Van Roey	3m83 (7e allertijden)
100 bel H:	Jonathan Claes	10"97 (5e allertijden)
Speer bel H:	Senne Van Gelder	48m28 (5e allertijden)
300 A.C. H:	Tijs Bruyns	34"07 (4e allertijden)
300 M50:	Franco Janssens	45"01 (7e allertijden)
800 M40:	Joost Wynants	2'09"48 (10e allertijden)
3000 M55:	Stefan Rens	9'52"27 (clubrecord)
800 AMH H:	Aaron Callaerts	2'25"14 (2e allertijden)

BK AMH: verslag van Leo Smets

Ook voor onze atleten was 1 mei "dag van de arbeid", en alles was aanwezig om er een topdag van te maken. Taxi Leo van "Thuis" was al vroeg onderweg om atleten op te halen om ze als profs af te leveren bij het stadion "De drie Fonteinen". Vilvoorde is nu ook niet bij de deur maar ook niet zo ver ...

Aan gespreksonderwerpen geen gebrek enkel onze Jamie was nog een beetje moe, maar bij het opdraaien op de parking was ook hij weer bij de levenden. Aanmelden en alvast en eerste testje voor Jamie zijn discusswerpen, wat vrij vlot verliep, het komt goed. De rest druppelde ook binnen en de zon scheen alsof het hoogzomer was, een voorbode van een topdag.

Het moeilijkste voor Jamie met zijn pijnlijke arm was het gooien met een discus en dat lukt vrij goed, zilver als resultaat. Nu nog het lopen maar dat zou later blijken ook geen probleem zijn.

Ook Jeffrey was gearriveerd en zoals altijd met een smile van Vilvoorde tot in Tokio.

Een zware 400m en een 100m als opwarmer leidde tot winst in een sterk gelopen 200m, en opeens was hij de gelukkigste atleet van gans deze meeting. Daar doen we het tenslotte voor, atleten gelukkig, trainers gelukkig. En er waren er nog meer die hier gelukkig zouden worden.

Thorben was er daar eentje van maar hij was zo sterk dat hij de speer in midden brak en op datzelfde moment was er eentje die met gemak over 1,20m zou springen. Tijd voor een hilarisch moment, speer in twee en die hoogte was net iets te hoog, allé veel te hoog 😊. Den 112 werd net niet opgeroepen. Goed dat zijn wedstrijspeer achter slot en grendel werd gehouden, zo kon hij zijn wedstrijd toch nog afwerken. Na een aarzelend begin begon de motor te draaien en lukte het hem wel om voorbij de 27m te gooien. En dan is de vraag wat zijn nu 9cm in een wedstrijd, wel dit is het verschil tussen plaats 1 en 2. Zo kort lag het bij elkaar, mooie wedstrijd met mooie winnaars. En die speer tja leg het maar weer uit in Herentals, 😊

Nadien liep Thorben nog een 800m en dat was afzien, sterven, doodgaan maar toch een mooie afsluiter van een even mooie dag.

Als laatste nummers van de dag waren de 1500m voor mannen en vrouwen gepland. Voor de mannen waren Jamie en Brent onze kandidaten om de eer van Herentals hoog te houden. En ze deden dit met brio, een tweede plaats voor Jamie en een even verdienstelijke 4de plaats voor Brent. En zo waren we getuigen van een slapende Jamie welke transformeerde naar een wakkere, spraakwaterval net zo groot als deze van Coo(groot?) 😊

En voor Brent zat er misschien meer in maar een week na zijn marathon van Londen vonden we dit best ok, 4de van de 17 deelnemers, nie slecht zou ik zeggen

En dan onze enige deelnemende dame, waarmee we na een jaar van kommer en kwel enkele weken geleden voorzichtig gestart zijn aan haar comeback. Ze heeft er zelfs een extra wedstrijd voor moeten lopen tijdens het PK vorige week en daar zagen we terug die fonkelende oogjes. Het komt allemaal goed. Even een terugvalletje, pijn in de voet, oei en nu, ma ar rust en vooral veel praten en geruststellen brachten haar (nee de Sven) tot in Vilvoorde. Een gouden tip van de trainer (schapenwol bééé) en een eerste test waren zeer positief, geen pijn, geen last, Chinook je maakt mij blij 😊.

