

# Fit-0-bode

Clubblad van atletiekclub ACHL

Jaargang 52 | nr. 3  
Mei | Jun. 2024



Paasstage 2024



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



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





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



Samen kunnen  
we kanker verslaan

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



# Fit-o-bode mei – juni 2024



## Losloperkje

Het piste seizoen is razendsnel uit de startblokken geschoten, met reeds heel wat eigen organisaties en de eerste belangrijke kampioenschappen op de kalender.

We telden veel jeugdige deelnemers op de paaseieren- en pannenkoekenmeeting in Herentals en Westerlo.

Ook de 16de ACM Stessens meeting was een voltreffer van formaat met 691 ingeschreven atleten, uitstekende prestaties op een mooie atletiekavond waar heel wat toeschouwers genoten van het sportieve spektakel.

De jeugd-paasstage in Herentals telde dit jaar 50 deelnemers die onder leiding van onze jeugdtrainers en hulptrainers genoten van een prachtige week.

De oudere atleten trokken voor hun stage naar de Portugese zon.

Volgende organisaties op het programma zijn de 10 miles van Malle op 19 juni en onze jaarlijkse meerkampen in Herentals op 25 en 26 mei. Die gelden tevens als Provinciaal Kampioenschap.

Op 15 juni kan onze jeugd weer aan de slag tijdens de Jeugdmeeting 'Memorial Jan Ledegen', organisatie van afdeling Herenthout. Deze wedstrijd zal, wegens vernieuwing van de eigen atletiekpiste, doorgaan op de piste van Sporta in Tongerlo.

Al onze andere ACHL sportievelingen kunnen zich, diezelfde 15 juni, uitleven op de derde Baskwadder Trail in Herentals.

En tussendoor verdedigen we onze blauw-witte kleuren en zetten we collectief ons beste beentje voor tijdens de interclubs en allerhande kampioenschappen.

We wensen iedereen veel plezier en sportief succes toe.

## Inhoud

3. Losloperkje  
Inhoud
4. Te onthouden data
5. Contactgegevens  
Familienieuws  
Bericht DB: jury-, helpersdrink
6. Inschrijven kampioenschappen
9. Bericht TC jeugd: paasstage
10. Uitslagen
14. ACHL zomermeetings:
  - PK meerkamp, Herentals
  - Memorial Jan Ledegen, Tongerlo
  - Open Meeting+PK Steeple, Herentals
  - Werpvijskamp, Herentals
  - Jeugdmeeting, Malle
  - AMH-meeting, Herentals
16. De Move, Herentals
17. Abdijtocht Westerlo  
Quooker 10 miles Malle
18. Memorial Jan Ledegen, Herenthout
19. Trail, Herentals
20. 16<sup>de</sup> Stessens 1 mei meeting
21. G-hoekje
23. Geplukt van de website

Sponsored by:



## ***Te onthouden data***

### **Mei**

18	zaterdag	KVV A.C., Kortrijk (KKS)
19	<b>zondag</b>	<b>10 Miles Malle</b>
20	maandag	Open PK meerkamp Pup-Min, Turnhout (TUAC)
<b>25-26</b>	<b>zat-zon</b>	<b>Open PK meerkampen (vanaf cadet), Herentals (ACHL)</b>
26	zondag	PK pup/min, Lier (AVLL)

### **Juni**

<b>1</b>	<b>zaterdag</b>	<b>Jury- en helpersdrink ACHL</b>
2	zondag	BvV Masters vrouwen + mannen, Afdeling 1, Lebbeke (LEBB)
2	zondag	KvV Halve Marathon A.C. en Masters, Poperingen
8	zaterdag	BK Hamer en Gewicht Masters, Mechelen (RAM)
<b>15</b>	<b>zaterdag</b>	<b>Jeugdmeeting Herenthout in Tongerlo</b>
<b>15</b>	<b>zaterdag</b>	<b>Baskwadder Trail, Herentals</b>
22-23	zat-zon	BK Masters, Beveren
29-30	zat-zon	BK Alle Categorieën + BK AMH FYS/VI, Brussel
30	zondag	BK snelwandelen 10.000 A.C. V/MAS V en 20.000 A.C. M/Mas M, Charleroi

### **Juli**

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

### **Augustus**

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

### **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)
13-14	vrij-zat	Memorial Van Damme
14-15	zat-zon	BK estafetten + BK AMH estafetten
<b>15</b>	<b>zondag</b>	<b>Jeugdmeeting, Malle</b>
<b>15</b>	<b>zondag</b>	<b>Bosloop, Herenthout</b>
<b>21</b>	<b>zaterdag</b>	<b>Cronos ACHLympics, Herentals</b>
21	zaterdag	Finale BvV pup/min meisjes + jongens
21	zaterdag	KvV Hamer Cad/Sch/Mas, Machelen

### **Oktober**

5	zaterdag	BK 5000 AMH, Lier
---	----------	-------------------

## Contactgegevens

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

## Familienieuws

Op 6 april overleed op 53-jarige leeftijd, Hans Van Peel, papa van spurter Jarne Van Peel.

Op 12 april overleed Jos Vissers, vader en schoonvader van onze ex-leden maar nog steeds trouwe helpers Annemie Vissers en Ludo Smets.

