

Fit-0-bode

Clubblad van atletiekclub ACHL

Jaargang 51 | nr. 5
Sep. | Okt. 2023



Emma Verhulst - Fleur Hooyberghs - Lauryn Adewoye - Julie Vermonden

PK estafetten,
winnende ploeg 4x100m Sen. Dames

Foto: Peter Wagemans



achl.be



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





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



Samen kunnen
we kanker verslaan

OLIVIA.BE

Fit-o-bode september-oktober 2023



Losloperkje

September, het zomerseizoen nadert zijn einde. Nog enkele kampioenschappen, finale van de jeugdinterclub, onze ACHLympics, jeugdmeeting in Malle, Bosloop in Herenthout, alles bij elkaar dus toch nog meer dan druk.

September is de maand waarin je een uitnodiging krijgt om je aansluiting te hernieuwen zodat je tijdig klaar bent tegen de start van het nieuwe sportjaar 2023-2024.

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

Het veldloopseizoen, is geen normale versie, de Belgische kampioenschappen worden reeds in november gelopen. Wat maakt dat de "cross-winter" eindigt begin februari. Let er dus op om tijdig in te schrijven.

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

Geniet van een sportieve herfst.

Inhoud

3. Losloperkje
Inhoud
4. Te onthouden data
5. Familienieuws
Volgende fit-o-bode
Contactgegevens
6. Inschrijven kampioenschappen
7. Berichten DB:
- Loperke extra open
- infomoment miniem-cadet
- Pasdag RUNNERS'LAB
8. Het nieuwe sportjaar 2023-2024
13. Bericht afdeling Herentals
- nieuwe trainingsuren jeugd
- info-avond nieuwe leden
- bewegcampagne 'De MOVE'
- cursus Start To Run
15. Uitslagen:
- Clubrecords
- Belg., Vlaamse, Prov.Kamp.
19. ACHL zomermeetings
- Jeugdmeeting Malle
- ACHLympics, AMH-meeting Herentals
22. Herenthoutse AC
- Bosloop
- Start To Run
- Natuurloop
24. ACHL-weekend Tongerlo
25. Alles over het veldloopseizoen
27. Oefencrossen
28. 50^{ste} veldloop Herentals
29. DAL-nieuws
30. Recreanten op uitstap
32. G-hoekje
34. Geplukt van de website

Sponsored by:



Te onthouden data

September

8	vrijdag	Allianz Memorial Van Damme, Brussel
10	zondag	Bosloop, Herenthout
10	zondag	BK Juniores en Beloften, Jambes
16	zaterdag	BK hamer Cad/Sch/Jun/Bel
17	zondag	Jeugdmeeting, Malle
18	maandag	Infomoment Start to run, Herentals
17	zondag	BK estafetten + BK estafetten AMH, Braine L'Alleud
20	woensdag	Infomoment Start to run, Herenthout
23	zaterdag	3^{de} ACHLympics, Herentals
23	zaterdag	Finale BvV Pup/Min meisjes + jongens
24	zondag	Oefencross Herentals
30	zaterdag	Jury- en helpersdrink, Herentals

Oktober

1	zondag	BK + KvV Hamer Cad/Sch/Mas, Merksem
1	zondag	BK Snelw. 20km (V) en 35km (M), Tilburg
7	zaterdag	BK 5.000m AMH, Lier
8	zondag	BK + KvV Marathon AC en Masters, Eindhoven
10	dinsdag	oefencross Westerlo
10	dinsdag	Pasdag Runners' Lab, Paal
15	zondag	Natuurloop, Herenthout
22	zondag	CrossCup Relays, Berlare (Nieuwdonk)
27-29	vrij/zon	ACHL-stage te Tongerlo
29	zondag	CrossCup, Roeselare

November

18	zaterdag	Rondhalen sponsoring Veldloop ACHL
19	zondag	BK Veldlopen, Hulshout (HULS)

December

9	zaterdag	BK Veldlopen Masters, Brussel
9	zaterdag	Jeugdindoormeting, Herentals
17	zondag	4 ^{de} G-Indoor Athletics + BK AMH Indoor, Gent