En net zoals vroeger dezelfde vragen en ook dezelfde antwoorden, yes ze is terug, wat ook het resultaat mag zijn, dit zijn leuke dingen voor trainers en atleten. Na alles te hebben doorgenomen waren de dames klaar voor de start, op uw plaatsen, klaar, ... En de afspraken werden, net als vroeger, ook nu niet nageleefd, 😊 dus ze voelt zich sterk, ijzersterk. Rondje na rondje zag ik haar vertrouwen groeien van start tot aankomst liep ze in koppositie en ze duldde niemand naast of voor haar. She is back, onze kleine prinses maar toch ook een kleine/grote atlete. Belgisch Kampioen op de 1500m, wie had dit durven dromen na zo een verloren jaar.

Awel ik, want geloven en vertrouwen hebben in uw atleten is waar het om draait, het maakt niet uit waar men ze onder catalogueert, zijn het nu recrea of is het AMH of sporten ze om te sporten, je krijgt het altijd dubbel en dik terug. De glimlach van een atleet is mooiste gebaar op aarde.

Bedankt atleten, jullie waren de toppers van deze dag en laat ons hopen dat we nog veel van deze dagen mogen beleven.

PS. Eddy bedankt om de hulp, Sharon bedankt voor de foto's.

Sportieve groeten,

Overgelukkige trainer Leo

Vlaams Kampioenschap Meerkamp: Tweede plaats voor Lien Van Rooy!

Op het Vlaams Kampioenschap Meerkamp in Aalst was onze club vertegenwoordigd door drie atleten, twee cadetten en één scholier.

Lien Van Rooy eindigde tweede bij de cadetten met een puntentotaal van 3482. Daarmee komt ze op de 9e plaats allertijden bij ACHL. Tijdens haar meerkamp verbeterde ze haar persoonlijk record op de 800m(2'21"81), het hoogspringen(1m57) en het verspringen(5m04).

Kaat Wils eindigde,als eerstejaarscadet, op een mooie zesde plaats met 3204 punten. Ook voor Kaat waren er verschillende persoonlijke records: 80H(13"64), 800(2'29"44), Kogel(9m29) en speerwerpen(26m59).

Julie Lembrechts eindigde als twaalfde bij de scholieren met 3230 punten. Julie verbeterde een persoonlijk record in het speerwerpen(20m05).

Clubrecord 1500m cadetten voor Wout Schepens!

Nadat Wout Schepens op onze 16e Stessens-meeting het clubrecord verbeterde op de 800m verbeterde hij nu ook dat van de 1500m. Met een tijd van 4'09"22 was hij ruim 1 seconde sneller dan Tom Van Rooy in 1997.(4'10"29) Wout liep zijn record op de Athletics Classic van Duffel.

Daar werden nog twee ACHL-prestaties neergezet die de top-10 binnen onze club haalden:

1500 Schol D:	Roos Van Zundert	4'45"37 (10e allertijden)
200 Mas M50:	Franco Janssens	27"54 (7e allertijden)

Vorig weekend noteerden we eveneens een aantal top-10 plaatsen:

80H Min H:	Jorre Van Genechten	13"05 (9e allertijden)
Hoog Min H:	Jorre Van Genechten	1m55 (6e allertijden)
Vortex Pup D:	Oona De Keyser	25m86 (6e allertijden)
Discus Min D:	Lauren De Clippeleer	26m83 (9e allertijden)
200 Mas W45:	Liesbeth Lievens	31"13 (3e allertijden)
Ver Mas W45:	Liesbeth Lievens	3m39 (4e allertijden)

Kristel Van Maldeghem verlengt haar Nationale titel op de 10000m!