Veel sterkte gewenst aan de families.

## Bericht van het Dagelijks Bestuur (DB)

### Save the date: Jury- en helpersdrink

Op zaterdag 1 juni zal onze jaarlijkse helpersdrink en barbecue voor jury- en bestuursleden doorgaan in 't Loperke te Herentals. Meer info volgt binnenkort.

Zet alvast de datum in je agenda!

### Memorial Van Damme

Dit jaar zal de Memorial Van Damme doorgaan op vrijdag 13 en zaterdag 14 september.

Na onze vorige oproep werd er best wat interesse getoond om dit in clubverband bij te wonen. Daarom werd beslist om op beide dagen een bus in te zetten.

De exacte ticketprijs is nog niet bekend maar we willen geen tijd verliezen met de organisatie en zetten daarom de inschrijvingen al open. Gratis annuleren is mogelijk eens de ticketprijs bekend is.

Voor het busvervoer vragen we een bijdrage van 10€ p.p.

Je kan je ticket en plaatsje op de bus reserveren via volgend formulier:

<https://forms.gle/YxtEdAGBSZtHwiSZA>.

Inschrijven kan tot 15 augustus. Wees er tijdig bij, vol is vol!

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

Kampioenschap	Datum	Plaats	Inschrijvingen
KvV Aller Categorieën	18/05	Kortrijk	atletiek.nu (13/5 om 10u00)
Open PK Meerkamp Pup-Min	20/05	Turnhout	atletiek.nu (15/5 om 23u59)
PK Pup-Min	26/05	Lier	atletiek.nu (25/5 om 23u59)
PK Meerkamp (vanaf cad)	25-26/05	Herentals	atletiek.nu (23/5 om 20u00)
KvV 1/2 <sup>e</sup> Marathon A.C. en Masters	2/06	Poperinge	bij inrichter
BK Hamer en Gewicht Masters	8/06	Mechelen	<a href="mailto:info@achl.be">info@achl.be</a> (voor 29/05!)
BK Masters	22-23/06	Beveren	atletiek.nu(17/6 om 10u00)
BK Snelw.10000(D) en 20000(H)	30/06	Charleroi	bij inrichter
BK Alle Categorieën + BK AMH FYS/VI	29-30/06	Brussel	<a href="mailto:info@achl.be">info@achl.be</a> (voor 20/06!)
BK Werpvijskamp Masters	13/07	St.Niklaas	atletiek.nu (8/7 om 10u00)
BK Hamer Cad-Sch-Jun-Bel	14/07	Brugge	<a href="mailto:info@achl.be">info@achl.be</a> (voor 04/07!)
BK 10km A.C. + Masters op de weg	3/08	Lokeren	?
PK Steeple	7/08	Herentals	atletiek.nu
BK Meerkamp(cad-sch-jun-sen-mas)	10-11/08	Merksem	<a href="mailto:info@achl.be">info@achl.be</a> (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	<a href="mailto:info@achl.be">info@achl.be</a> (voor 21/08!)
KvV Masters	7/09	Mechelen	atletiek.nu (2/9 om 10u00)
BK Juniors en Beloften	8/09	Ninove	<a href="mailto:info@achl.be">info@achl.be</a> (voor 29/08!)
Estafetten + BK AMH Estafetten	14 of 15/09	?	?
KvV Hamer Cad-Schol-Mas	21/09	Machelen	atletiek.nu (19/9 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](mailto:info@achl.be)).

Nog te bepalen:

BK Verticale kilometer A.C. en Masters

BK + KvV 100km A.C. en Masters

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

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

**WALTER VROEMANS**  
 FIETSENHANDEL & REPARATIE

[www.vroemans.be](http://www.vroemans.be)

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





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



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

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

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

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

**Alle gekende merken  
 Uitgebreide keuze**

Open : 8 tot 18.00 uur  
 zaterdag 10 tot 16 uur

**MENS NV**

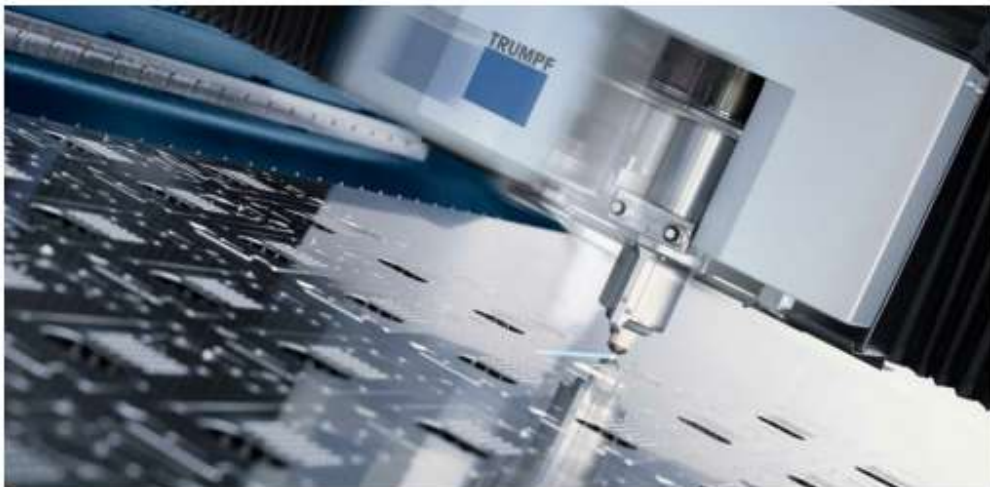
Cardijnlaan 74 (tegen ring)  
 HERENTALS  
 Tel. (014) 21 12 74





# METAALWERKEN MICHIELS BV

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



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

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

📍 Herentalseweg 82a, 2250 Olen

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



## ***Bericht van het Technisch Comité Jeugd***

### **Paasstage**

Hierbij enkele sfeerfoto's van de paasstage.