Januari

7	zondag	PK indoor Antwerpen, Gent
13-14	zat.-zon.	PK Veldlopen
21	zondag	50^{ste} Veldloop van ACHL, Herentals
21	zondag	KvV indoor Cad/Sch, Gent
21	zondag	CrossCup, Hannuit
27	zaterdag	KvV snelwandelen, Louvain-la-Neuve
28	zondag	KvV indoor AC, Gent

Februari

3	zaterdag	IFAM-indoor + BK 4x200m, Gent
10-11	zat.-zon.	BK + KvV Meerkampen Indoor, Gent
10	zaterdag	Jeugdindoormeting, Herentals
11	zondag	CrossCup, Diest
18	zondag	BK Indoor AC, Louvain-La-Neuve
24	zaterdag	BK + PK Indoor Masters, Louvain-la-Neuve

Maart

2	zaterdag	BK indoor Cad/Sch, Gent
3	zondag	BK indoor Jun/Bel, Louvain-la-Neuve
10	zondag	BK Halve Marathon AC + Mas, Gentbrugge
16	zaterdag	Jeugddag, Gent

Familienieuws

We vernamen het overlijden van Jeanne Wouters, moeder van jurylid Remi Goossens, grootmoeder van Andy en Lies Goossens-Duchatelet en van Bjorn Goossens.
Innige deelneming.

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 oktober

verschijningsdatum rond...

begin november

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/

Inschrijven kampioenschappen

Momenteel is de regel:

- Vlaamse en provinciale kampioenschappen via 'atletiek.nu'.
- Belgische kampioenschappen meestal met Alabus (= via clubverantwoordelijke).
- Bepaalde kampioenschappen moeten rechtstreeks bij de inrichter

Raadpleeg regelmatig de website van de VAL en van ACHL!

Voor AC Herentals worden de inschrijvingen voor de Belgische kampioenschappen gedaan door Eva Cornelis (info@achl.be).

Kampioenschap	Datum	Plaats	Inschrijvingen
BK Juniors en Beloften	10/09	Jambes	info@achl.be(voor 30/8)
BK Estafetten + BK AMH Estafetten	17/09	Braine L'Alleud	info@achl.be(voor 7/9)
BK + KvV Hamer Cad-Schol-Mas	1/10	Merksem	atletiek.nu
BK Snelw. 20 km V en 50 km M	1/10	Tilburg	bij inrichter
BK 5000 AMH	7/10	Lier	atletiek.nu
BK + KvV Marathon A.C. en Masters	8/10	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)

Algemene informatie en selectieprincipes voor de Belgische Kampioenschappen in 2023 kan je steeds terugvinden op de website van de VAL:

- Outdoor meetings
<https://www.atletiek.be/admin/storage/main/dossier-zomerkampioenschappen-2023.pdf>
- Indoor meetings
<https://www.atletiek.be/admin/storage/main/selectieprincipes-val-indoor-2023.pdf>

Berichten van het Dagelijks Bestuur (DB)

LOPERKE: EXTRA OPENINGSUREN

Voortaan zal onze kantine 't Loperke open zijn op:

- dinsdag 19.00 tot 20.30 uur
- donderdag 19.00 tot na de recreanten-trainingen
- vrijdag 19.00 tot 23.00 uur

INFOMOMENT OVERGANG MINIEM-CADET

Onze tweedejaars miniemen die volgend seizoen overgaan naar de cadetten, hadden op 1 september een info-moment voor atleten en ouders.

Daarop werden de verschillende trainings- en discipline groepen voorgesteld en werd er in samenspraak met alle partijen een keuze gemaakt die het dichtst aanleunt bij de interesse en mogelijkheden van iedere atleet.

PASDAG RUNNERS' LAB

Op dinsdag 10 oktober kan je tussen 18u30 en 21u30 terecht in de Runners' Lab winkel te Paal voor een pasdag van alle ACHL clubkledij.

Voor nieuwe leden, gebruik je kledijbon.



Verkoopavond met extra kortingen.
Clubkleding passen/aankopen.

Dinsdag 10 oktober '23 @ runners'lab Paal

De Weven 7, 3583 Paal-Beringen

IT'S NOT
JUST ABOUT
THE SHOE.

IT'S ALL ABOUT YOU.
ONTDEK ONZE ANALYSE.