Op het Belgisch Kampioenschap 10000m verlengde Kristel Van Maldeghem haar titel in de categorie W45. Tegenover vorig jaar was Kristel meer dan 40 seconden sneller.

Met haar tijd van 38'57"82 verbeterde ze bovendien het clubrecord dat sinds 1999 op naam stond van Jeannine Coenen.(39'16"85)

Onze dames en heren in de Super League

Ondanks vijf plaatsen bij de eerste drie en niet minder dan achttien nieuwe top-10 plaatsen in de ACHL-ranglijsten allertijden, kon onze ploeg het behoud in de hoogste afdeling van het land niet verzekeren. Deze hoogste afdeling biedt maar plaats voor acht clubs. Vorig seizoen promoveerden we naar deze reeks. Nu is het dus een kaartje retour.

Volgende atleten behaalden in hun discipline een plaats bij de eerste drie:

Sofie Van Accom	1500	2e: 4'20"95
Julie Vermonden	Ver	2e: 5m77
Arthur Engelen	800	3e: 1'53"76
Jef Vermeiren	Hoog	1e: 2m16
Kwinten Torfs	Hinkstap	3e: 13m98

De lange reeks prestatieverbeteringen die een plaats in de ACHL top-10 opleverden. Met bovendien ook 3 nieuwe clubrecords:

Lauryn Adewoye	100	12"12 (2e allertijden bij beloften en 4e bij A.C.)
Noor Vermeiren	200	24"22 (clubrecord Juniors en 2e bij A.C.)
Yoni Nuyts	400	59"15 (8e allertijden bij scholieren)
Fien Paulussen	5000	18'15"41 (clubrecord bij juniors)
Femke Sauviller	100H	16"06 (9e allertijden bij beloften)
Floor De Meulemeester	Discus	32m22 (10e allertijden bij juniors)
Valentien Vanuytven	Hamer	31m13 (2e allertijden bij masters A.C.)
Femke Sauviller	Hinkstap	9m96 (8e allertijden bij beloften)
Julie Vermonden	Ver	5m77 (3e allertijden bij A.C.)

4x100: Lauryn Adewoye, Noor Vermeiren, Elise Helsen, Julie Vermonden:

47"21 (3e allertijden bij A.C.)

Frederik Claes	200	22"58 (10e allertijden bij juniors)
Tijs Bruyns	400	47"64 (clubrecord bij beloften en 2e bij A.C.)
Vincent Bierinckx	3000	8'20"34 (9e allertijden bij A.C.)
Jef Vermeiren	110H	15"17 (4e allertijden bij A.C.)
Lucas Vercaeren	400H	55"92 (4e allertijden bij beloften en 5e bij A.C.)
Joost Wynants	3000Steeple	11'05"74 (5e allertijden bij masters M40)
Senne Van Gelder	Speer	51m32 (4e allertijden bij beloften)

4x400mixed: Frederik Claes, Yoni Nuyts, Tijs Bruyns, Sofie Van Accom:

3'37"24 (2e allertijden bij A.C.)

Vlaams Kampioenschap A.C.: 3 medailles en 4 clubrecords!

Vandaag hadden de Vlaamse kampioenschappen Aller Categorieën plaats in Kortrijk. Onze ACHL-atleten kwamen huiswaarts met 3 medailles en 4 clubrecords.

De medailles waren voor Tijs Bruyns op de 400m, Lore Weyers op de 3000Steeple en Martha Van Ballaer in het speerwerpen. Voor Lore en Martha waren er ook telkens 2 clubrecords. Lore bij de beloften en Aller Categoriën, Martha bij de juniors en Aller Categorieën.