Met dank aan de atleten en begeleiders om van deze stage een onvergetelijke ervaring te maken!



# Uitslagen

## BELGISCHE RECORDS (INDOOR)

10/03	Heusden	60 Mas M65	Jacobs Dirk	8"16
-------	---------	------------	-------------	------

## CLUBRECORDS (INDOOR)

23/02	Gent	200 Jun D	Vermeiren Noor	24"64
24/02	Louvain-la-Neuve	800 W45(= ook AC Mas)	Van Maldeghem Kristel	2'27"85
		800 M40	Wynants Joost	2'10"17
		800 M55	Rens Stefan	2'19"06
25/02	Gent	4x200 Min H	Tops Ties – Deckers Lucas	1'53"76
			Wynants Otto – Van Genechten Jorre	
02/03	Gent	60 Cad D	Helsen Marie-Lou	7"86
		400 Cad D	Van Rooy Lien	59"97
03/03	Louvain-la-Neuve	400 Bel H	Bruyns Tijs	48"38
		200 Jun D (= ook A.C.)	Vermeiren Noor	24"55
10/03	Heusden	60 M65	Jacobs Dirk	8"16
	Polen	3000 M55	Rens Stefan	9'32"50

## CLUBRECORDS (OUTDOOR)

17/03	Dordrecht	5000 Snelw. Jun H	Van Hove Jasper	27'13"9
		10000 Snelw. Jun H	Van Hove Jasper	55'49"4
		1 uur Snelw. Jun H	Van Hove Jasper	10752m
07/04	Turnhout	300 jun D	Bremans Anne-Sophie	40"70
20/04	Zwijndrecht	Speer AMH D(T81)500gr	De Meulemeester Stien	33m04
21/04	Mechelen	Kogel AMH D(T81)3kg	De Meulemeester Stien	11m05
		Discus AMH D(T81)1kg	De Meulemeester Stien	30m94
		100 A.C. D	Vermonden Julie	11"92

## WERELDKAMPIOENSCHAPPEN

**1 tot 3 maart 2024: Glasgow(Schotland): Indoor**

Mannen:	1500	24.Thomas Vanoppen	3'50"70
---------	------	--------------------	---------

**EUROPESE KAMPIOENSCHAPPEN****17 tot 23 maart 2024: Torun(Polen): Masters**

M55	3000	5.Stefan Rens	9'32"50
	Veldloop	3.Stefan Rens	28'53"
	5-Kamp	opg. Van Opstal Bert	
		60H	10"70
		Ver	4m58
		Kogel	10m43
		Hoog	1m42
		1000	niet gestart
	Polssok	6.Bert Van Opstal	3m00

**BELGISCHE KAMPIOENSCHAPPEN****24 februari 2024: Louvain-la-Neuve : Masters (+ PK)**

800 W45	<b>1.Kristel Van Maldeghem</b>	<b>2'27"85</b>	(1 <sup>e</sup> PK)
1500 W45	<b>1.Kristel Van Maldeghem</b>	<b>5'17"16</b>	(1 <sup>e</sup> PK)
200 M35	5.Hans Brydenbach	25"11	(2 <sup>e</sup> PK)
Kogel M35	5.Bjorn Goossens	9m86	(2 <sup>e</sup> PK)
800 M40	5.Joost Wynants	2'10"17	(1 <sup>e</sup> PK)
60 M50	8.Franco Janssens	8"56	(1 <sup>e</sup> PK)
200 M50	4.Franco Janssens	27"88	(1 <sup>e</sup> PK)
800 M55	2.Stefan Rens	2'19"06	(1 <sup>e</sup> PK)
	5.Jan Van Leuffelen	2'24"32	(2 <sup>e</sup> PK)
1500 M55	2.Stefan Rens	4'39"56	(1 <sup>e</sup> PK)
	4.Jan Van Leuffelen	5'02"56	(2 <sup>e</sup> PK)
60H M55	<b>1.Bert Van Opstal</b>	<b>10"71</b>	(1 <sup>e</sup> PK)
Polssok M55	<b>1.Bert Van Opstal</b>	<b>3m00</b>	(1 <sup>e</sup> PK)
Kogel M55	3.Raf De Clippeleer	9m50	(2 <sup>e</sup> PK)