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



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

Het nieuwe sportjaar 2023-2024

September (en oktober) staan volop in het teken van de voorbereiding op het nieuwe sportjaar 2023 - 2024. De aansluitingen zullen, net als vorig jaar, online gebeuren.

LIDGELDEN SEIZOEN 2023-2024

De tarieven om lid te worden zijn als volgt bepaald:

- **Nieuwe Kangoeroes** - € 105,00
 - Geboortjaar 2018-2017
 - Inclusief:
 - VAL-licentie voor deelname aan wedstrijden
 - Kledijbon van Runners' Lab t.w.v. 25 euro
- **Reeds aangesloten* Kangoeroes** - € 80,00
 - Val-licentie voor deelname aan wedstrijden
- **Nieuwe leden (vanaf 2016)** - € 178,00
 - VAL-licentie voor deelname aan wedstrijden
 - Kledijbon van Runners' Lab t.w.v. 25 euro
- **Reeds aangesloten* leden (vanaf 2016)** - € 153,00
 - Val-licentie voor deelname aan wedstrijden
- **Nieuwe G-atleet** - € 88,00
 - VAL-licentie voor deelname aan wedstrijden
 - Kledijbon van Runners' Lab t.w.v. 25 euro
- **Reeds aangesloten* G-atleet** - € 63,00
 - Val-licentie voor deelname aan wedstrijden
- **Nieuwe Recreant/jogger (vanaf cadet)** - € 107,00
 - Sporta-verzekering
 - Kledijbon van Runners' Lab t.w.v. 25 euro
- **Reeds aangesloten* Recreant/jogger** - € 82,00
 - Sporta-verzekering
- **Steunend lid** - € 30,00
 - geen sportverzekering
 - wel verzekerd tijdens hulp aan ACHL organisaties
- **Maximum per gezin** - € 500,00

* Reeds aangesloten = Vorig jaar al lid van ACHL

Houders van een **UiTPAS KEMPEN** met kansentarifief genieten korting aan UiTPAS voorwaarden. Deze UiTPAS is aan te vragen bij de gemeente voor:

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

Het clubblad "Fit-o-bode" wordt, **GRATIS, elektronisch** verspreid naar alle leden. Het is ook te raadplegen op de clubwebsite www.achl.be onder media / FIT-O-BODE.

Wie opteert voor een extra papieren uitgave betaalt hiervoor een supplement van **€ 10,00**.

Expliciet aankruisen bij je aanmelding.

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

AANSLUITEN BIJ ONZE CLUB

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

WIE REEDS LID IS, WACHT met zijn heraansluiting tot je hiervoor via mail een uitnodiging ontvangt met gepersonaliseerde link. Hiermee controleer je je gegevens, corrigeer, vul je fiche verder aan en voer de betaling online uit.

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

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

HERAANSLUITEN JURY - TRAINERS - BESTUURSLEDEN

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

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

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

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

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

Verder delen we informatie ook via facebook: <https://www.facebook.com/groups/36490898025/> en instagram (https://www.instagram.com/atletiekclub_herentals/)

Gelieve deze media dus ook regelmatig te raadplegen op nieuws.

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

TUSSENKOMST ZIEKENFONDS IN DE LIDGELDBIJDRAGE EN SPORTSTAGES

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

Download per lid een formulier van jou ziekenfonds, voorzie het van een ziekenfondskleef of noteer alle gegevens hiervan op het formulier en bezorg of stuur het door naar eddyvandegender@hotmail.com. Eddy Van de Gender, Vennen 7, 2200 Herentals.

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

OPZEG LIDMAATSCHAP

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

WIE? Leden die in het huidige ('22-'23) en/of het vorige ('21-'22) sportjaar wél nog een vergunning hadden.

WANNEER? Opzegging door het verenigingslid: ten vroegste **15 september 2023 en uiterlijk 15 oktober 2023**. Opgelet: een opzeg van lidmaatschap die buiten voornoemde periode gegeven wordt, is niet ontvankelijk.

