

Fit-0-bode

Clubblad van atletiekclub ACHL

Jaargang 51 | nr. 6
Nov. | Dec. 2023



3de Cronos ACHLympics

Foto: Gert Engelen

 www.achl.be

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





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



OLIVIA
FUND

Samen kunnen
we kanker verslaan

OLIVIA.BE

The block features a dark background. At the top is a red icon of a leafy branch. Below it, the words 'OLIVIA' and 'FUND' are stacked in white, bold, sans-serif font. Further down, the Dutch phrase 'Samen kunnen we kanker verslaan' is written in a smaller white font. At the bottom, the website 'OLIVIA.BE' is displayed in a bold red font.



In Memoriam:

Julien Van Gansen

° 16 maart 1956

† 13 september 2023



Tekst van Herman Van den Schoor

Ik ontmoette Julien voor het eerst toen hij zich op 21-jarige leeftijd aansloot bij onze atletieclub hier in Herentals. Als jonge senior verbeterde hij toen de clubrecords discuswerpen en hamerslingeren.

In 1980 ruilde hij AC Herentals in voor de Turnhoutse atletieclub, de vereniging van zijn trainer. Door die verandering verdween ook ons contact voor vele jaren.

Tot hij in september 2010 op mijn werk binnenstapte en een zelfgeschreven briefje in mijn handen stopte. Daarop stond onder meer te lezen:

Herman, ik kamp al 24 jaar met ernstige en vele psychiatrische problemen.

Ik ga proberen te bewijzen, voorlopig alleen bij het discuswerpen, als zieke mens respectabele prestaties neer te zetten. Vooral om er een beetje eigenwaarde uit te halen.

En of Julien respectabele prestaties heeft neergezet!

Hij werd nog twee keer Vlaams kampioen en maar liefst twaalf keer provinciaal kampioen.

Dat betekende veel voor hem en zijn gevoel van eigenwaarde.

Voor hem was dat belangrijk, maar voor mij had hij niets te bewijzen. Ik zag dat Julien veel meer was dan enkel een man met psychische problemen. Maar ik ben blij dat ik hem heb kunnen helpen.

In het begin was het uiteraard moeilijk.

Het begon met individuele trainingen onder toezicht. Daarna was er een eerste grote stap: trainen in een groep van verschillende leeftijden. Dat was niet zo evident, aangezien Julien last had van sociale schuwheid en een contactstoornis, zoals hij zelf aangaf in zijn briefje.

Ten slotte waagde hij zich aan officiële wedstrijden.

Hij ging stap voor stap vooruit, maar soms was er ook wel eens een stapje terug.

Het bleef niet alleen bij het atleet zijn, Julien werd ook een zeer gewaardeerd helper.

Op alle organisaties van onze atletieclub stond hij paraat:

- bij de opbouw en afbraak van de omloop van onze veldloop
- bij het klaarmaken van de terreinen in de sporthal voor de indoorwedstrijden
- bij het voorbereiden van alle sectoren van de werpnummers in het zomerseizoen

En ook tijdens de wedstrijden. Dan bracht hij de werptuigen van de atleten terug na elke worp. Niemand deed dit beter dan Julien! Steeds geconcentreerd met het oog op de veiligheid van zichzelf en de juryleden in het veld. Dit werd na verloop van tijd zijn terrein. Hij haalde er duidelijk voldoening uit.

Bij het klaarleggen van de werpsterreinen zorgde Julien steeds voor een vrolijke noot met zijn droge opmerkingen. Tijdens deze werkmomenten kwamen we ook zijn ruime interesse voor sport, muziek, cultuur en meer te weten. Hij kon er uitgebreid en gepassioneerd over praten. Julien was een wijze man met een brede interesse.

Zo kenden de meeste clubleden hem echter niet want buiten zijn kleine vertrouwde groep werd hij weer de teruggetrokken, stille man. Maar voor mij zal het klaarmaken van de terreinen nooit meer hetzelfde zijn, zonder Julien.

Fit-o-bode november-december 2023



Losloperij

We zijn terug het veld ingedoken met de traditionele start van de Cross Cup Relays. En daar werden alvast mooie prestaties afgeleverd.

Daarmee is ook een zeer succesvol seizoen 2022-2023 afgesloten. De Lexicath is het middel bij uitstek om hierop terug te blikken, vergeet het niet te bestellen. Zaterdag 2 december huldigen we onze verdienstelijke atleten en anderen in 't Mollenhof te Poederlee.

De familiestage in Tongerlo van 27 tem 29 oktober was een voltreffer, 117 atleten en ouders genoten van een geslaagd weekend. Ook het "free podium" was als vanouds het moment van de stage. Niet minder dan 11 groepen deden hun best om 1 van de 4 bekens in de wacht te slepen. Was je er niet bij? Volgend jaar zeker doen.

Daarna gaat al onze aandacht naar de organisatie van onze 50ste veldloop. Helpers en sponsors zijn nog van harte welkom.

We wensen iedereen nog veel atletiek plezier.

Inhoud

3. In Memoriam Julien Van Gansen
4. Losloperij
Inhoud
5. Volgende fit-o-bode
Contactgegevens
Familienieuws
6. Te onthouden data
7. Inschrijven kampioenschappen
Lexicath ACHL
8. Bericht DB: - helpers gezocht
- AV 19 februari
9. Bericht BO: - AV 19 februari
Bericht Kern Herentals: AV 28 november
10. Bericht VAL: - Spike App Kan en Ben
11. Bericht TC Jeugd: veldloopkalender 23-24
12. Uitslagen:
- Clubrecords
- EK, BK, VAL, PK uitslagen
- Finale BvV pup-min
- Memorial Van Damme
- 28 Belgische Kampioenen
19. Atletenfonds: puntentabel winter
21. Jeugdindoor Herentals:
- zaterdag 9 december '23
- zaterdag 10 februari '24
23. 50^{ste} veldloop ACHL
Rondhalen sponsoring veldloop
25. Huldiging ACHL, Mollenhof
Verslag oefencross Herentals
26. Verslag Stage Tongerlo
27. GVA: Yoni Nuyts
28. G-hoekje:
Ode aan Griet Truyen
Wedstrijverslagen
32. Geplukt van de website

Sponsored by:



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 eddyvandegender@hotmail.com en eva.cornelis@achl.be.

teksten binnen op...

15 december

verschijningsdatum rond...

begin januari

Contactgegevens

Website			www.achl.be
Voor al uw vragen	Karel Mangelschots		info@achl.be
secretaris	Herentalseweg 4	0496 269770	info@achl.be
	2250 Olen		
Inschr. Kampioenschap.	Eva Cornelis		info@achl.be
Ledenadministratie	Viviane Hardies	014 22 20 13	ledenadministratie@achl.be
Kledij	Miriam Meeus	0487 520581	miriam.meeus@achl.be
Clubblad	Eddy Van de Gender	014 22 20 13	eddyvandegender@hotmail.com of fitobode@achl.be
Aangifte sportongeval	Kris Wuyts	0486 761377	kris1wuyts@yahoo.com
Vertrouwenspersoon	Liliane Gysemans	0476 864325	liliane.gysemans@achl.be
Webmaster "achl.be"	Jonathan Vanuytven		jonathan.vanuytven@achl.be
Facebook			www.facebook.com/achl.fieropmijnclub
Instagram			www.instagram.com/achl_fieropmijnclub/

Familienieuws

Geboorte

Op 8 augustus werd Nonah geboren, dochtertje van Jorin Van Turnhout en Jason Dua.

Proficiat en veel geluk met jullie kleine schat!

Overlijden

- Op 13 september overleed Julien Van Gansen op 67-jarige leeftijd. Hij verzamelde tal van kampioenstitels en is momenteel nog in het bezit van 4 clubrecords. Ook op de ACHL-organisaties was Julien een zeer gewaardeerd helper.
- Op 21 oktober is Griet Truyen zachtjes ingeslapen, echtgenote van Jochen De Meulemeester en mama van Arne, Floor en Stien. (Lees ode aan Griet in het G-hoekje)

Onze oprechte deelneming aan de families.

Te onthouden data

November

5	zondag	Veldloop, Bonheiden
11	zaterdag	Veldloop, Mechelen
18	zaterdag	Rondhalen prijzen ACHL-veldloop
19	zondag	BK Veldlopen, Hulshout
26	zondag	Veldloop, Kessel
28	dinsdag	Alg.Verg. kern Herentals

December

2	zaterdag	Huldigingsfeest ACHL, Poederlee
2	zaterdag	Veldloop, Arendonk
9	zaterdag	BK Veldlopen Masters, Brussel
9	zaterdag	Jeugdindoormeting, Herentals
10	zondag	Veldloop, Booischot
17	zondag	Veldloop, Lilse Bergen
17	zondag	4 ^{de} G-Indoor Athletics + BK AMH Indoor, Gent
17	zondag	PK indoor jeugd (pup-min), Hoboken

Januari

7	zondag	PK indoor vanaf Cadet, Gent
14	zondag	PK Veldlopen, Balen
21	zondag	50^{ste} Veldloop van ACHL, Herentals
21	zondag	CrossCup, Hannuit
21	zondag	VAL indoor cad/schol, Gent
27	zaterdag	VAL snelwandelen, Louvain-La-Neuve
28	zondag	Veldloop, Geel
28	zondag	VAL indoor alle cat., Gent

Februari

3	zaterdag	BK 4x200 Indoor, Gent
10-11	zat.-zon.	BK + VAL Meerkampen Indoor, Gent
10	zaterdag	Jeugdindoormeting, Herentals
11	zondag	CrossCup, Diest
18	zondag	BK Indoor AC, Louvain-La-Neuve
19	maandag	AV AC Herentals vzw, 't Loperke
24	zaterdag	BK + PK Indoor Masters, Louvain-La-Neuve
25	zondag	Veldloop, Essen

Maart

2	zaterdag	BK Indoor Cad/Sch, Gent
3	zondag	BK Indoor Jun/Bel, Louvain-La-Neuve
10	zondag	BK Halve marathon, Gentbrugge
16	zaterdag	VAL jeugddag, Gent

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).