**2 maart 2024: Gent: Cadetten en scholieren**

Cad D:	60	2.Marie-Lou Helsen	7"86
	200	6.Marie-Lou Helsen	26"51
	400	6.Lien Van Rooy	59"97
		16.Kaat Wils	62"53
	800	10.Diede T'Syen	2'26"40
	Hoog	8.Lien Van Rooy	1m53
Sch D:	800	6.Yoni Nuyts	2'19"59
		7.Roos Van Zundert	2'19"76
		9.Dina Van Loon	2'23"80
Cad H:	60	17.Joost Poriau	7"80
		36.Simon Janssens	8"35
	200	18.Joost Poriau	25"21
		25.Jules Huybrechts	25"61

	800	<b>1.Wout Schepens</b>	<b>2'03"28</b>
Sch H:	60	13.Jaden Coley	7"35

**3 maart 2024: Louvain-la-Neuve: Juniors en beloften**

Jun D:	60	2.Noor Vermeiren	7"78
	200	<b>1.Noor Vermeiren</b>	<b>24"55</b>
	Kogel	3.Lenne Jacobien	12m29
		5.Martha Van Ballaer	11m47
Bel D:	60	4.Lauryn Adewoye	7"70
Jun H:	200	DQ. Xander Beyers	
	400	3.Frederik Claes	50"51
		18.Matteo Janssens	58"57
Bel H:	60	11.Jonathan Claes	7"14
	200	6.Jonathan Claes	22"90
	400	2.Thijs Bruyns	48"38
		7.Lucas Vercaeren	50"56

**10 maart 2024: Gentbrugge: Halve marathon**

Sen D:	25.Hanne Wils	1u50'09"
W35:	8.Stefanie Verbeeck	1u30'00"
Sen H:	50.Laudon Liekens	1u12'12"
	62.Jo Vervecken	1u14'07"
M40:	26.Jurgen Vanlommel	1u27'13"

**PROVINCIALE KAMPIOENSCHAPPEN****20 april 2024: Zwijndrecht: cad-sch-jun-sen: Dag 1**Goud:

300H cad D:	Lien Van Rooy	46"66
Ver cad D:	Marie-Lou Helsen	4m99
Speer cad D:	Stien De Meulemeester	33m04
400 sch D:	Yoni Nuyts	61"61
1500 sch D:	Roos Van Zundert	4'53"87
400 jun D:	Kaat Picard	63"84
Speer jun D:	Martha Van Ballaer	38m08
800 cad H:	Wout Schepens	2'00"44
Kogel cad H:	Emiel Heylen	12m01
Discus cad H:	Sepp Lathouwers	37m81
200 jun H:	Xander Beyers	22"82 (W + 4,7)

Zilver:

1500 sch D:	Dina Van Loon	4'57"47
100H jun D:	Zita Daniëls	16"53
1500 sen D:	Lore Weyers	4'49"88
Kogel sch H:	Siebe Bos	11m46
Discus jun H:	Warre Bruyns	31m32



Brons:

400 cad D:	Kaat Wils	61"92
100H sch D:	Julie Lembrechts	18"07
1500 jun D:	Floor Vleugels	5'12"81
Ver sen D:	Julie Vermonden	5m37
Speer sen D:	Elise Helsen	33m55
100 cad H:	Joost Poriau	12"17
200 cad H:	Joost Poriau	25"08
200 sen H:	Tijs Bruyns	22"17

**21 april 2024: Mechelen: cad-sch-jun-sen: Dag 2**Goud:

100 cad D:	Marie-Lou Helsen	12"42
200 cad D:	Marie-Lou Helsen	26"12
Kogel cad D:	Stien De Meulemeester	11m05
Discus cad D:	Stien De Meulemeester	30m94
800 sch D:	Yoni Nuyts	2'20"81
Polstok jun D:	Zita Daniëls	3m00
Kogel jun D:	Martha Van Ballaer	11m14
100 sen D:	Julie Vermonden	11"92
Polstok sen D:	Laura Van Aelten	1m80
400 cad H:	Luka Moons	55"62
300H cad H:	Emiel Heylen	43"04
Ver cad H:	Emiel Heylen	5m72
5000 jun H:	Tibo Van Roey	20'01"97
Hinkstap jun H:	Tibo Van Roey	11m34
400 sen H:	Tijs Bruyns	49"52
400H sen H:	Tijs Bruyns	55"45

Zilver:

800 cad D:	Lien Van Rooy	2'21"96
Hoog cad D:	Kaat Wils	1m40
100 sch D:	Julie Sels	13"00
200 sch D:	Julie Sels	26"85
Polstok jun D:	Floor De Meulemeester	2m60
100 sen D:	Fleur Hooyberghs	12"23
Kogel sen D:	Elise Helsen	13m23
Ver cad H:	Sepp Lathouwers	5m69
Speer cad H:	Sepp Lathouwers	39m73
1500 sch H:	Arne Smeyers	4'22"48
400 jun H:	Toon Fransen	55"09
Ver jun H:	Warre Bruyns	5m68
Ver sen H:	Jonathan Claes	6m31

Brons:

800 cad D:	Diede T'Syen	2'27"29
Hoog sch D:	Julie Lembrechts	1m40
Hoog jun D:	Anouk Smeyers	1m40
Kogel jun D:	Emma Goor	9m83
Discus jun D:	Floor De Meulemeester	31m33
100 sen D:	Lauryn Adewoye	12"37
200 sen D:	Lauryn Adewoye	26"07 (W +2,9)
1500 sch H:	Axl Hermans	4'23"88
400 jun H:	Matteo Janssens	55"95