HOE? De opzeg dient te gebeuren via een **aangetekend schrijven** (bewijs van aangetekende zending bij te houden tot en met 30 oktober) door het lid aan de vereniging die hij/zij wenst te verlaten. Het lid meldt in het schrijven naam, voornaam, geboortedatum en ondertekent de opzeg. Voor een minderjarig lid: enkel de wettige vertegenwoordiger dient de opzeg te ondertekenen. Een **kopie** van de opzeg dient gelijktijdig **maar niet aangetekend** te worden overgemaakt **aan de Vlaamse Atletiekliga VAL** (t.a.v. An van Honsté of anvh@atletiek.be). Gelieve duidelijk te vermelden dat het een kopie betreft.

Het ontslag bij opzegging gaat in vanaf 16 oktober 2023.

Na deze datum kan de atleet aansluiten bij een andere vereniging.

Buiten deze vaste transferperiode is er enkel een overgang mogelijk indien er een wederzijds akkoord is tussen beide betreffende clubs.

10% KORTING OP STOCKFIETSEN
OP VERTOON LIDKAART ACHL

NIEUW
Frappé Lifestyle fietsen

WALTER VROEMANS
 FIETSENHANDEL & REPARATIE

www.vroemans.be

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



HERENTALS ACHIELLE SANTOS Frappé ORBEA

Biologisch tuinbouwbedrijf

't Meulenhuis

Geert en Nancy Van Turnhout – Verschuieren
 Molenstraat 36 2288 Bouwel

Openingsuren hoevewinkel

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



seizoenegroenten – 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 Hinnenboomstraat 1E
 Tel 014 85 03 85 Tel 03 314 81 57

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

RUIME KEUZE IN MERKEN

BATTERIJEN EN VELGEN

BALANCEREN EN UITLIJNEN

ERKEND DOOR ALLE
 LEASINGMAATSCHAPPIJEN

JAREN ERVARING • TOPSERVICE

Ook filiaal in Herenthout: Bouwsesteenweg 104 • Tel 014 51 22 53



Uit sympathie

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

assuri
 WWW.ASSURI.BE

KBC
 Verzekeringen

ASSURI

Morkhovenseweg 112 . 2200 Noorderwijk
 Grote Markt 26/1 . 2200 Herentals
 Kasteelstraat 2 . 2220 Heist-op-den-Berg

Berichten van afdeling Herentals

NIEUWE TRAININGSUREN JEUGD HERENTALS

Om praktische redenen werd er in onderling overleg tussen alle jeugdtrainers en het bestuur beslist om vanaf 1 september 2023 de jeugdtrainingen in Herentals zo veel mogelijk op hetzelfde tijdstip te laten samenvallen.

De trainingsdagen en uren zijn vanaf nu:

Kangoeroes:	vrijdag	19:00-20:00
Benjamins:	dinsdag + vrijdag	19:00-20:00
Pupillen:	dinsdag + vrijdag	19:00-20:30
Miniemen:	dinsdag + donderdag	19:00-20:30

INFO-AVOND VOOR OUDERS VAN NIEUWE JEUGDATLETEN

Op vrijdag 15 september 2023 organiseren we van 19.00 tot 20.00, tijdens de training van de jeugd een info-bijeenkomst voor ouders van nieuwe jeugdatleten.

Daarin geven we wat praktische uitleg over de werking van onze club.

We nodigen iedereen vriendelijk uit om aanwezig te zijn.

BEWEEGCAMPAGNE "DE MOVE"

Bij een gezonde levensstijl hoort voldoende bewegen. ACHL start daarom met **3 nieuwe recreatieve groepen** in Herentals. Wil je jouw conditie verbeteren door te wandelen, te lopen of wandelen af te wisselen met lopen? Je bent van harte welkom. Je kan vrij kiezen bij welke groep je een uur per week meetraint. Is je conditie zo goed dat je meer trainingen wil? Geen probleem, ook in onze recreantengroep ben je van harte welkom.

Doelgroep?

- iedereen die wat meer wil bewegen
- ouders die tijdens de training van hun kind ook willen sporten
- mensen met een ACHL-hart die binding met de club willen behouden
- ...

Waar en Wanneer?

- clublokaal Het Loperke aan de atletiekpiste op Sport Vlaanderen Herentals
- elke vrijdag van 19u00 tot 20u00

Kostprijs?