<u>Kampioenschap</u>	<u>Datum</u>	<u>Plaats</u>	<u>Inschrijvingen</u>
BK Veldlopen	19/11	Hulshout	bij inrichter
	<i>Info parcours, tijdschema, tickets toeschouwers, zie https://crosshulshout.be/nl</i>		
BK Veldlopen Masters	09/12	Brussel	bij inrichter
BK indoor AMH	17/12	Gent	nog te bepalen
PK indoor jeugd (pup-min)	17/12	Hoboken	atletiek.nu
PK indoor vanaf cadet	07/01	Gent	atletiek.nu
PK Veldlopen	14/01	Balen	atletiek.nu
VAL indoor cad/schol	21/01	Gent	atletiek.nu
VAL snelwandelen	27/01	Louvain-La-Neuve	nog te bepalen
VAL indoor alle cat.	28/01	Gent	atletiek.nu
BK 4x200	03/02	Gent	nog te bepalen
BK + VAL Meerkampen	10+11/02	Gent	nog te bepalen
BK indoor alle cat.	18/02	Louvain-La-Neuve	nog te bepalen
BK + PK indoor Masters	24/02	Louvain-La-Neuve	nog te bepalen
BK indoor Cad/Sch	02/03	Gent	nog te bepalen
BK indoor Jun/Bel	03/03	Louvain-La-Neuve	nog te bepalen
BK Halve marathon	10/03	Gentbrugge	bij inrichter

Nog te bepalen: KVV Veldlopen + BK/KVV AMH

Voor de meeste pistekampioenschappen 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)

LEXICATH ACHL: Niet te missen !!!

Voor onze leden die regelmatig aan wedstrijden deelnemen is deze 'lexicath' een zeer nuttig document. Om dit prestatieboek te bekomen moet je het bestellen bij Herman Van den Schoor. (Tel. 014 55 47 55 of e-mail: hermanvandenschoor@hotmail.com)

De bestelling moet gebeuren voor 18 november.

De prijs bedraagt € 10,00 (nabestellingen aan € 15,00 zolang er voorraad is).

De lexicath wordt bezorgd tijdens de huldigingsavond op zaterdag 2 december in zaal Mollenhof te Poederlee.

Wat staat er o.a. in dit boek:

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

Bericht van het Dagelijks Bestuur (DB)

HELPERS GEZOCHT!

Tijdens het komende winterseizoen hebben we een aantal organisaties gepland waarbij we nog wel wat hulp kunnen gebruiken. Op zondag 21 januari zal onze 50ste veldloop doorgaan. Daarnaast organiseren we ook 2 indoor jeugdmeetings: op zaterdag 9 december en zaterdag 10 februari.

Voor de jeugdmeetings zijn we nog op zoek naar hulpofficiëlen (mensen om lat op te leggen bij hoogspringen, kogels terug te rollen, rijven zandbak...) en mensen die willen helpen bij de inkom en met de dranken. Ook voor de veldloop kunnen we nog heel wat helpende handen gebruiken o.m. bij het klaarzetten, helpers aan de inkom en op de omloop, drank- en hamburgerverkoop en het klaarmaken en uitdelen van de prijzen.

Kan jij je vrijmaken en zie je het wel zitten ons om een handje te komen toesteken? Stuur dan snel een mailtje naar info@achl.be.

UITNODIGING: Algemene vergadering AC Herentals vzw **Maandag 19 februari 2024 om 20u00** **Sport Vlaanderen, Herentals**

Het betreft de algemene vergadering voor de werkende (=stemgerechtigde) leden van AC Herentals vzw, tevens infovergadering voor de toegevoegde leden. Iedereen is dus welkom.

Voor de verkiezing van het dagelijks bestuur zijn volgende plaatsen vacant en/of herkiesbaar:

Guy Raeymaekers	ondervoorzitter	uittredend en herkiesbaar	(2 jaar)
Karel Mangelschots	secretaris	uittredend en herkiesbaar	(2 jaar).
Gert Lathouwers	bestuurslid	uittredend en herkiesbaar	(2 jaar)
Jonathan Vanuytven	bestuurslid	uittredend en herkiesbaar	(2 jaar)
1 functie vacant	bestuurslid		(2 jaar)
2 functies vacant	bestuurslid		(1 jaar)

Volgens het intern reglement moeten kandidaturen 6 weken voor de algemene vergadering ingediend worden. Dit kan schriftelijk of via mail bij Karel Mangelschots, Herentalseweg 4, 2250 Olen of info@achl.be, ten laatste op 8 januari 2024.

Wil je kennis maken met het besturen van een grote sportclub, heb je nieuwe ideeën of wil je een handje toesteken in het besturen en organiseren van de club? Laat het ons dan zeker weten op info@achl.be. **Geen schrik hebben en doen! Dames zijn zeker welkom en we durven ook een oproep doen naar geïnteresseerde ouders om onze werking mee te ondersteunen.**

Heb je vragen en/of opmerkingen, heb je thema's die je graag op de algemene vergadering behandeld zou zien, dan word je ook vriendelijk gevraagd om deze uiterlijk 1 februari 2024 aan onze secretaris Karel Mangelschots door te geven, liefst via email info@achl.be. Er kan dan voor een onderbouwd antwoord gezorgd worden.

Tot dan,
Het bestuur.

Bericht van het Bestuursorgaan (BO)

UITNODIGING: Algemene vergadering (AV) van AC Herentals vzw
Maandag 19 februari 2024 om 20u00
Sport Vlaanderen, Herentals

Het BO heeft beslist om elk jaar verkiezing te houden voor één mandaat van 7 jaar.

In 2024 is **Herman Van den Schoor uittredend en herkiesbaar**, er is tevens een in te vullen mandaat tot AV 2029, eventuele nieuwe kandidaten dienen hun kandidatuur in bij de voorzitter van het BO en dit tot 6 weken voor de algemene vergadering. Dit kan schriftelijk of via mail bij Rudi Smets, Sint-Waldetrudisstraat 59, 2200 Herentals, of rudi.smets@achl.be, ten laatste op 8 januari 2024.

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

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

Momenteel is het BO als volgt samengesteld:	Herman Van den Schoor	uittrend, herkiesbaar
	Jos Van De Water	tot AV 2025
	Tom Ryken	tot AV 2026
	Rudi Smets	tot AV 2027
	Guy Raeymaekers	tot AV 2028
	In te vullen mandaat	tot AV 2029
	Eddy Van de Gender	tot AV 2030

Bericht van kern Herentals

UITNODIGING: Algemene vergadering en bestuursverkiezing kern Herentals
Dinsdag 28 november 2023 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:

- Ondervoorzitter: Babs Lintermans, uittredend en herkiesbaar
- Secretaris: Miriam Meeus, uittredend en herkiesbaar
- Bestuurslid: Eric Glassée, uittredend en herkiesbaar
- Bestuurslid: Evy Van Geel: kiesbaar
- Bestuurslid: Andy Goossens: kiesbaar
- Er is nog 1 plaats vacant

Nieuwe kandidaten kunnen zich melden bij de secretaris van kern Herentals **voor 20 november 2023**.

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 **20 november 2023** aan onze secretaris over te maken.

Iedereen is 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.

Bericht van de VAL

Het landschap van onze jeugdathletiek ziet er sinds enkele jaren een beetje anders uit voor **Kangoeroes en Benjamins**.

We willen met dit schrijven een **leuk nieuwtje** aankondigen voor de Kangoeroes en Benjamins. Sinds de invoering van het nieuwe wedstrijdconcept kregen onze jeugdleden een paspoortje aangeboden waarin ze de uitslagen van hun wedstrijden konden noteren en stickers verzamelen. Het paspoort werd veelal positief onthaald maar bracht administratieve moeilijkheden met zich mee. Ook op wedstrijden waren de kinderen blij met hun deelnamesticker maar het afleveren ervan zorgde soms voor moeilijkheden.

Dankzij onze sponsor Allianz hebben we de prachtige opportuniteit gekregen om een **app te ontwikkelen**: De **Spike-app**. Het betreft een echte familie-app die zeer **binnenkort officieel gelanceerd** wordt. Voorlopig zullen enkel de Kangoeroes en Benjamins hier gebruik van kunnen maken.

Wat kan je met de Spike-app doen?

In de eerste plaats zal de Spike-app het **paspoort vervangen**:

- De wedstrijdresultaten kunnen geraadpleegd worden. Deze worden in **leuke grafiekjes** weergegeven waardoor je de vorderingen doorheen het seizoen kan bekijken.
- Spike loopt, werpt en springt met de atleetjes mee door **geanimeerde beelden** te tonen als die bepaalde resultaten behaalt en doet ook **leuke dansjes** om te motiveren!
- **Medailles** kunnen **verzameld** worden door deel te nemen aan wedstrijden, door bepaalde prestaties te leveren, bij een verjaardag,...

Daarnaast publiceren we in de Spike-app allerlei **nieuwsberichtjes**:

- Wat moet er gedaan worden om deel te nemen aan een wedstrijd?
- Wanneer gaan er wedstrijden door?
- Hoe kan er ingeschreven worden voor de jeugddag?
- Waar gaan er atletiekkampen door?
- Hoe en waar kan men eens naar een kampioenschap gaan kijken?
- ...

Praktisch: hoe gaat de Spike-app gelanceerd worden en hoe kan deze geïnstalleerd worden?