## ***Onze ACHL-Zomermeetings***

Verplichte inschrijving via atletiek.nu

### **Zaterdag 25 en zondag 26 mei: PK Meerkamp in Herentals**

Programma:

Cad D:	6-kamp
Cad H:	8-kamp
Schol D:	7-kamp
Schol H:	10-kamp
Jun D:	7-kamp
Jun H:	10-kamp
Sen D:	7-kamp
Sen H:	10-kamp
Mas H:	10-kamp M35-45
Mas H:	10-kamp M50-65
Mas D:	5-kamp (zondag)
Mas H:	5-kamp(zaterdag)

### **Zaterdag 15 juni: Memorial Jan Ledegen in Tongerlo**

Deze wedstrijd gaat door in Tongerlo, omdat men in Herenthout gestart is met de aanleg van een synthetische piste.

Programma:

Kan D + H:	30 – hoog – vortexwerpen – estafette
Ben D + H:	40 hindernisloop – ver – stoten – estafette
Pup D + H:	60 – ver – kogel – discus
Min D:	80 – 1000 – hoog – kogel – speer
Min H:	80 – 1000 – hoog – discus – speer

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

Programma:

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 :	2000steeple, kogel, discus
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:	2000steeple, 3000steeple, kogel, discus,
AMH H:	200, 400, 1500

**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
Vriendschapsestafette	

## De Move Herentals

### Hé Jij ! Voel jij die lentekriebels ook opkomen?

Beweeg met ons mee elke vrijdag van 19u tot 20u. Verbeter je conditie en voel je beter! Neem deel aan 1 van de 3 onderstaande groepen. (Wat?)



## Beweeg mee met "De Move"

#### Waarom?

Gezondheid,  
meer beweging,  
training,  
...

#### Wie?

Ouders,  
grootouders,  
familie, vrienden,  
...

#### Waar?

't Loperke  
van ACHL  
in Sport  
Vlaanderen,  
Herentals

#### Wanneer?

Elke vrijdag  
tussen  
19 u. en 20 u.

#### Wat?

Jogging 5 km op  
ieders tempo  
of  
Opbouw  
basisconditie via S2R  
  
of  
Wandelgroep

1e maal gratis, daarna €20/3maand of €40/jaar.

(Begeleiding, Sportverzekering en mogelijkheid tot douchen inbegrepen)

**Kom volgende vrijdag om 19 u. eens "proeven"**



# V&P

Eventservice

## Springkastelen & Tenten

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

☎ : 0472.52.03.40

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

📘 : V&P evenement service





## Abdijentocht Westerlo



Op donderdag 9 mei 2024 organiseerde ACHL Westerlo opnieuw de Abdijentocht, een 16 km lange tocht tussen de abdijen van Averbode en Tongerlo. Dat de bossen tussen deze abdijen tot de mooiste stukken groen van België behoren is geen publiek geheim. Wandelaars konden opnieuw kiezen voor een prachtige tocht van 16 of 33 km.

Dit event is een cruciale inkomstenbron voor onze atletiekvereniging. Met de vrijwillige hulp van clubleden en sympathisanten leverden we een pareltje van een evenement af en verdienen we, letterlijk, samen de clubwerking die nu in Westerlo op poten staat.

<https://abdijentocht.be/nl/>

## Quooker 10 miles Malle



Op zondag 19 mei organiseert atletiekclub DAL in samenwerking met de gemeente Malle voor de 40ste keer haar jaarlijkse loopwedstrijden en joggings in het prachtige domein de Renesse in Oostmalle. Je kan kiezen tussen drie afstanden: 10 miles, 10 km en 5 km. Voor de jongsten zijn er ook vier kinderjoggings. Je loopt in de prachtige natuur en rond het kasteel. Start en aankomst is op de evenementenweide in het park.

Wie meeloopt, steunt ook meteen VillaMax, het goede doel van deze editie. VillaMax organiseert kosteloze vakanties op maat voor gezinnen met een ernstig ziek kind.

Wanneer? Zondag 19 mei

Waar? Domein de Renesse, Lierselei 30-32

Inschrijven via [www.quooker10miles.be](http://www.quooker10miles.be)

## Memorial Jan Ledegen Herenthout

# HERENTHOUTSE ATLETIEKCLUB IN TONGERLO

ORGANISEERT I.S.M. ACHL



## OPEN KEMPISCH JEUGDCRITERIUM MEMORIAL JAN LEDEGEN



ZATERDAG



# 15 JUNI 2024

### 10u00 – 12u15

OPWARMING: 9u30

Kangoeroes: 30m - plyoboxspringen - vortex - estafette  
Benjamins: 40m hindernissen - ver - stoten - estafette



### 13u30

Pupillen M+V: 60m – ver – kogel - discus  
Miniemen V: 80m - kogel - hoog - speer - 1000m  
Miniemen M: 80m – hoog – discus – speer - 1000m



SPORTA, GENEINDE 2, 2260 TONGERLO





## Trail Herentals



# ACHL TRAIL

## BASKWADDER 3.0

ZATERDAG 15.06.2024



Start / Finish - Atletiekpiste Sport Vlaanderen Herentals

Kids trail	13.00h
10 km -	13.45h
15 km -	13.45h
23 km -	13.45h
31 km -	13.45h
37 km -	13.45h



voorinschrijving  
[www.trail.achl.be](http://www.trail.achl.be)



Woensdag  
1 mei 2024

## 16<sup>e</sup> STESENS 1 mei-meeting



Woensdagmiddag 1 mei, de stress van de laatste weken is al een stuk minder. Er kan toch niets meer veranderen aan de situatie, ik kan enkel hopen dat er geen onvoorziene problemen de kop opsteken.