- eerste training gratis, daarna
- 40 euro per jaar of 20 euro per 3 maanden: begeleiding, Sportverzekering en mogelijkheid tot douchen inbegrepen
- wie in de loop van het jaar bijkomende trainingen wil volgen bij de recreantengroep, betaalt enkel het verschil in lidgeld bij

Interesse?

Kom gerust een kijken op een vrijdagavond en neem een keertje vrijblijvend deel.

Meer info weldra op www.achl.be.

Start 2 Run in Herentals



Cursus Start To Run

Leer 5 km lopen in 12 weken tijd!

Alle begin is moeilijk, maar met de juiste start valt dat best mee!

Samen met atletiekclub ACHL werk je aan je conditie zodat je na twaalf weken 5 km aan één stuk kan lopen. Drie keer per week train je onder begeleiding op de atletiekpiste. Samen gaan, of beter gezegd, lopen we ervoor!

Wanneer?

Gedurende 12 weken trainen we op maandag om 19u00, op donderdag om 19u30 en op zaterdag om 9u30. Start op maandag 18 september 2023. Einde op maandag 18 december.

Locatie

Atletiekpiste Sport Vlaanderen, Vorselaarsebaan 60, Herentals

Infomoment

Wil je graag wat meer info? Kom dan op maandag 18 September om 18u30 naar de atletiekpiste. Aansluitend volgt de eerste les.

Prijs

- *Je kan meelopen vanaf 16 jaar voor 50,00 EUR. Inbegrepen zijn verzekering, diploma, gediplomeerde lesgevers en gebruik atletiekpiste.*
- *De meeste mutualiteiten betalen een deel van je inschrijvingsgeld terug.*

Lesgevers

De loopcursus wordt gegeven door gediplomeerde jogbegeleiders van atletiekclub ACHL.

Inschrijven

Tijdens het infomoment of via joeri.vandegender@gmail.com



START 2 RUN



Uitslagen

VERBETERDE CLUBRECORDS

1/05	Herentals	300 A.C. D	Verhulst Emma	39"46
17/06	Ciney	200 A.C. D	Verhulst Emma	24"31
24/06	Booischoot	150H Min D	Helsen Marie-Lou	21"61
		3x600 Pup D	Wils Roos - Ryken Marthe –	
	Arendonk	Kogel AMH D	Van de Water Josefien	5'50"18
		Speer AMH D	De Meulemeester Stien	10m86
	Gosselies	10000 snelw W40	De Meulemeester Stien	27m77
		2000 snelw Min H	Piedfort Ellen	1u17'27"28
25/06	Manheim(Dtl)	200 Jun D	Van Hove Robin	13'06"82
28/06	Mechelen	Gewichtw. AC Mas H	Vermeiren Noor	24"49
1/07	Lier	100 Jun D	Goossens Bjorn	13m59
	St.Niklaas	Speer M70	Vermeiren Noor	12"02
		Gewichtw. M70	Adriaensen Joan	27m01
		Werp 5-kamp M70	Adriaensen Joan	10m70
		Werp 5-kamp M55	Adriaensen Joan	2479 pt
		Werp 5-kamp W55	Van Opstal Bert	2717 pt
		Werp 5-kamp AC Mas H	Stallaert Hilde	1678 pt
5/07	Oudenaarde	2000 AMH H	Goossens Bjorn	2332 pt
8/07	Kortrijk	1500 AC Mas H	Vissers Sven	6'56"44
	Zwijndrecht	600 Jun D	Schauwaers Kevin	3'53"86
		150 Cad H	Weyers Lore	1'43"87
		150 AMH H	Bos Siebe	18"07
		600 AMH H	Vissers Sven	21"53
		600 A.C. H	Vissers Sven	1'45"78
14/07	Grootebroeck(NI)	150 M55	Bruyns Tijs	1'19"32
21/07	Mol	300 M70	Van Opstal Bert	20"92
		Hoog M70	Adriaensen Joan	62"27
		300 AMH H	Adriaensen Joan	1m10
		1000 AMH H	Vissers Sven	45"10
22/07	Ninove	200 A.C. D	Vissers Sven	3'07"47
23/07	Heusden	800 AMH H	Verhulst Emma	24"15
		2 Myl M45	Vissers Sven	2'23"30
		300 M70	Wils Johan	10'30"50
		Speer M70	Adriaensen Joan	59"10
2/08	Herentals	Hoog AMH D	Adriaensen Joan	28m18
		Speer AMH H	De Meulemeester Stien	1m30
		200 AMH H (T82)	Van Hout Thorben	26m93
		200 AMH H (T21)	Van Hout Gwylim	26"90
5/08	Mol	800 AMH H	Vissers Jamie	27"00
6/08	Lier	Speer AMH D	Vissers Sven	2'22"87
15/08	Heusden	Kogel Sch D	De Meulemeester Stien	31m27
		Speer Sch D	Jacobien Lenne	14m49
20/08	Herve	7-kamp Sch D	Van Ballaer Martha	45m52
	Merksem	110H M45	Jacobien Lenne	4796 pt
		100H M55	Raeymaekers Guy	16"80
		5000 M70	Van Opstal Bert	17"48
			Van Ginckel Leo	23'41"14