De uitslagen:

100 dames:	8. Julie Vermonden	12"07
	11. Lauryn Adewoye	12"12 (PR=4e allertijden bij A.C.)
1500 dames:	9. Dina Van Loon	4'48"61
3000Steeple dames:	3. Lore Weyers	11'14"73 (PR=clubrecord Bel en A.C.)
Kogel dames:	5. Elise Helsen	12m71
Speer dames:	2. Martha Van Ballaer	43m32 (PR=clubrecord Jun en A.C.)
100 heren:	13. Brent De Pauw	11"18
200 heren:	14. Brent De Pauw	22"64
400 heren:	2. Tijs Bruyns	48"22
	6. Frederik Claes	49"68 (PR=6e allertijden bij Juniors)
400H heren:	4. Lucas Vercaeren	55"10 (PR= 2e allertijden bij Beloften)
Hamer heren:	10. Bjorn Goossens	38m38

Provinciaal kampioenschap meerkamp voor pup-min

Josefien Van de Water is op tweede Pinksterdag provinciaal meerkampkampioen geworden in Turnhout. Zij haalde het bij de pupillen meisjes.

Verder waren er nog twee tweede en twee derde plaatsen voor onze ACHL-jeugd. Bij de miniemen eindigde zowel Jorre Van Genechten als Marthe Ryken op de tweede plaats. De derde plaatsen waren voor pupillen Siebe Thijs en Oona De Keyser.

We mochten ook 6 nieuwe top-10 plaatsen noteren:

Hoog Min H:	Jorre Van Genechten	1m61 (3e allertijden bij ACHL)
1000 Min H:	Ties Tops	3'00"93 (10e allertijden bij ACHL)
Vortex Pup H:	Leander Van Gael	32m68 (5e allertijden bij ACHL)
1000 Pup D:	Josefien Van de Water	3'15"49 (4e allertijden bij ACHL)
Vortex Pup D:	Josefien Van de Water	31m21 (3e allertijden bij ACHL)
	Paulien Van de Water	23m58 (7e allertijden bij ACHL)

Meerkamp ACHL: Provinciale titel voor Sepp Lathouwers

De weergoden waren ons niet goed gezind het voorbije weekend. Dat was geen belet om er weer een vlot lopende organisatie van te maken. Met dank aan de juryleden en onze talrijke ACHL-vrijwilligers! Ook de atleten lieten zich niet ontmoedigen door de weersomstandigheden. Voor ACHL mochten we zeven Provinciale podiumplaatsen noteren, waarbij vooral de titel van Sepp Lathouwers in het oog springt. Daarbij ook nog heel wat prestaties die we mogen bijschrijven in de top-10 lijsten van onze club.

Een overzicht, met de plaats in het provinciaal kampioenschap:

Cad D:	2. Lien Van Rooy	3604pt (6e allertijden bij ACHL) met o.a. 800m 2'18"66 (10e allertijden bij ACHL) Hoog 1m60 (8e allertijden bij ACHL)
	3. Marie-Lou Helsen	3243pt met o.a. Ver 5m28 (6e allertijden bij ACHL)
	4. Kaat Wils	3187pt met o.a. Ver 5m13 (8e allertijden bij ACHL)
	11. Stien De Meulemeester	2431pt met o.a. Speer 34m85 (clubrecord AMH)
Cad H:	1. Sepp Lathouwers	4504pt (4e allertijden bij ACHL) met o.a. 100H 14"79 (8e allertijden bij ACHL) Kogel 12m64 (10e allertijden bij ACHL) Ver 5m82 (10e allertijden bij ACHL)
	2. Emiel Heylen	4276pt (6e allertijden bij ACHL) met o.a. Speer 40m88 (9e allertijden bij ACHL) Ver 5m90 (8e allertijden bij ACHL)
	5. Jules Huybrechts	3435pt
	6. Jonas Peeters	3271pt
Sch D:	2. Julie Lembrechts	3326pt
Sch H:	2. Siebe Bos	5230pt (4e allertijden bij ACHL)
Jun D:	3. Emma Goor	2948pt

Provinciale Kampioenschappen Pup-Min: 7 Titels voor ACHL!