Woensdagnamiddag rond 17u, ik kom even naar buiten, de zon schijnt volop, de meeting verloopt prima. Ik kan een spontane glimlach niet onderdrukken.

Woensdagavond, alles is opgeruimd. Ik voel me gelukkig, de meeting was een succes.

Dat de 16<sup>e</sup> 1 mei-meeting een succes werd, is te danken aan vele factoren: de zon, het grote aantal deelnemers, vele toeschouwers, maar vooral aan de inzet van een gedreven groep medewerkers. Helpers bij de voorbereiding, bij de opbouw, tijdens de meeting en bij de afbraak. Alles bij elkaar vijfenzeventig enthousiastelingen, die maken dat we oprecht tevreden en fier kunnen terugblikken. Mijn welgemeende dank aan allen!

Verder ook dank aan alle sponsors: organiseren kost geld en zonder sponsors geen wedstrijd. Bedankt!

Karel Mangelschots  
Coördinator 16<sup>de</sup> Stessens 1 mei-meeting



HERMANS HERENTALS  
MORE - THAN - CARS  
POWERED BY DE MOBILITEITSMARKT



Tuinaanleg  
Van Rooy

Fit Finance

Tom Ryken  
Juridisch advies



PCRS  
Management Consulting





## G-hoekje

### G-sportdag

Een dertigtal sportievelingen van Gym Westerlo breekt het wereldrecord rope skipping met 339.205 sprongen op 24 uur tijd. De opbrengst van het gebeuren gaat naar Plus & Co: een vereniging die jongeren met een beperking ondersteunt.

Het is fijn om met onze groep tijdens dit evenement atletiek op de kaart te zetten. Met de snelle benen op het grasveld, de vertesprongen in de zandbak en de sterke armspieren met de krachtballen veroveren onze atleten de harten van de aanwezigen.

Na de frikadellen en krieken vliegen we er met volle maag en veel goesting terug in. Ook met tafeltennis, voetbal, judo, circustechnieken, dans, oriëntatieloop en ropeskippping laten we onze andere kwaliteiten zien en deze zijn niet van de minste!



### Rotary G-meeting Looise



Een blauwe hemel,  
blauwe clubkleuren,  
gelukkige atleten.



### 1 mei, Dag van de arbeid... BK AMH recrea 't Vosje

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 een eerste testje voor **Jamie** zijn discusswerpen, wat vrij vlot verliep, het komt goed. 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.

De rest druppelde intussen ook binnen en de zon scheen alsof het hoogzomer was, een voorbode van een topdag. 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 wedstrijdspeer 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 4<sup>de</sup> plaats voor Brent. En zo waren we getuigen van een slapende Jamie welke transformeerde naar een wakkere, spraakwaterval net zo groot als deze van Coe(groot?) 😊 En voor Brent zat er misschien meer in maar een week na zijn marathon van Londen vonden we dit best ok, 4<sup>de</sup> 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, maar 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 dulde 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 het 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

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

### **BELGISCH record voor Dirk Jacobs!**

Op een indoormeeting in Heusden heeft Dirk Jacobs vorig weekend het Belgisch record verbeterd op de 60m bij de masters M65. Met 8"16 is Dirk 4 honderdsten sneller dan Paul-Emile Chenois van CRAC.

Op dezelfde dag was er ook nog een indoorwedstrijd in Hoboken.

Daarvan onthouden we nog drie prestaties die de ACHL-top 10 halen:

60 Min H:	Jorre Van Genechten	8"44 (8e allertijden)
Ver Min H:	Jorre Van Genechten	4m96 (6e allertijden)
60H Cad D:	Marie-Lou Helsen	9"39 (5e allertijden)

### **BK Halve Marathon**

In Gentbrugge had het Belgisch kampioenschap Halve Marathon plaats. Een vijftal atleten van ACHL brachten de wedstrijd tot een goed einde.

Hun resultaten:

Sen D:	25. Hanne Wils	1'50"09
W35:	8. Stefanie Verbeeck	1'30"00
Sen H:	50. Laudon Liekens	1'12"12
	62. Jo Vervecken	1'14"07
M40:	26. Jurgen Vanlommel	1'27"13

### **Brons voor Stefan Rens op het EK in Polen**

Twee ACHL-masters namen deel aan de Europese Kampioenschappen in Polen. Stefan Rens(M55) behaalde de bronzen medaille in het veldlopen. Hij nam ook deel aan de 3000m en daarin werd hij vijfde met een nieuwe clubrecordtijd van 9'32"50.