- Alle leden met een correct **email adres in Alabus (Email info)** krijgen in de loop van de komende weken een mail met uitnodiging + handleiding om de Spike-app te installeren.
- Als ouder én club is het dus erg belangrijk om een **correct email adres** door te geven bij aansluiting van (nieuwe) leden! **Graag een controle doen bij inschrijvingen**.
- **Gescheiden ouders?** Zij kunnen naar keuze het email adres van één van beide ouders gebruiken om de account te activeren of een door beide ouders gebruikt email adres doorgeven.
- Ook **grootouders of andere familieleden** kunnen de Spike-app installeren via het email adres waaraan de account gekoppeld is.
- **Meerdere KAN-BEN leden in het gezin?** Men zal in de Spike-app kunnen wisselen tussen de accounts van de kinderen!
- De Spike-app zal uiteraard op gsm/tablet werken maar ook aanmelden via een pc zal mogelijk zijn. Ook daar zal men naar hartenlust de verzameling medailles en filmpjes kunnen bewonderen die verzameld werden!
- Wie vragen heeft over de Spike-app kan contact opnemen via Spike@atletiek.be

***SPIKE APP**

- Om de app gefaseerd te kunnen lanceren **zullen in de eerste weken enkel atleetjes die hebben deelgenomen aan een veldloop (= veldloop die in atletiek.nu geregistreerd is) een mailtje ontvangen met info om de app te installeren**.
- Op termijn zal iedereen een uitnodiging ontvangen.

Benieuwd hoe de app er zal uitzien?

Hier alvast een sneakpreview:



Bericht van het Technisch Comité Jeugd

Veldloopkalender JEUGD 2023 – 2024

In clubverband nemen we deel aan volgende veldlopen. Enkel deze komen in aanmerking voor het crossclubkampioenschap. We raden aan om vooraf goed te informeren naar het aanvangsuur via atletiek.nu of via de website van de organiserende club.

We voorzien bij elke wedstrijd trainers die de opwarming van onze jeugdathleten begeleiden. Wij vragen om tijdig aanwezig te zijn:

- Kangeroes + Benjamins: 30 minuten voor de eerste start van de kangoeroes.
- Pupillen: 45 minuten voor de eerste wedstrijd van de pupillen.
- Miniemen meisjes: 45 minuten voor de eerste wedstrijd van de miniemen.
- Miniemen jongens: 45 minuten voor de wedstrijd van de 1e jaars miniemen jongens.

Hopelijk mogen we jullie dan ook massaal aantreffen op vele wedstrijden.

We zijn ervan overtuigd dat de ontwikkeling, de trainingsinspanningen en het plezier van de atleet verhogen door deel te nemen aan minstens 5 wedstrijden.

DATUM	PLAATS	START-UUR	AFGEVAARDIGDE
5/11/2023	Bonheiden BONH	11.30 u.	Westerlo
11/11/2023	Mechelen RAM	12.00 u.	Herentals
19/11/2023	BK Hulshout KBAB		Herenthout
26/11/2023	Kessel AVLL	11.00 u.	Herentals
2/12/2023	Arendonk ARAC	10.50 u.	Malle
10/12/2023	Booischoot AVZK	11.30 u.	Herenthout
17/12/2023	Lilse Bergen AVOS	14.40 u.	Lichtaart
14/01/2024	PK Balen VMOL	10.20 u.	Lichtaart
21/01/2024	Herentals ACHL		Iedereen
28/01/2024	Geel GEEL		Westerlo
25/02/2024	Essen ESAK		Malle

Vooraf voor al onze nieuwe atleten:

Meer info over het veldloopseizoen is te lezen in onze vorige uitgave van het clubblad, terug te vinden onder volgende link:

https://www.achl.be/_files/ugd/b77350_4b580b1f9a784a149f83a0f255172cba.pdf

Uitslagen

VERBETERDE CLUBRECORDS

19/08	Kortenbergh	2 mijl Jun D	Weyers Lore	11'31"24
23/08	Tessenderlo	1 mijl AMH H	Vissers Sven	5'32"40
26/08	Herentals	Kogel M70	Adriaensen Joan	10m94
		Werp 5-kamp M60	Van Rooy Marcel	2698 pt
	Drunen(NI)	10000 Snelw. W40/A.C.	Piedfort Ellen	1u11'23"5
		3000 Snelw. W40	Piedfort Ellen	21'21"8
		5000 Snelw. W40	Piedfort Ellen	35'51"2
		2 uur Snelw. M40/A.C.	Van Hove Peter	21,352 km
		20000 Snelw. M40	Van Hove Peter	1u52'13"6
	Mechelen	4x400 MIX Mas	Van de Gender Jelle-Verbeeck Stefanie-Lieckens Vicky-Van Rooy Tom	4'14"14
27/08	Oudenaarde (= ook A.C.)	600 Sch D	Bremans Anne-Sophie	1'33"92
9/09	Vilvoorde	Discus Cad H	Bos Siebe	45m71
	???	1000 Snelw. Min H	Van Hove Robin	5'49"4
	(= ook A.C.)	3000 Snelw. W40	Piedfort Ellen	20'00"9
10/09	Jambes (= ook A.C.)	3000steeple Jun D	Weyers Lore	11'24"35
		400H Bel H	Bruyns Tijs	53"82
13/09	Tessenderlo	600 Cad H	De Vos Ward	1'31"01
		2000 Cad H	Schepens Wout	6'03"92
		600 M40	Decker Remi	1'43"51
		600 M55	Van Leuffelen Jan	1'44"63
		2 mijl M55	Rens Stefan	10'29"89
16/09	Londerzeel	2000 M55	Rens Stefan	6'19"06
17/09	Merksem	5-kamp Cad H	Bos Siebe	2852 pt
	Braine 'l Alleud	4x100 A.C. D	Vermeiren Noor – Hooyberghs Fleur – Verhulst Emma – Vermonden Julie	46"35
		4x800 Cad D	Verrycken Laure – Nuyts Yoni – Van Loon Dina – Van Zundert Roos	9'32"62
23/09	Turnhout	400H M45	Raeymaekers Guy	63"31
		2 mijl AMH H	Vissers Jamie	11'07"16
	Herentals	100 AMH H(T81)	Van Hout Gwylim	13"19
		400 AMH H(T81)	Van Hout Gwylim	61"31
		Kogel AMH(T81)	Van Hout Gwylim	7m63
		100 AMH D(T21)	Ven Yana	15"06
	Pescara(It)	5000 M55	Rens Stefan	16'53"00
		10000 M55	Rens Stefan	34'52"25
1/10	Tilburg (=ook A.C.)	5 km Snelw. W40	Piedfort Ellen	33'40"
	(=ook A.C.)	10 km Snelw. W40	Piedfort Ellen	1u10'13"
	(=ook A.C.)	20 km Snelw. W40	Piedfort Ellen	2u29'15"
7/10	Tienen	Werp 5-kamp Mas H	Van den Schoor Tim	2473 pt
	Lier	100 AMH D	Ven Yana	14"96
		5000 AMH H	Vissers Jamie	17'42"92
		Discus AMH H(2kg)	Vissers Jamie	16m85
		Discus AMH H(1,75kg)	De Meulemeester Arne	12m55

EUROPESE KAMPIOENSCHAPPEN

Pescara(Italië): 21/9 tot 1/10: Masters

M55:	5000	2.Rens Stefan	16'53"00
	10000	2.Rens Stefan	34'52"25
	10km(weg)	4.Rens Stefan	34'49"
	8km(cross)	6.Rens Stefan	24'51"
	10-kamp	opgave: Van Opstal Bert	

BELGISCHE KAMPIOENSCHAPPEN

Gentbrugge: 2 en 3 september: Cad-Sch

Cad D:	800:	2.Nuyts Yoni	2'21"29
		23. Joossens Emily	2'32"98
	1500:	6. Van Zundert Roos	4'45"91
		7. Van Loon Dina	4'47"01
		14.Verrycken Laure	5'09"80
80H:	14. Van Rooy Lien	12"90	
300H:	11. Van Rooy Lien	48"96	
Speer:	12. De Meulemeester Stien	19m43	
Sch D:	200:	18.Van den Heuvel Sien	27"76
	400:	1.Bremans Anne-Sophie	55"51
	800:	14.Van Aelten Hannah	2'35"85
	3000:	12.Vleugels Floor	11'29"30
	100H:	15. Daniëls Zita	16"54
	Polsstok:	6.De Meulemeester Floor	2m80
		8.Daniëls Zita	2m70
	Kogel:	3.Jacobien Lenne	13m86
		4.Van Ballaer Martha	13m60
	Discus:	8.De Meulemeester Floor	30m43
	Speer:	4.Van Ballaer Martha	39m59
	7.Jacobien Lenne	35m99	
Cad H:	800:	5.Schepens Wout	2'02"58
	300H:	3.Bos Siebe	41"20
	1500steeple:	6.De Vos Ward	5'00"10
	Discus:	5.Bos Siebe	42m68

Jambes: 10 september: Jun-Bel

Juniors D:	100:	2.Vermeiren Noor	12"13
	200:	2.Vermeiren Noor	25"01
	3000steeple:	1.Weyers Lore	11'24"35
Beloften D:	100:	5.Adewoye Lauryn	12"27
	Polsstok:	1.Hooyberghs Fleur	3m80
Juniors H:	200:	17.Beyers Xander	23"51
	400:	9.Vercaeren Lucas	50"43
		15.Claes Frederik	50"86
	Speer:	4.Van Gelder Senne	52m98

Beloften H:	100:	9.Claes Jonathan	11"37
		14.Van Reusel Senne	11"92
	400H:	3.Bruyns Tijs	53"82
	Ver:	7.Torfs Kwinten	6m52