BELGISCHE KAMPIOENSCHAPPEN**14 mei: Ultra Trail: Oivivat**

M35	4. Thomas Dillen	11u21'39"
-----	------------------	-----------

1 juli: Sint Niklaas: Werpvijskamp

Mas W55	5. Hilde Stallaert	1678 pt
Mas M35	1. Bjorn Goossens	2332 pt
Mas M55	2. Bert Van opstal	2717 pt
Mas M70	2. Joan Adriaensen	2479 pt

25 juni: Gosselies: Snelwandelen

10000Snelw W35+	2. Ellen Piedfort	1u17'27"28 (3 ^e A.C. D)
20000Snelw M35+	1. Peter Van Hove	2u00'49"3 (1^e A.C. H)

29-30 juli: Brugge: Aller Categorieën

100 dames	13. Lauryn Adewoye	12"11 (W +3,6)
	19. Julie Vermonden	12"32
200 dames	5. Noor Vermeiren	24"61
	12. Emma Verhulst	24"89 (W +3,8)
1500 dames	6. Sofie Van Accom	4'22"17
Ver dames	NM. Julie Vermonden	
Polsstok dames	2. Fleur Hooyberghs	4m00
Kogel dames	7. Elise Helsen	12m84
Speer dames	11. Lauranne Van Hooghten	33m19
100 heren	24. Brent De Pauw	11"25 (W +2,1)
800 heren	22. Arthur Engelen	1'58"40
1500 heren	6. Thomas Vanoppen	3'45"31
	22. Robbe Theeuwes	3'56"01
	29. Kevin Schauwaers	4'04"26
3000steeple heren	5. Pieter-Jan Hannes	9'01"69
Hoog heren	4. Jef Vermeiren	2m13
Kogel heren	11. Bjorn Goossens	10m12
Hamer heren	9. Bjorn Goossens	39m27

5 augustus: Lokeren: 10 km op de weg

Sen H:	14. Laurent Bierinckx	30'18"
	37. Jens Beyers	31'54"
	63. Christophe Van Horebeeck	33'23"
Mas M50:	11. Raf Peeters	38'45"

15 augustus: Sint-Niklaas: Hamer en gewicht Masters

Hamer W55	6. Hilde Stallaert	19m87
Gewicht W55	7. Hilde Stallaert	7m29
Hamer M35	3. Bjorn Goossens	40m79
Gewicht M35	1. Bjorn Goossens	13m36
Hamer M55	5. Bert Van Opstal	26m29
Gewicht M55	5. Bert Van Opstal	10m33

19-20 augustus: Herve: Meerkamp

7-kamp Schol D	2. Lenne Jacobien	4796 pt
8-kamp Cad H	9. Siebe Bos	4008 pt
	15. Seppe Lathouwers	3592 pt
5-kamp M50+	10. Joan Adriaensen	1637 pt
	DNF. Bert Van Opstal	