Bert Van Opstal(M55) werd 6e in het polsstokspringen met een hoogte van 3m00. Bert nam ook deel aan de 5-kamp. Daarin moest hij forfait geven voor zijn laatste proef.

### **3 clubrecords voor Jasper Van Hove**

Nog voor het piste-seizoen van start is geschoten, heeft junior Jasper Van Hove reeds 3 nieuwe clubrecords achter zijn naam staan. Tijdens een snelwandelwedstrijd over 1 uur legde hij 10752m af. Onderweg liet hij ook nog volgende recordtijden noteren: 5000m in 27'13"9 en 10000m in 55'49"4. Op al deze afstanden verbeterde Jasper het record van broer Tristan.

Tijdens de laatste wintermaanden stonden er ook reeds enkele werpmeetings op de kalender. Het weer was er nog niet naar om goede prestaties neer te zetten.

Toch was de eerste juniorswedstrijd voor Martha Van Ballaer goed om de top-10 ranglijst van ACHL binnen te komen op de tweede plaats in het speerwerpen. Met 38m00 komt ze al in de buurt van het clubrecord, op naam van Laura Van den Broeck(39m97)

### Paaseierenmeeting

Voor onze jaarlijkse jeugdmeeting op Paasmaandag mochten we in totaal 271 inschrijvingen noteren. (98 bij de kan/ben en 173 bij de pup/min). Voor de middag konden de kangoeroes en benjamins spurten, springen, stoten, werpen en afstand lopen. Na de middag kwamen de pupillen en miniemen aan de beurt.

De 49 ACHL- jongeren zorgden voor heel wat top-3 plaatsen:

60 pup D:	3. Josefien Van de Water	9"33
1000 pup D:	1. Josefien Van de Water	3'23"50
	2. Liz Van de Gender	3'32"67
60H pup D:	1. Josefien Van de Water	11"12
	2. Liz Van de Gender	11"99
	3. Oona De Keyser	12"09
Hoog pup D:	1. Josefien Van de Water	1m29
	3. Oona De Keyser	1m23
Vortex pup D:	1. Josefien Van de Water	28m73
	3. Oona De Keyser	22m87
1000 min D:	1. Lara Van de Gender	3'22"83
60 pup H:	1. Siebe Thijs	9"08
	3. Ward Boeckx	9"22
1000 pup H:	2. Siebe Thijs	3'31"84
Hoog Pup H:	3. Siebe Thijs	1m26
80 min H:	2. Ties Tops	10"93
	3. Jorre Van Genechten	11"31
1000 min H:	2. Ties Tops	3'03"13
	3. Lucas Deckers	3'20"50
80H min H:	1. Jorre Van Genechten	13"27
	2. Ties Tops	14"08
	3. Mathis Van Hove	14"11
Ver min H:	2. Jorre Van Genechten	4m65
Kogel min H:	2. Jorre Van Genechten	8m86



### Clubrecord voor Anne-Sophie Bremans

Anne-Sophie Bremans verbeterde het clubrecord op de 300m bij de juniors. Ze legde die afstand af in 40"70. Dat is bijna 1 seconde sneller dan de 41"66 van Ine Van Hoeck in 2015.

In de eerste twee weken van het nieuwe zomerseizoen werden ook nog volgende prestaties geleverd, die de ACHL-toptien halen:

80H min H:	Jorre Van Genechten	13"12	(10e allertijden)
200 Jun D:	Anne-Sophie Bremans	25"85	(6e allertijden)
Polstok Jun D:	Zita Daniëls	2m98	(3e allertijden)
Polstok Bel D:	Laura Van Aelten	2m00	(5e allertijden)
Discus W40:	Dorien Goris	25m35	(4e allertijden)

### Pannenkoekenmeeting afdeling Westerlo

Zondag 14 april organiseerde afdeling Westerlo haar pannenkoekenmeeting voor de jeugd.

In de voormiddag kwamen er 71 kangoeroes en benjamins in actie. Na de middag waren er 112 pupillen en miniemen afgezakt naar de Sporta-terreinen. In de meeste proeven ging de overwinning naar een ACHL-atleet.

De winnaars:

1000 pup D:	Josefien Van de Water	3'21"01 (8e allertijden bij ACHL)
60H pup D:	Josefien Van de Water	11"17

Hoog pup D:	Josefien Van de Water	1m33
Kogel pup D:	Oona De Keyser	7m73
1000 pup H:	Siebe Thijs	3'30"73
60H pup H:	Ward Boeckx	11"29
300 min H:	Ties Tops	42"04 (6e allertijden bij ACHL)
80H min H:	Jorre Van Genechten	13"24
Ver min H:	Jorre Van Genechten	4m62
Kogel min H:	Jorre Van Genechten	9m30

### **1e Dag Provinciale kampioenschappen: 11 Kampioenen!**

Op deze eerste dag van de provinciale kampioenschappen zaten de weersomstandigheden niet altijd mee voor onze spurters. In veel reeksen was er meer dan 2 m/s rugwind, waardoor hun tijden niet gehomologeerd worden. Ondanks de wind en de koude hebben onze atleten toch een hele serie knappe resultaten neergezet. Dat resulteerde in 11 gouden, 5 zilveren en 8 bronzen medailles.