Braine '1 Alleud: 17 september: Aflossingen

4x800 Cad D:	1. Verrijcken Laure – Nuyts Yoni – Van Loon Dina –Van Zundert Roos	9'32"62
4x800 Sch D:	3. Van Aelten Hannah -Weyers Janne – Vleugels Floor – Paulussen Fien	10'04"10
4x100 A.C. D:	2. Vermeiren Noor – Hooyberghs Fleur – Verhulst Emma – Vermonden Julie	46"35
4x200 A.C. H:	4. Vercaeren Lucas – De Pauw Brent – Claes Frederik – Bruyns Tijs	1'28"03

Tilburg: 1 oktober: Snelwandelen

20 km Dames:	3.Piedfort Ellen	2u29'15" (ook 3 ^e master)
35 km Heren:	1.Van Hove Peter	3u39'05" (ook kampioen masters)

Eindhoven: 7 oktober: Marathon (= ook Vlaams kampioenschap)

W35:	7.Leemans Sara	4u08'40" (6 ^e VAL)
Sen H:	16.Vervecken Jo	2u43'45" (16 ^e VAL)
M40:	12.Wynants Joost	2u59'39" (12 ^e VAL)
M45:	11.Offermans Hans	3u04'01" (10 ^e VAL)
M60:	1.Sempels Marc	2u59'56" (1^e VAL)

Lier: 7 oktober: 5000m AMH

5000 AMH H:	2.Vissers Jamie	17'42"92
	6.Vissers Sven	19'09"66

VLAAMSE KAMPIOENSCHAPPEN

Merksem: 1 oktober: Hamerslingeren

Mas M35:	1.Goossens Bjorn	38m77
----------	-------------------------	--------------

PROVINCIALE KAMPIOENSCHAPPEN

Mechelen: 26 augustus: Aflossingen

Goud:

4x60 Pup D:	Wils Roos-Ryken Marthe-Vande Water Josefien-De Keyser Oona	34"99
3x600 Pup D:	Wils Roos-Ryken Marthe-Van de Gender Lara	5'51"13
3x600 Pup H:	Wynants Otto-Thijs Siebe-Veraghtert Lukas	5'45"80
3x600 Min D:	Wils Kaat-T'Syen Diede-Holemans Noa	5'37"21

3x600 Min H:	Claes Stig-Tops Ties-Christianen Gus	5'13"55
4x800 Cad D:	Verrijcken Laure-Nuyts Yoni-Van Rooy Lien-Van Loon Dina	10'02"94
4x100 Sch H:	Fransen Toon-Van Olmen Berre-De Rop Simon-Biesmans Rune	47"54
4x800 Sch D:	Van Aelten Hannah-Vleugels Floor-Smeyers Anouk-Jacobien Lenne	10'52"52
4x100 Sen D:	Adewoye Lauryn-Vermonden Julie-Verhulst Emma-Hooyberghs Fleur	46"78
4x100 Sen H:	Claes Frederik-Claes Jonathan-De Pauw Brent-Bruyns Tijs	42"75
4x800 Sen H:	Schepens Wout-Van Leuffelen Jelle-Engelen Arthur-Bruyns Tijs	8'14"57
4x800 Mas H:	Prims Jo-Mans Steve-Van Leuffelen Jan-Jacobs Stijn	9'41"92

Zilver:

4x60 Pup D:	De Clippeleer Lauren-Van de Gender Lara-Van de Gender Liz-Nuyts Sien	36"67
4x60 Pup H:	Wynants Otto-Thijs Siebe-Veraghtert Lukas-Beyens Mathis	35"24
3x600 Pup D:	Van de Water Josefien-Van de Gender Liz-De Keyser Oona	6'03"99
4x80 Min D:	Wils Kaat-Tops Saar-T'Syen Diede-Holemans Noa	44"67
4x100 Sch D:	Smeyers Anouk-Jacobien Lenne-Sels Julie-Van den Heuvel Sien	52"33
4x800 Sch H:	Vleugels Ward-Smeyers Arne-De Bal Lars-Van Roey Tibo	9'08"70
4x200 Sen H:	Claes Frederik-Claes Jonathan-De Pauw Brent-Vermeiren Jef	1'32"09
4x1500 Sen H:	Smeyers Arne-Van Leuffelen Jelle-Engelen Arthur-Van Roey Tibo	18'54"35
4x1500 Mas H:	Mans Steve-Van Leuffelen Jan-Jacobs Stijn-De Rooy Andy	19'20"96

Brons:

4x80 Min D:	Claes Stig-Van Genechten Jorre-Deckers Lucas-Maerien Gus	44"40
-------------	--	-------

Mol: 2 september: Hamer

M35:	1.Goossens Bjorn	38m60
M65:	1.Van Gansen Julien	30m37

Turnhout: 23 september: Masters

W65:	Discus:	1.Heylen Annie	18m40
M35:	100:	1.Brydenbach Hans	12"37
	200:	1.Brydenbach Hans	25"44
	Kogel:	1.Goossens Bjorn	10m24
	Speer:	1.Goossens Bjorn	23m96
M40:	800:	1.Wynants Joost	2'13"40
	1500:	1.Wynants Joost	4'43"15
M45:	800:	1.Jacobs Stijn	2'25"86
	110H:	1.Jacobs Stijn	23"51
	400H:	1.Raeymaekers Guy	63"31
M50:	Discus:	2.Van Gelder Johnny	22m58
M55:	1500:	1.Van Leuffelen Jan	5'05"95
	5000:	1.Van Leuffelen Jan	18'33"36
	Kogel:	1.De Clippeleer Raf	9m20
	Speer:	1.De Clippeleer Raf	25m09

Merksem: 1 oktober: Gewichtwerpen

M35:	Gewichtw.	1.Goossens Bjorn	12m65
------	-----------	------------------	-------

FINALE BEKER VAN VLAANDEREN PUP-MIN

In de A-finale van de Beker van Vlaanderen legden onze pupillen en miniemen beslag op een knappe derde plaats.

De einduitslag:

1.ROBA	325pt	5.VS	235	9.LOOI	211,5
2.AVT	305,5	6.ESAK	228,5	10.AZW	187,5
3.ACHL	276	7.ABES	225	11.LEBB	182
4.AVLO	266	8.FLAC	221,5	12.ACW	180,5

MEMORIAL VAN DAMME

1000 Sch:	12.Bremans Anne-Sophie	3'09"60 (na valpartij)
Kogel Sen D:	6.Helsen Elise	12m87

28 BELGISCHE KAMPIOENEN HET VOORBIJE SEIZOEN

Onze atleten zorgden weer voor sterke resultaten het voorbije seizoen.

De teller van het aantal Nationale titels stopte op achtentwintig!

Per categorie :

AMH H:	Speer	Van Hout Thorben
A.C. D:	Polstok(indoor)	Hooyberghs Fleur
A.C. H:	20000 Snelw.	Van Hove Peter
	35km Snelw.	Van Hove Peter
Beloften D:	Polstok	Hooyberghs Fleur
Jun D:	3000 Steeple	Weyers Lore
Sch D:	400	Bremans Anne-Sophie
	400(indoor)	Bremans Anne-Sophie
Cad D:	4x800	Verrijcken Laure – Nuyts Yoni – Van Loon Dina – Van Zundert Roos
Mas W40:	Discus	Gys Elke
Mas W45:	5000	Van Maldeghem Kristel
	10000	Van Maldeghem Kristel
	800(indoor)	Van Maldeghem Kristel
	1500(indoor)	Van Maldeghem Kristel
Mas M35:	Gewichtwerpen	Goossens Bjorn
	Werp 5-kamp	Goossens Bjorn
	Veldlopen	Schauwaers Kevin
Mas M45:	110H	Jacobs Stijn
Mas M50:	10000	Rens Stefan
	Veldlopen	Rens Stefan
Mas M55:	Polstok	Van Opstal Bert
	100H	Van Opstal Bert
	Hoog(indoor)	Van Opstal Bert
Mas M60:	100	Jacobs Dirk
	200	Jacobs Dirk
	60(indoor)	Jacobs Dirk
Mas M65:	Marathon	Sempels Marc
Mas M70:	Kogel(indoor)	Adriaensen Joan

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

B.V.B.A. **AUTOBANDEN SOOI**
KASTERLEE - HOOGSTRATEN

Grootrees 47
 Tel 014 85 03 85

Hinnenboomstraat 1E
 Tel 03 314 81 57

JAREN ERVARING • TOPSERVICE

Ook filiaal in Herenthout: Bouwelsesteenweg 104 - Tel 014 51 22 53

BANDEN VOOR:
 PERSONENWAGENS
 CARAVANS
 MOTORHOMES
 VRACHTWAGENS
 LANDBOUWVOERTUIGEN
 INDUSTRIE
 MOTO'S

RUIME KEUZE IN MERKEN

BATTERIJEN EN VELGEN

BALANCEREN EN UITLIJNEN

ERKEND DOOR ALLE
 LEASINGMAATSCHAPPIJEN



Uit sympathie

Apotheek De Vooght
 Hofkwartier 6
 2200 Herentals
 Tel. 014 21 23 08

assuri

WWW.ASSURI.BE

KBC

Verzekeringen

ASSURI

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

ATLETENFONDS: PUNTENTABEL WINTER

Clubgebeuren

Clubgebeuren	Cad-Schol	Jun- Belofte	AC – sen	Mas en G- atleten(vanaf cad)
Deelname aan veldloop ACHL	1	1	1	1
Overwinning op veldloop van ACHL	3	3	5	3
Clubrecord indoor *	5	5	10	3
*enkel proeven waarvoor een Belgisch kampioenschap is komen in aanmerking				