De ACHL-jongeren behaalden 16 medailles op de Provinciale kampioenschappen, die plaatsgrepen in Lier. De verdeling was als volgt: 7x goud, 5x zilver, 4x brons.

De medaillewinnaars:

Goud:

Josefien Van de Water	1000 pup D	3'22"19
Josefien Van de Water	Hoog pup D	1m33
Roos Wils	60H min D	10"17 (8e allertijden bij ACHL)
Lauren de Clippeleer	Discus min D	24m51
Ties Tops	80 min H	10"96
Ties Tops	300 min H	41"09 (3e allertijden bij ACHL)
Jorre Van Genechten	Ver min H	4m82

Zilver:

Liz Van de Gender	1000 pup D	3'23"45
Oona De Keyser	Ver pup D	3m89
Siebe Thijs	1000 pup H	3'23"05
Lowie Snyers	Discus pup H	17m08
Jorre Van Genechten	150H min H	21"61 (3e allertijden bij ACHL)

Brons:

Marthe Ryken	Ver min	D 4m52
Lauren De Clippeleer	Speer min D	22m59
Mathis Van Hove	Ver min H	4m66
Lucas Deckers	Kogel min H	8m59

Interclub Masters: 5e plaats

Onze masters komen uit in de hoogste afdeling van Atletiek Vlaanderen. In Lebbeke werd er tussen 12 clubs een strijd geleverd voor de titel. ACHL kon zich als vijfde, mooi in de middenmoot, plaatsen in de eindrangschikking. De titel ging naar Daring Leuven. Atletiek Zuid West en RAM(Mechelen) degraderen naar de tweede afdeling.

Volgende atleten legden beslag op een top-3 plaats:

Isabel Poelmans	Hoog 1e met 1m43
Isabel Poelmans	Speer 1e met 32m90 (clubrecord W40)
Elke Gys	Kogel 2e met 9m31
Elke Gys	Discus 1e met 36m76
Jelle Van de Gender	400 3e in 55'41"
Bart Van Caeyzele	Ver 2e met 5m63 (wind +4,1)
4x400	2e in 3'43"51 (= 3e allertijden bij ACHL) (Joost Wijnants, Hans Brydenbach, Tom Van Rooy, Jelle Van de Gender)

Clubrecords

Naast de verbeterde clubrecords tijdens de kampioenschappen en interclubs werden er ook een aantal scherper gesteld op de 'gewone' meetings.

Een overzicht:

100 AMH D:	Yana Ven	14"63
200 AMH D:	Yana Ven	31"11
200 AMH H:	Jamie Vissers	26"83
100 Cad D:	Marie-Lou Helsen	12"42
800 Cad H:	Wout Schepens	1'56"46
300 Jun D:	Anne-Sophie Bremans	40"61
5000 Jun D:	Fien Paulussen	18'15"41
5000 Mas A.C. H:	Kevin Schauwaers	14'10"74
100km Snelw. A.C. H:	Peter Van Hove	14u05'26" (ook Mas A.C. en M40)

BK Gewichtwerpen Masters: Titels voor Annie en Bjorn!

Op het Belgisch Kampioenschap Gewichtwerpen in Mechelen werden Annie Heylen(W65) en Bjorn Goossens(M35) kampioen.

Annie met een worp van 7m75(= clubrecord) en Bjorn met 12m37.

Voor Bjorn was er ook nog een derde plaats in het hamerslingeren(38m93)



Noor Vermeiren verbetert clubrecord op de 100m!

Het voorbije weekend waren er Internationale wedstrijden in Hechtel en Nijvel. Op beide plaatsen kwamen heel wat ACHL-atleten in actie.