#### Goud:

300H cad D:	Lien Van Rooy	46"66 (4e allertijden bij ACHL)
Ver cad D:	Marie-Lou Helsen	4m99
Speer cad D:	Stien De Meulemeester	33m04 (10e allertijden bij ACHL en clubrecord AMH)
400 sch D:	Yoni Nuyts	61"61
1500 sch D:	Roos Van Zundert	4'53"87
400 jun D:	Kaat Picard	63"84
Speer jun D:	Martha Van Ballaer	38m08 (2e allertijden bij ACHL)
800 cad H:	Wout Schepens	2'00"44 (4e allertijden bij ACHL)
Kogel cad H:	Emiel Heylen	12m01
Discus cad H:	Sepp Lathouwers	37m81
200 jun H:	Xander Beyers	22"82 (W + 4,7)

#### Zilver:

1500 sch D:	Dina Van Loon	4'57"47
100H jun D:	Zita Daniëls	16"53
1500 sen D:	Lore Weyers	4'49"88
Kogel sch H:	Siebe Bos	11m46
Discus jun H:	Warre Bruyns	31m32

#### Brons:

400 cad D:	Kaat Wils	61"92
100H sch D:	Julie Lembrechts	18"07
1500 jun D:	Floor Vleugels	5'12"81
Ver sen D:	Julie Vermonden	5m37
Speer sen D:	Elise Helsen	33m55
100 cad H:	Joost Poriau	12"17
200 cad H:	Joost Poriau	25"08
200 sen H:	Tijs Bruyns	22"17 (5e allertijden bij beloften ACHL)

### **2e dag Provinciale kampioenschappen: 16 titels en clubrecord voor Julie Vermonden!**

Op deze tweede dag van de provinciale kampioenschappen was Julie Vermonden de uitblinkster met een nieuw clubrecord op de 100m Aller Categorieën. Toch wel knap, zo vroeg in het seizoen, bij een temperatuur die, zeker voor spurters, nog aan de lage kant ligt. Julie was niet de enige ACHL-uitblinkster. De medaille-oogst van de eerste dag werd ruim overtroffen.

Met nu 16x goud, 13x zilver en 9x brons.



Goud:

100 cad D:	Marie-Lou Helsen	12"42 (wind +2,8) in reeksen: 12"66 (2e allertijden bij ACHL)
200 cad D:	Marie-Lou Helsen	26"12 (5e allertijden bij ACHL)
Kogel cad D:	Stien De Meulemeester	11m05 (clubrecord AMH)
Discus cad D:	Stien De Meulemeester	30m94 (9e allertijden bij ACHL en clubrecord AMH)
800 sch D:	Yoni Nuyts	2'20"81
Polstok jun D:	Zita Daniëls	3m00 (3e allertijden bij ACHL)
Kogel jun D:	Martha Van Ballaer	11m14 (7e allertijden bij ACHL)
100 sen D:	Julie Vermonden	11"92 (clubrecord)
Polstok sen D:	Laura Van Aelten	1m80
400 cad H:	Luka Moons	55"62
300H cad H:	Emiel Heylen	43"04
Ver cad H:	Emiel Heylen	5m72
5000 jun H:	Tibo Van Roey	20'01"97
Hinkstap jun H:	Tibo Van Roey	11m34
400 sen H:	Tijs Bruyns	49"52
400H sen H:	Tijs Bruyns	55"45

Zilver:

800 cad D:	Lien Van Rooy	2'21"96
Hoog cad D:	Kaat Wils	1m40
100 sch D:	Julie Sels	13"00
200 sch D:	Julie Sels	26"85
Polstok jun D:	Floor De Meulemeester	2m60
100 sen D:	Fleur Hooyberghs	12"23 (5e allertijden bij ACHL)
Kogel sen D:	Elise Helsen	13m23
Ver cad H:	Sepp Lathouwers	5m69
Speer cad H:	Sepp Lathouwers	39m73
1500 sch H:	Arne Smeyers	4'22"48
400 jun H:	Toon Fransen	55"09
Ver jun H:	Warre Bruyns	5m68
Ver sen H:	Jonathan Claes	6m31

Brons:

800 cad D:	Diede T'Syen	2'27"29
Hoog sch D:	Julie Lembrechts	1m40
Hoog jun D:	Anouk Smeyers	1m40
Kogel jun D:	Emma Goor	9m83
Discus jun D:	Floor De Meulemeester	31m33
100 sen D:	Lauryn Adewoye	12"37
200 sen D:	Lauryn Adewoye	26"07 (W +2,9)
1500 sch H:	Axl Hermans	4'23"88
400 jun H:	Matteo Janssens	55"95

## ***Volgende fit-o-bode***

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

*teksten binnen op...*

15 juni

*verschijningsdatum rond...*

begin juli



# 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

WELLEN'S  
MEN & WOMEN

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

MEN | Lichteartsweg 2/1 (mijlpaal) | 2200 Herentals  
T. 014 21 14 41 | [www.wellensheren.be](http://www.wellensheren.be)

opent  
maandag 13u00-18u30  
di., woens., 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](mailto: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 - ....