Kampioenschappen

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

Veldlopen

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

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

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

Indoor

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

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

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

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

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

INVULBLAD ATLETENFONDS WINTER

Naam:

Totaal aantal punten:

Veldlopen

Veldloop van AC Herentals

Datum	Punten				
21/01/2024					
Totaal:					

Kampioenschappen

PK(Balen)	Plaats		Punten	
VAL	Plaats		Punten	
BK	Plaats		Punten	
Totaal aantal punten				

Indoor

Kampioenschap	Beste proef	Plaats	Punten
Pk			
Vlaams			
Belgisch			
Europees – wereld			
Clubrecord			
Aflossing			
Totaal			

Jeugd-indoormeetings te Herentals

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

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

Zaterdag 9 december:

Kangoeroes en benjamins: 10u00

Programma:

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

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

Pupillen en miniemen: 13u30

Programma:

Pup D + H: 50m – kogel – ver – hoog

Min D + H: 50m – kogel – ver – hoog

Benaderend uurschema:

13u30	50m	Pup D
	Hoog	Pup H
	Ver	Min D
	Hoog	Min H
13u45	Kogel	Pup D
14u15	50m	Min D
14u30	Ver	Pup D
	Kogel	Min D
15u00	50m	Pup H
15u05	50m	Min H
15u20	Hoog	Pup D
15u30	Ver	Pup H
	Kogel	Min H
16u20	Hoog	Min D
16u30	Kogel	Pup H
	Ver	Min H

Zaterdag 10 februari:**Kangoeroes en benjamins: 10u00**Programma:

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

Ben D + H: 40m – hoog – stoten – aflossing

Pupillen en miniemen: 13u30Programma:

Pup D + H: 50mH – kogel – ver – hoog

Min D + H: 50mH – kogel – ver – hoog

Benaderend uurschema:

13u30	50mH	Pup D
	Hoog	Pup H
	Ver	Min D
	Hoog	Min H
13u45	Kogel	Pup D
14u15	50mH	Min D
14u30	Ver	Pup D
	Kogel	Min D
15u00	50mH	Pup H
15u05	50mH	Min H
15u20	Hoog	Pup D
15u30	Ver	Pup H
	Kogel	Min H
16u20	Hoog	Min D
16u30	Kogel	Pup H
	Ver	Min H

50^{ste} veldloop van ACHL

Noteer alvast in je agenda onze eigen veldlooporganisatie op 21 januari 2024. Iedereen op post!

Volgorde der wedstrijden:

11u45: G-recrea D + H	600m:	1 minironde + aankomst
11u52: AMH D+H	1850m:	1A + 1C + aankomst
12u07: Kang.D 17-18	600m:	1 minironde + aankomst
12u12: Kang.H 17-18	600m:	1 minironde + aankomst
12u17: Benj D 16	800m:	1A + aankomst
12u23: Benj D 15	800m:	1A + aankomst
12u29: Benj H 16	800m:	1A + aankomst
12u35: Benj H 15	800m:	1A + aankomst
12u41: Pup D 14	1000m:	1B + aankomst
12u47: Pup D 13	1000m:	1B + aankomst
12u53: Pup H 14	1000m:	1B + aankomst
12u59: Pup H 13	1000m:	1B + aankomst
13u05: Min D 12	1850m:	1A + 1C + aankomst
13u15: Min D 11	1850m:	1A + 1C + aankomst
13u25: Min H 12	1850m:	1A + 1C + aankomst
13u35: Min H 11	1850m:	1A + 1C + aankomst
13u45: Cad D	3350m:	3C + aankomst
14u01: Cad H	3350m:	3C + aankomst
14u16: Schol D + Mas W50+	4400m:	1B + 2D + aankomst
14u40: Schol H + Mas M50+	4400m:	1B + 2D + aankomst
15u02: Jun/Sen D/Mas W35-40-45	5200m:	2B + 2D + aankomst
15u29: Sen H	9500m:	1B + 5D + aankomst
16u04: Jun/Mas M35-40-45	5200m:	2B + 2D + aankomst

Veldloop: Rondhalen prijzen

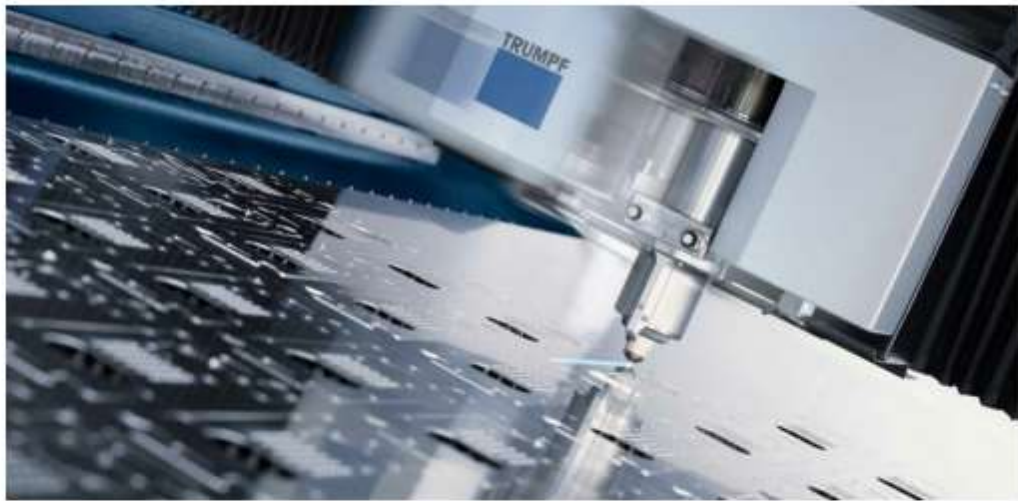
Zoals ieder jaar bezoeken we ook nu de Herentalse middenstand om prijzen en financiële middelen te verzamelen voor onze veldloop van 21 januari 2024. Vele handen maken het werk licht en plezier!

Wie kan zich enkele uurtjes vrijmaken? Dan word je verwacht op zaterdag 18 november om 9u30 in café Den Brigand in de Bovenrij te Herentals. Graag vooraf een mailtje naar info@achl.be.



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

Huldiging ACHL

Naar jaarlijkse traditie heeft op **zaterdag 2 december 2023** het huldigingsfeest van ACHL plaats in zaal Mollenhof, Lichtaartsesteenweg 1 te Poederlee. De club zet dan de verdienstelijke leden en kampioenen in de bloemetjes.

Jeugd:

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

Huldiging van 18u00 tot ±19u00

Opgelet: eerstejaarscadetten worden nog gehuldigd bij de miniemen

Vanaf Cadet:

Aanmelden vanaf 19u30

Huldiging vanaf 20u00:

- huldiging 25 jaar en 50 jaar lid
- huldiging uittredende bestuursleden
- huldiging atleten

Oefencross 24/09/2023

Verslag van onze reporter ter plaatse:

De oefencross in Herentals was super leuk. Er waren wedstrijden voor de kleuters, de kangoeroes, de benjamins, de pupillen en de miniemen. Alle hogere categorieën konden de 5km of de 10km mee doen.

Er waren niet heel veel deelnemers maar dat kon de pret niet bederven. We hadden heel veel plezier tijdens en na de cross.

De parcours waren ook erg leuk en mooi, we moesten de “LEO-linten” volgen en de gelen pijlen op de grond. De appel die we aan de aankomst kregen was ook heel lekker. Marthe en ik deden een koprol over de eindstreep; dat hoorde er echt wel bij 😊!



Na de cross hebben we buiten gezellig genoten van een ijsje en een drankje. En wij mochten de toeg doen in “t Loperke”! Dat was echt de max: ons eigen café. We bedienden de mensen die buiten op het terras zaten. Het was echt een leuke en zonnige dag en hopelijk komt iedereen volgend jaar terug!

Tot slot wil ik graag al onze jeugdtrainers bedanken om van het afgelopen atletiekjaar een feest te maken! We hebben weer veel bijgeleerd en zijn klaar om terug aan het cross-seizoen te beginnen!

Geschreven door Roos Wils

Verlagje stage Tongerlo door Liz Van de Gender

De stage was super leuk, dit jaar was Geel er ook bij.

We begonnen met een bosspel, soms was het wel eens eng toen de boswachter achter ons aan zat. Tijdens het bosspel had er iemand een tak tegen zijn oog gehad. Daarna gingen we slapen.

De volgende ochtend was er lekker ontbijtbuffet. We gingen trainen in het bos en deden enkele spelletjes. Toen we terug kwamen was het al bijna middag en aten we kip met rijst en curry. Er was ook nog een dessert.

We gingen terug trainen maar dan op de piste en deden ook een wedstrijdje. We mochten douchen en daarna was het bingo.

Na de bingo gingen we eten en was het free podium en daarna een fuif. We gingen heel laat slapen.

In de ochtend was het weer ontbijtbuffet en gingen we trainen.

Toen we terug kwamen van de training was er nog een eindspel en daarna was het gedaan.



Nog enkele sfeerbeelden



Krantenartikel GVA:

Yoni Nuyts (14) is echte gladiator: derde jaar op rij Belgisch kampioen obstakelloop.

Yoni Nuyts (14), leerling sportwetenschappen in het Mariagaarde Instituut in Westmalle, is zondag in Aalst voor het derde jaar op rij Belgisch kampioen obstakelloop of obstacle course running (OCR) geworden. De appel valt niet ver van de boom. Haar vader Rik Nuyts - ook wel de hulk of gladiator genoemd - won al het EK en stond op het podium van het WK. Sinds dit voorjaar wordt Yoni getraind door Pieter Rijnders uit Vosselaar, sportleerkracht in Mariagaarde.