In Hechtel liep Noor Vermeiren naar een zeer sterk clubrecord op de 100m. Zij voert nu de ranglijsten aan bij zowel de juniors als bij Alle Categorieën. De nieuwe recordtijd bedraagt 11"76. Daarmee staat ze bij de juniors op de 14e plaats allertijden in België.

De heroptredende Fleur Hooyberghs sprong er over 4m13 met de polsstok.

Voor miniem Ties Tops gaat het alsmear sneller op de 1000m. De klok stopte nu na 2'56"60. Een 5e plaats allertijden bij ACHL.

In Nijvel won Jef Vermeiren het hoogspringen met 2m15.

Op de 1500m liep Fien Paulussen de 1500m in 4'42"21. Goed voor een 6e plaats allertijden bij de juniors op de ACHL-ranglijst.

Op de Flanderscup in Lokeren werden volgende top-10 prestaties geleverd:

400 cad H	Wout Schepens	52"44 (3e allertijden bij ACHL)
800 cad D	Lien Van Rooy	2'17"22 (5e allertijden bij ACHL)
1500 sch D	Dina Van Loon	4'42"88 (7e allertijden bij ACHL)

Op een regionale wedstrijd in Lanaken verbeterde cadet Marie-Lou Helsen het clubrecord van Noor Vermeiren op de 150m. Haar tijd: 19"23

Jeugdmeeting 'Memorial Jan Ledegen' van afdeling Herenthout

Afdeling Herenthout organiseerde haar jeugdmeeting in Tongerlo. Volgend jaar kunnen ze terecht op een nieuwe synthetische piste in hun eigen Herenthout. Voor de middag kwamen de kangoeroes en benjamins aan bod. Na de middag was het de beurt aan de pupillen en miniemen.

Volgende ACHL-jongeren wonnen hun proef:

Jorre Van Genechten	80 Min H	11"25
Lucas Deckers	1000 Min H	3'11"03
Mathis Van Hove	Discus Min H	27m73
Siebe Thijs	Kogel Pup H	8m20
Lauren De Clippeleer	Speer Min D	23m39
Oona De Keyser	Ver Pup D	4m03
Oona De Keyser	Kogel Pup D	8m53
Oona De Keyser	Discus Pup D	18m74

Clubrecord voor Master Sofie Van Accom!

We waren het uit het oog verloren: deze maand is onze succesrijkste halve fondloopster Sofie Van Accom master geworden!

Haar eerste wedstrijd als master betwiste ze op de Nacht van Heusden. Ze liep er de 1500m in een tijd van 4'23"95. Meteen een eerste clubrecord voor Sofie in haar nieuwe categorie!

Het vorige record stond op naam van Lutgard Verschueren. Zij liep 4'51"66 in 2003.

BK Masters: 6x Goud!

Het Belgisch kampioenschap voor de masters had plaats in Beveren en was gespreid over twee dagen. De ACHL-masters wonnen er 6x goud, 4x zilver en 5x brons. Opmerkelijk: de tweede dag scoorden ze een tien op tien.(alle deelnemende masters van ACHL haalden het podium)

De medaillewinnaars:

Goud:

Elke Gys	Discus W40	39m56
Joost Wynants	400H M40	66"14 (7e allertijden bij ACHL)
Joost Wynants	3000steeple M40	10'50"73 (3e allertijden bij ACHL)
Styn Jacobs	400H M45	78"81
Stefan Rens	5000 M55	17'17"73
Bert Van Opstal	Polsstok M55	2m70

Zilver:

Annie Heylen	Discus W65	19m56
Jelle Van de Gender	400 M40	54"81
Stijn Jacobs	110H M45	25"96
Stefan Rens 1500	M55	4'28"95 (clubrecord)

Brons:

Valentien Vanuytven	Kogel W35	9m14 (5e allertijden bij ACHL)
Valentien Vanuytven	Discus W35	28m63 (6e allertijden bij ACHL)
Bjorn Goossens	Kogel M35	10m84
Bert Van Opstal	Hinkstap M55	9m68
Bert Van Opstal	Kogel M55	11m11

Clubrecords aan de lopende band!