OCR (obstacle course running) kennen de meesten van evenementen als de Spartacus of de Titan Run. Maar het is wel degelijk een echte sportdiscipline met eigen federaties en Europese en wereldkampioenschappen. Achter de schermen wordt er zelfs gewerkt om van OCR een olympische discipline te maken. Yoni Nuyts uit Westmalle is een topper. Ze ging al naar het EK OCR in Hongarije en was top 6 op het WK in haar leeftijdscategorie. Ze kreeg het met de paplepel mee, want haar vader Rik werd afgelopen weekend vierde op het BK en haar broer Timo was vijfde bij de U20.

Yoni is lid van atletiekvereniging ACHL Herentals. Sinds begin dit jaar wordt ze getraind door Pieter Rijnders, die atletiek en verschillende theoretische vakken geeft aan de leerlingen sportwetenschappen in Mariagaarde. "Yoni heeft een topsportstatuut. Ze presteert ook heel sterk in atletiek. Zo werd ze tweede op het BK op de 800 meter. Daarnaast heeft ze vroeger op hoog niveau geturnd. Dat talent erfde ze dan weer van haar mama. Die combinatie van snelheid door haar loopvermogen en de lenigheid en behendigheid vanuit haar gymnastiekverleden maken dat ze op Belgisch niveau in OCR altijd mee tot de favorieten behoort."



Spielen

In plaats van een Jerommeke of Popeye zit er een frêle meisje voor ons. "Spierkracht is één ding, maar in OCR mag je niet te zwaar zijn. Uithouding is enorm belangrijk. Het parcours van Yoni op het BK betrof 5 kilometer met 45 hindernissen die ze onderweg moest overwinnen. Ze deed er drie kwartier over." Zelfs als Yoni bij de jongens zou meedoen in haar leeftijdscategorie, zou ze waarschijnlijk nog top 6 halen. Ze heeft er wel wat voor over. "Ik heb vijf uur sport op school, met daarnaast nog vijf trainingen bij Pieter. Specifiek om de hindernissen te trainen ga ik nog naar de Oks."



Volgens Pieter is Yoni een van de meest gemotiveerde en plichtsbewuste atleten die hij begeleidt. "Ze zit er niks mee in om in haar eentje een duurlooptraining te doen. Via een softwaresysteem kan ik haar prestaties zo volgen. Interesse om uit te gaan heeft ze nog niet, wat bij andere 14-jarigen tegenwoordig vaak wel al zo is."

Bij OCR worden de fysieke en psychologische grenzen van de atleten opgezocht. Mentaal staat Yoni Nuyts sterk. Of ze nog tijd heeft voor hobby's, want sportwetenschappen is op zich al een vrij zware studie? "Als hobby verzorg ik de paarden. Af en toe rijden, maar ook de stallen uitmesten."

Kristin Matthyssen
Malle, dinsdag 10 oktober 2023

G-hoekje

Ode aan Griet Truyen:

° 12 november 1978

† 21 oktober 2023

Tekst van Leo Smets



Dag Griet,

Ik weet niet of je dit nog kan horen, maar of je het wil horen, daar ben ik van overtuigd. Alhoewel, je was niet iemand die graag in de belangstelling stond.

Als er een prijs zou zijn, “sportverdienste van het jaar voor moeders” dan was jij met voorsprong de verdienstelijke winnaar.

Drie kinderen opvoeden waarvan er eentje ietsje meer zorg nodig heeft is niet alledaags, maar echte topsport en bij jou liep dit als een Zwitser uurwerk. Alles perfect geregeld, alles op zijn tijd, alles geordend, alles... Samen met Jochen was het jullie meesterwerk, elk kind geven waar het recht op heeft en zelfs meer.

Maar dit was voor jou niet voldoende, want je had een doel, ook mensen met een beperking hebben recht om te sporten en te zijn wie ze zijn, en zo kwamen wij in beeld. Want het volgende doel was een G team bij de atletiekclub Herentals oprichten dat zou pas de max zijn.

En of dit doel bereikt is, zeer zeker weten, samen met Sylvia en Eric stampten we een G team uit de grond en breidde het uit tot wat het nu is geworden, dat is zeker ook jouw verdienste.

Nicole, Gert en Fien kwamen de ploeg versterken want het team groeide zo snel dat alle hulp welkom was. Vanaf toen zette je een stap opzij maar was je nog wel heel aanwezig voor het team.

Je zat boordevol ideeën, ideeën met maar één doel, de atleten met een beperking een stem geven en toen het al niet meer zo goed ging, na het verschrikkelijke nieuws dat we vernamen, had je nog één, nee twee ultieme doelen, nl een G meeting inrichten, en we moeten onze G atleten voorzien van eigen kledij.

De G meeting werd en is een succes, voor de kledij was het nog wachten want dat lukte niet zomaar en kost wel wat centen. Maar hoera ook dat doel werd gehaald, we vonden iemand die ons daar wel aan wilde helpen.

Spijtig dat je deze mensen niet persoonlijk hebt kunnen bedanken maar eigenlijk moeten wij jou bedanken. Bedankt dat je jouw doelen en dromen met ons wilde delen en dat we die samen met jou hebben mogen verwezenlijken.

Dat we goed gaan zorgen voor uw vierde kindje , het G-team, daar kan je gerust in zijn.

Hoe mooi is dit, en ja het zit in jou naam, deze betekent nl “Parel”.

De “Parel Der Kempen” en zo zullen we jou altijd blijven herinneren.

Dag Griet het gaat je goed.

Het ACHL G-team

Vereniging van de week **HERENTALS**

G-team ACHL organiseert derde Cronos ACHlympics

“Een G-meeting is meer dan een sportief evenement”

De leden van het G-team van de Herentalse atletiekclub ACHL tellen de uren af tot het weekend. Zaterdag vindt op de atletiekpiste van Sport Vlaanderen de derde Cronos ACHlympics plaats en die happening wil niemand missen. Het evenement is een AMH-meeting, maar staat ook open voor G-recreanten, dus voor iedereen met of zonder ervaring. “Je kunt er zien en ervaren wat atletiek betekent voor mensen met een beperking.”

Het G-team van ACHL nodigt iedereen uit om zaterdag een kijkje te komen nemen op de atletiekpiste van Sport Vlaanderen in Herentals. “Dit is de derde editie van de Cronos ACHlympics en het belooft opnieuw een groot feest te worden”, weet trainer Fien Engelen. “De meeting is uiteraard een sportief evenement waarop iedereen zijn beste beentje wil voorzetten, maar voor de G-atleten is een meeting ook een muziek- en eestfeest. Onze leden hebben hun muziekkeuze mogen doorgeven en hun verzoeknummers zullen tijdens het evenement uit de boxen knallen. Dat typeert een G-meeting, net zoals het eten van een hotdog of frietjes tussen de verschillende atletieknummers door.”

Het G-team van ACHL is een van de grootste afdelingen van Vlaanderen. “De club in Lier heeft een hele grote G-werking, maar wij komen stilaan toch ook in de buurt van hun G-werking”, weet Fien Engelen. “Onze werking is in september 2018 opgestart. Dat was eerder kleinschalig, want toen liepen er op de piste drie atleten rond die begeleid werden door twee trainers. Nu geven zes trainers de wekelijkse training aan een groep van ongeveer 25 atleten. Omdat we de luxe van een groot trainerskorps hebben,

werken we in kleine groepen. Zo krijgen alle atleten voldoende aandacht en begeleiding en kunnen ze binnen een groepje sporten op hun niveau.”

Groepsgebeuren

Het G-team van ACHL staat open voor iedereen. “Ons team bestaat voor meer dan de helft uit kinderen en jongeren met een autismespectrumstoornis”, vult Nicole Wouters aan. “Elke atleet beleeft deze ontwikkelingsstoornis op een andere manier, wat voor een ontzettend divers team zorgt. De slogan van atletiekclub Herentals is ‘Fier op mijn club’ maar wij, de trainers, zijn ‘Fier op ons G-team.’”

“Naast personen met een mentale beperking maken ook mensen met een fysieke beperking deel uit van ons team. Dit zijn vooral personen met een visuele beperking. Tot nu toe bood nog niemand zich aan om te wheeleren. Voorlopig is onze infrastructuur daar niet op voorzien, maar als we die vraag krijgen, gaan we ons daar zeker in verdiepen en alle mogelijkheden onderzoeken, bijvoorbeeld naar het huren van materiaal.”

Het G-team traint iedere vrijdag

“Erbij horen, plezier maken, vriendschappen sluiten met situatiegenoten en even ontsnappen aan verveling zijn minstens even belangrijk als het sporten zelf.”

Fien Engelen

G-team van ACHL



Het G-team van ACHL is klaar voor de Cronos ACHlympics.

FOTO'S: FIEN ENGELLEN

van 19u tot 20u, maar zaterdag zal iedereen zeker ook paraat zijn op de Cronos ACHlympics. “Dat is logisch want sporten is voor G-atleten meer fysieke inspanningen leveren. Erbij horen, succeservaring, plezier maken, vriendschappen sluiten met situatiegenoten en even ontsnappen aan verveling, probleemsituaties en alledaagse druk zijn minstens even belangrijk.”

“Tegelijk kunnen ouders ontspannen en trainers genieten wanneer de atleten gelukkig zijn. Tijdens een meeting is er trouwens altijd een trainer in de buurt bij ieder nummer, want er komen op zo'n evenement veel prikkels af op de atleten. Daarom staat iedereen paraat om te helpen, ook trainers van andere clubs trou-



Het G-team traint iedere vrijdagavond om 19u in Herentals.

wens, want een meeting is een echt groepsgebeuren.”

Ook tehuizen welkom

De Cronos ACHlympics staat open voor het grote publiek. “Iedereen kan een kijkje komen nemen”, besluit Fien Engelen. “Dit evenement is ideaal om te zien en te ervaren wat atletiek betekent voor mensen met een beperking.

We hopen uiteraard veel volk te mogen verwelkomen, want het is soms heel moeilijk om mensen met een verstandelijke beperking of hun ouders te bereiken. Ook tehuizen zijn meer dan welkom. Zo komt Huize De Veuster uit Tremelo bijvoorbeeld met een delegatie sporters langs voor een gezellige namiddag.”

ANNELIES FREDERICKX

3^{de} Cronos ACHlympics

Lowie, Arne, Thorben, Bjorn, Mila, Brent, Jamie, Lyna, Sven, Oreo, Gwylim, Yana, Juul, Mirko, Tom, Yarrid, Nimke, het is niet onder woorden te brengen hoe trots wij zijn. Alles klopte vandaag.

Olympische limieten, een positie op de world ranking of een wereldtitel maken geen deel uit van jullie dromen op de prestigieuze Cronos-meeting. Jullie verschijnen met een grote glimlach op het terrein, zaaien energie als duracell-konijntjes en brengen prachtnummers in de atletiektempel van AC Herentals.

Een knipoog van een trainer of ouder, handgeklap in de tribune, de vrolijkheid op ieders gezicht, een vulkaan aan inzet dat zijn de hoofdingrediënten in elk loop, werp -of springnummer. De vriendschaploop is het toppunt van plezier om met ploegmaten van alle clubs de dag af te sluiten.

De afgelopen nacht lagen alle trainers nog uren te woelen in hun bed van de adrenalinekick die jullie bezorgden. De G-sport moet ook dit jaar de trofee van Sportpersoonlijkheid van het Jaar 2023 ontvangen.

Dankjewel,

Fien, Nicole, Sylvia, Leo, Guy en Gert.



Memorial Marieke Vervoort

Jullie positieve beleving en jullie vriendschap zorgen ervoor dat onze ploeg hoge ogen gooit in de sportwereld en dat ons team helemaal bovenaan prijkt op de zomerse hitlijsten. Sporten is niet alleen winnen, maar vooral amuseren. En dat is het geheime wapen.

De complimenten en de felicitaties zijn niet voor de trainers, maar voor jullie!



Metalympia, 14 oktober

Kampioen zen is plezant, Vertomme gij kieke,... het klinkt ons allemaal bekend in de oren.

Maar eerst hebben we het beste van onszelf moeten tijdens deze meeting, een meeting waar de leuze één voor allen en allen voor één perfect in past. De sterkte van de groep bepaald het succes van een team, nog eentje welke we volmondig kunnen beamen.

Ik wil maar laten horen hoe we als groep weer sterk voor de dag kwamen en de zorg en steun van onze oudste tov onze jongste subliem was.

En hij kwam da kieke we hebben er wel een beetje moeten op wachten, maar hij was er, gelukkig maar, anders zouden er een paar zeer teleurgesteld zijn...



AMH Blue Bullets naar EKIDEN te Brussel

Special Olympics Belgium gaf de clubs de kans om met hun atleten en een DHL delegatie de laatste 7,5km af te leggen van de Ekidenloop te Brussel. Maar zoals jullie al of nog niet weten liepen we vorig jaar het ganse traject met onze AMLH Blue Bullets. Dat wilden we nog wel eens proberen en daarom stelde we de vraag of er ook een volledig G team mocht deelnemen onder de vlag van DHL.

En ja hoor, ze waren zelfs vereerd dat we dit als G team voor hen wilde doen. Bijkomend was dat er een Sporza reportage zou gemaakt worden van onze atleten, van start tot aankomst zou er een filmploeg onze jongens interviewen en filmen.

En ze hebben dat met brio gedaan, mooi team daar in Brussel, een zaligheid om daar een deeltje van te zijn.

En we komen terug, een belofte die we hebben gemaakt aan de verantwoordelijken van DHL, en we zijn meer dan welkom, see you in 2024.



Geplukt van de website: overzicht van de voorbije hoogtepunten.

Memorial Van Damme

De supporters hebben kunnen genieten van een prachtige atletiekavond tijdens de Memorial Van Damme. Twee ACHL-atleten mochten proeven van de sfeer.

Anne-Sophie Bremans was uitgenodigd om de 1000m in het voorprogramma te lopen. Zij eindigde op een negende plaats in 3'09"60.

Eerder in de week mocht Elise Helsen deelnemen aan het kogelstoten in het centrum van Brussel. In de Nationale reeks legde ze beslag op de zesde plaats met een worp van 12m87.

BK Jun/Bel: Titels voor Lore Weyers en Fleur Hooyberghs

Op de Belgische kampioenschappen voor juniors en beloften wisten onze atleten 5 podiumplaatsen te versieren. Lore Weyers en Fleur Hooyberghs schoten de hoofdvogel af. Lore werd kampioen op de 3000Steeple met een nieuw clubrecord Aller Categoriën. Fleur verlengde haar polsstoktitel.

De uitslagen:

1e plaats:	Lore Weyers	3000steeple Jun D	11'24"35 (clubrecord A.C.)
	Fleur Hooyberghs	Polsstok Bel D	3m80
2e plaats:	Noor Vermeiren	100 Jun D	12"13
	Noor Vermeiren	200 Jun D	25"01
3e plaats:	Tijs Bruyns	400H Bel H	53"82 (clubrecord Bel, slechts 1 honderdste boven clubrecord A.C.)
4e plaats:	Senne Van Gelder	Speer Jun H	52m98
5e plaats:	Lauryn Adewoye	100 Bel D	12"27 (PR)
7e plaats:	Kwinten Torfs	Ver Bel H	6m52
9e plaats:	Jonathan Claes	100 Bel H	11"37
	Lucas Vercaeren	400 Jun H	50"43 (PR)
14e plaats:	Senne Van Reusel	100 Bel H	11"92
15e plaats:	Frederik Claes	400 Jun H	50"86 (PR)
17e plaats:	Xander Beyers	200 Jun H	23"51 (PR)

BK Estafette: Titel voor 4x800 Cadetten Dames

In Braine l'Alleud(Eigenbrakel) hadden vandaag de Belgische kampioenschappen voor estafette-teams plaats. ACHL was er vertegenwoordigd met vier ploegen. Ze deden het voortreffelijk!

De hoofdvogel werd afgeschoten door onze cadetten meisjes op de 4x800. Laure Verrijcken, Yoni Nuyts, Dina Van Loon en Roos Van Zundert maakten hun favorietenrol waar. Met een tijd van 9'32"62 finishten ze twintig seconden sneller dan het team uit Lebbeke. Hun crono was tevens goed voor een verpulvering van het clubrecord. In 2004 deden Ashley Mertens, Jolien Boonen, Sofie Van Accom en Katrien Van Looy er 9'42"22 over.

Onze dames aller categorieën waren ingeschreven voor de 4x100. Ook zij verbeterden het clubrecord dat ze eerder dit seizoen gevestigd hadden. Noor Vermeiren, Fleur Hooyberghs, Emma Verhulst en Julie Vermonden liepen 46"35 en daarmee legden ze beslag op een knappe tweede plaats.

Een derde podiumplaats was weggelegd voor de scholieren dames op de 4x800. De ploeg, die bestond uit Hannah Van Aelten, Janne Weyers, Floor Vleugels en Fien Paulussen behaalde brons. Hun tijd (10'04"10) is goed voor de derde plaats allertijden bij de scholieren van ACHL.

De vierde ACHL-ploeg was de 4x200 aller categorieën. Lucas Vercaeren, Brent De Pauw, Frederik Claes en Tijs Bruyns eindigden op de vierde plaats. Met een tijd van 1'28"03 kwamen ze zeer dicht in de buurt van het clubrecord.

Jeugdmeeting Malle

Er werden nog heel wat persoonlijke records verbeterd tijdens de jeugdmeeting van Malle.

Volgende prestaties haalden de top-10 bij ACHL:

60 pup D:	8"87	Roos Wils (9e allertijden)
1000 pup D:	3'21"53	Marthe Ryken (8e allertijden)
1000 pup D:	3'23"64	Lara Van de Gender (10e allertijden)
ver pup D:	4m28	Marthe Ryken (6e allertijden)
4x80 min D:	42"16	Marie-lou Helsen - Kaat Wils - Diede 't Syen - Noa Holemans (3e allertijden)

De meeste overwinningen waren weggelegd voor ACHL-atleten. Een overzicht:

60 pup D:	Roos Wils	8"87
1000 pup D:	Marthe Ryken	3'21"53
ver pup D:	Marthe Ryken	4m28
kogel pup D:	Lauren De Clippeleer	8m75
vortex pup D:	Lauren De Clippeleer	34m05
80 min D:	Marie-lou Helsen	10"59
hoog min D:	Marie-lou Helsen	1m55
60 pup H:	Otto Wynants	9"23
1000 pup H:	Siebe Thijs	3'23"70
1000 min H:	Gus Christianen	3'03"50
discus min H:	Stig Claes	26m50
speer min H:	Stig Claes	30m05

Clubrecords

De laatste rechte lijn van het zomerseizoen is ingezet. Verschillende ACHL-atleten maken er nog gebruik van om één of ander clubrecord scherper te stellen.

Een overzicht:

1000snlw. min H:	5'49"4	Robin Van Hove
600 cad H:	1'31"01	Ward de Vos
2000 cad H:	6'03"92	Wout Schepens
discus cad H:	45m71	Siebe Bos
5-kamp cad H:	2853 pt	Siebe Bos
3000snlw.W40 + A.C.:	20'00"9	Ellen Piedfort
600 M40:	1'43"51	Remi Decker
600 M55:	1'44"63	Jan Van Leuffelen
2000 M55:	6'19"06	Stefan Rens
2 mijl M55:	10'29"89	Stefan Rens

Finale Beker van Vlaanderen Pup-Min: 3e plaats

Onze jongeren hadden zich eerder dit seizoen geplaatst voor de A-finale van de Beker van Vlaanderen. Deze finale had vandaag plaats in Oordegem. En onze pup-min hebben het voortreffelijk gedaan!