Nu de temperatuur in de hoogte gaat stijgt ook de prestatiecurve van onze atleten.

Op een meeting in Ciney zette cadet Wout Schepens een stevig clubrecord neer op de 1500m. Met 4'01"59 staat Wout reeds op de 5e plaats allertijden in België!

Op dezelfde lokatie bracht Sofie Van Accom het clubrecord op de 3000m bij de masters op 9'21"57. Stefan Rens trok over de grens, naar Eindhoven, om er een nieuw clubrecord op de 3000m te lopen in de categorie M55: 9'44"47.

Dichter bij huis, in Booischot, vestigde het pupillentrio Liz Van de Gender, Oona De Keyser, Josefien Van de Water, een clubrecord op de 3x600m (5'49"44)

Nog een aantal ACHL-top10 plaatsen:

Hoog Pup H:	Siebe Thijs	1m36 (9e allertijden bij ACHL)
80H Min H:	Jorre Van Genechten	12"63 (4e allertijden bij ACHL)
Speer Cad H:	Emiel Heylen	44m42 (5e allertijden bij ACHL)
3000 Jun D:	Fien Paulussen	9'52"89 (4e allertijden bij ACHL)
5-kamp Sen H:	Jens Van Turnhout	2881 pt (4e allertijden bij ACHL)
3000 M55:	Jan Van Leuffelen	10'44"41 (6e allertijden bij ACHL)

BK Aller Categorieën: Titels voor Jef Vermeiren en Peter Van Hove!

Dit weekend stonden de Belgische Kampioenschappen Aller Categorieën geprogrammeerd.

De ACHL-atleten keerden huiswaarts met drie titels, twee tweede plaatsen, twee derde plaatsen en niet minder dan vier ondankbare vierde plaatsen!

Jef Vermeiren sprong een seizoensbeste en dat leverde hem goud op.

Voor snelwandelaar Peter Van Hove werd het goud Aller Categorieën en ook goud bij de masters.

Zijn teller staat reeds op 25 gouden medailles op Belgische Kampioenschappen.

Bij de vierde plaatsen vermelden we de zeer snelle Noor Vermeiren op de 200m.

Zij verbeterde nog maar eens het clubrecord bij de juniors en bij Alle Categorieën.

Met haar 23"81 komt ze zelfs op de achtste plaats aller tijden bij de juniors in België.

De uitslagen:

1ste plaats	Hoog H 20000snelw. H(A.C.+Mas)	Jef Vermeiren Peter Van Hove	2m19 2u01.05.6	
2de plaats	1500 H 20000snelw.H	Thomas Vanoppen Jasper Van Hove	3'43"80 2u12.17.8	(clubrec. jun)
3de plaats	10000snelw.D(A.C.+Mas)	Ellen Piedfort	1u12.50.02	
4de plaats	200 D 5000 D Polsstok D Speer D	Noor Vermeiren Sofie Van Accom Fleur Hooyberghe Martha Van Ballaer	23"81 16'36"54 4m00 39m72	(clubrec.AC+jun) (clubrec. Mas)
7de plaats	200 D	Emma Verhulst	24"35	
8ste plaats	Ver D	Julie Vermonden	5m60	
11de plaats	Kogel D	Elise Helsen	12m10	
14de plaats	100 D	Julie Vermonden	12"00	
16de plaats	100 D	Lauryn Adewoye	12"01	(3e allertijden AC)
23ste plaats	200 H	Frederik Claes	22"43	(10e allertijden Jun)
27ste plaats	100 H	Jonathan Claes	11"15	



Turnhout

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

Hoogstraten

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

TVR

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



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

assuri

WWW.ASSURI.BE



Verzekeringen

ASSURI


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

WELLENS

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

MEN | Lichtaartseweg 2/1 (omplein) | 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 -