Ze legden beslag op een knappe derde plaats in het eindklassement. We moesten enkel ROBA en AVT laten voorgaan. De negen andere finalisten hebben we mooi achter ons gelaten. Individueel waren er tien top-3 plaatsen te vermelden, met er bovenop ook nog twee clubrecords.

Een overzicht:

1e plaats:	1000 Pup H:	Siebe Thijs	3'17"21
	150 Min D:	Marie-lou Helsen	19"11 (clubrecord)
3e plaats:	1000 Pup H:	Lukas Veraghtert	3'18"16
	Kogel Pup H:	Lars Lathouwers	8m58
	Hoog Pup D:	Lara Van de Gender	1m36
	Hoog Min H:	Jorre Van Genechten	1m50
	Kogel Min H:	Stig Claes	10m33
	4x80 Min D:		42"21
	4x60 Pup H:		34"76
	4x60 Pup D:	Van de Water Josefien - Ryken Marthe -Wils Roos - De Keyser Oona	34"27 (clubrecord)

Veertien Provinciale titels voor de ACHL-masters

Onze masters konden vandaag nog provinciale schildjes verdienen in Turnhout. Dertien bij de mannen en één bij de vrouwen, dat was de ACHL-buit. Guy Raeymaekers gaf zijn titel nog wat extra glans door het clubrecord te verbeteren.

Een overzicht van de kampioenen:

W65:	Annie Heylen	Discus	18m40
M35:	Hans Brydenbach	100	12"37
	Hans Brydenbach	200	25"44
	Bjorn Goossens	Kogel	10m24
	Bjorn Goossens	Speer	23m96
M40:	Joost Wynants	800	2'13"40
	Joost Wynants	1500	4'43"15
M45:	Stijn Jacobs	800	2'25"86
	Stijn Jacobs	110H	23"51
	Guy Raeymaekers	400H	63"31 (clubrecord)
M55:	Jan Van Leuffelen	1500	5'05"95
	Jan Van Leuffelen	5000	18'33"36
	Raf De Clippeleer	Kogel	9m20
	Raf De Clippeleer	Speer	25m09

Roos en Axl winnen in Tilburg

Trainer Patrick Van Riet meldt ons:

Roos Van Zundert en Axl Hermans van afdeling Malle trokken naar Tilburg om er deel te nemen aan een wegwedstrijd over 5km.(U16) Beiden wonnen hun wedstrijd en mochten beker en bloemen mee huiswaarts nemen.

Roos deed er 18'24" over en Axl finishte in 16'09".



EK Masters: Twee zilveren medailles voor Stefan Rens!

Op de Europese kampioenschappen in Italië is onze master Stefan Rens erin geslaagd om tweemaal zilver te behalen.

Stefan is ondertussen beland in de categorie M55 en dat opent weer nieuwe perspectieven voor hem. Zowel op de 5000m als de 10000m legde hij beslag op de tweede plaats, met telkens een clubrecord er bovenop. Daarnaast nam Stefan ook, nog deel aan de 10km op de weg en de veldloop.

Zijn resultaten:

5000: 2e: 16'53"00 (clubrecord)

10000: 2e: 34'52"25 (clubrecord)

10km: 4e: 34'49"

cross: 6e: 24'51"

Ook Bert Van Opstal(M55) was van de partij op deze kampioenschappen. Hij nam deel aan de 10-kamp, maar moest de wedstrijd staken omwille van een kwetsuur.



BK Snelwandelen: Goud voor Peter Van Hove!

Gisteren hadden in Tilburg de Nationale snelwandeloekampioenschappen plaats. Voor de vrouwen bedroeg de afstand 20 km en bij de mannen was dat 35 km. Onze beide ACHL-vertegenwoordigers behaalden een podiumplaats.

Voor Peter Van Hove werd het wederom een dubbele titel (allercategorieën en masters). Peter legde, lichtjes geblesseerd, de 35 km af in 3u39'05".

Ellen Piedfort eindigde als derde bij de dames (allercategorieën en masters).

Voor Ellen waren er ook nog 3 clubrecords weggelegd:

5km in 33'40"

10km in 1u10'13"

20km in 2u29'15"



BK 5000m AMH: Zilver voor Jamie Vissers

Onze AMH-atleten waren goed vertegenwoordigd op de memorial Marieke Vervoort in Lier. Op deze AMH-meeting werd er ook gestreden voor een nationale titel op de 5000m.

Met een nieuw clubrecord(17'42"92) liep Jamie Vissers naar een knappe tweede plaats.

Broer Sven Vissers eindigde als zesde in 19'09"66, een verbetering van zijn persoonlijk record met meer dan één minuut.

Er werden nog meer AMH-clubrecords verbeterd in Lier:

100 Dames: Yana Ven 14"96

Discus(1,75 kg) Heren: Arne De Meulemeester 12m55

Discus(2 kg) Heren: Jamie Vissers 16m85

BK Marathon: Titel voor Marc Sempels!

Ondanks een val na 15 km met heel wat averij, is Marc Sempels in Eindhoven Belgisch en Vlaams Kampioen Marathon geworden bij de M60 in een tijd van 2h59'26". Met deze tijd benadert Marc het ACHL-clubrecord van Jos Van de Water.

Ook volgende ACHL-atleten hebben we teruggevonden in de uitslag:

W35: 7. Sara Leemans 4u08'40" (6e VAL)

Sen H: 16. Jo Verveckken 2u43'45" (16e VAL)

M40: 12. Joost Wynants 2u59'39" (12e VAL)

M45: 11. Hans Offermans 3u04'01" (10e VAL)



Laatste clubrecords van het zomerseizoen?

Dit weekend staat de laatste VAL-wedstrijd op de piste gepland in St.Niklaas.

De voorbije weken zijn er nog enkele clubrecords aangepast. Misschien wel de allerlaatste van het succesvolle zomerseizoen!

In Tienen verbeterde master Tim Van den Schoor het clubrecord van de werp 5-kamp. Hij totaliseerde 2473 pt.

Het AMH-team was goed vertegenwoordigd op een wedstrijd in Mechelen. Jamie Vissers liep er 60"01 op de 400m. Goed voor een nieuw clubrecord. Ook Jana Ven wist zich weer te verbeteren op de 100m. Ze klokte nu af op 14"77, bijna twintig honderdsten sneller dan bij haar vorig record.

CC Relays: Twee winnende ACHL-teams!

Met 23 ploegen aan de start was onze club zeer goed vertegenwoordigd op de CC Relays in Berlare. In de meeste wedstrijden waren onze clubkleuren goed vooraan te vinden. Dat bewijzen de acht plaatsen in de top-10, waaronder twee winnende teams bij de jeugd.

De top-10 plaatsen van ACHL:

Pup D: 1. Liz Van de Gender - Josefien Van de Water - Oona De Keyser

Pup H: 4. Siebe Thijs - Adel Wynants - Thorbe Ryken

Min D: 5. Marthe Ryken - Lara Van de Gender - Roos Wils

Min H: 6. Ties Tops - Lucas Deckers - Lukas Veraghtert

Sch D: 1. Laure Verrijcken - Roos Van Zundert - Dina Van Loon

Sen D: 2. Lore Weyers - Fien Paulussen - Sofie Van Accom

Sen H: 7. Arthur Engelen - Kevin Schauwaers - Vincent Bierinckx

Mas D: 5. Vicky Lieckens - Kristel Van Maldeghem - Stefanie Verbeeck

Crosscup Roeselare: Podiumplaats voor Sofie Van Accom!

De eerste individuele wedstrijd voor de crosscup was een succes voor onze club. Niet minder dan acht top-10 plaatsen mochten we noteren.

Sofie Van Accom eindigde sterk en legde daardoor beslag op een mooie derde plaats.

Thomas Vanoppen trachtte zo lang mogelijk mee te gaan in de kopgroep en dat leverde hem een knappe zesde plaats op.

De ACHL-top-10 plaatsen:

Schol D: 6. Dina Van Loon

7. Roos Van Zundert

Jun D: 6. Fien Paulussen

Sen D: 3. Sofie Van Accom

Sen H: 6. Thomas Vanoppen

Mas D: 3. Kristel Van Maldeghem

Mas H 50+: 2. Stefan Rens

7. Jan Van Leuffelen

Wil jij vanuit je afdeling ook nieuws delen met gans onze ACHL familie?

Stuur je bijdrage naar eddyvandegender@hotmail.com of eva.cornelis@achl.be.

Ons clubblad verschijnt tweemaandelijks.

Zie je het wel zitten om eens mee een Fit-O-Bode samen te stellen, dan kan je een seintje geven op dezelfde mailadressen!

Drukkerij PEETERS

Herentalsesteenweg 35 - 2280 Grobbendonk

Alle handels- en gelegenhedsdrukwerken
Vrijblijvend prijsopgave

Tel. 014 50 22 22 - drukkerijpeeters@hotmail.com



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



Voeding VERWIMP

Grote Markt 15
HERENTALS
Tel. 014/21.14.18

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

WELLENS
MEN & WOMEN

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

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

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




Tel. 014 58 21 45

20% korting op loopschoenen

Loopenalyse
Sportsteunzolen in eigen werkhuis
Orthopedische zolen
Hartslagmeters
Sportschoenen - spikes - wandelschoenen
Functionele kleding

Open: woensdag-vrijdag 10-19 u zaterdag 10-17 u
maandag en dinsdag gesloten

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 -