VLAAMSE KAMPIOENSCHAPPEN**15 augustus:Heusden: Cad-Schol**

Cad D: 800	5. Yoni Nuyts	2'22"48
	13. Emily Joossens	2'30"57
1500	3. Dina Van Loon	4'50"64
	4. Roos Van Zundert	4'51"52
Hoog	3. Fien Hannes	1m55
Discus	10. Stien De Meulemeester	25m11
Speer	8. Stien De Meulemeester	30m42
Sch D: 400	1. Anne-Sophie Bremans	55"50
800	13. Hannah Van Aelten	2'37"46
3000	4. Floor Vleugels	11'32"15
100H	14. Zita Daniëls	16"32
	15. Anouk Smeyers	16"47
400H	5. Lenne Jacobien	68"91
Hinkstap	7. Anouk Smeyers	10m18
Polsstok	5. Floor De Meulemeester	2m80
	7. Zita Daniëls	2m60
Kogel	1. Lenne Jacobien	14m49
	7. Floor De Meulemeester	11m75
	11. Elen De Clippeleer	9m70
Speer	1. Martha Van Ballaer	45m52
	12. Elien De Clippeleer	9m70
Discus	11. Martha Van Ballaer	29m09
Cad H: 800	2. Wout Schepens	2'14"01
100H	6. Siebe Bos	14"31(W +2,1)
300H	2. Siebe Bos	41"90
Sch H: 100	18. Sture Bras	11"91
800	17. Arne Smeyers	2'11"01
3000	14. Sven Vissers	11'16"76
Hinkstap	8. Tibo Van Roey	11m74

Polsstok	7. Tibo Van Roey	3m60
Kogel	9. Sture Bras	11m86

19-20 augustus: Herve: Meerkamp

7-kamp Schol D	2. Lenne Jacobien	4796 pt
8-kamp Cad H	6. Siebe Bos	4008 pt
	9. Sepp Lathouwers	3592 pt
5-kamp M50+	7. Joan Adriaensen	1637 pt
	DNF. Bert Van Opstal	

20 augustus: Merksem: Masters

5000 W35	1. Stefanie Verbeeck	18'43"75
Discus W55	4. Hilde Stallaert	16m34
Discus W65	1. Annie Heylen	18m82
Speer W55	2. Hilde Stallaert	12m14
200 M35	3. Hans Brydenbach	24"17
Kogel M35	2. Bjorn Goossens	10m73
Discus M35	3. Bjorn Goossens	30m08
400 M40	1. Jelle Van de Gender	55"97
1500 M45	3. Stijn Jacobs	4'56"95
110H M45	1. Guy Raeymaekers	16"80
400H M45	1. Stijn Jacobs	74"76
Hoog M45	1. Rudi De Keyser	1m40
Kogel M45	2. Rudi de Keyser	7m26
100 M50	3. Franco Janssens	13"61
200 M50	2. Franco Janssens	28"17
100H M55	1. Bert van Opstal	17"48
Polsstok M55	1. Bert Van Opstal	3m20
Speer M55	2. Raf de Clippeleer	25m55
Kogel M60	3. Marcel Van Rooy	10m45
Discus M60	1. Marcel Van Rooy	37m52
800 M70	2. Leo Van Ginckel	3'20"45
5000 M70	1. Leo Van Ginckel	23'41"14

PROVINCIALE KAMPIOENSCHAPPEN

25 juni: Duffel: Steeple en 10000

1500Steeple Cad D	3. Lien Van Rooy	5'47"66
3000Steeple Jun D	2. Lore Weyers	12'06"67
1500Steeple Cad H	2. Ward De Vos	5'01"65
3000Steeple M35	1. Wouter Van Rie	12'22"40
3000Steeple M40	1. Joost Wynants	11'23"54
10000 M45	1. Stijn Jacobs	39'05"73

Onze ACHL-zomermeetings

Zondag 17 september: Jeugdmeeting Malle

Kangoeroes en benjamins: 11u00

Programma:

Kan D + H: 30 – ver – stoten – 500

Ben D + H: 40 – hoog – vortexwerpen – 600

Pupillen en miniemen

Programma:

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

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

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

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

Uurschema:

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

ACHLYMPICS CRONOS G-RECREA EN AMH-MEETING

23/09/2023

ATLETIEKPISTE SPORT VLAANDEREN HERENTALS
GRATIS TOEGANG

MET SPRINGKASTEEL EN
INITIATIE CIRCUSTECHNIEKEN



SPONSORS



BURGERSHOP

TRUYEN

SCHRIJNWERKERIJ
INTERIEUR THIJS

LELAND BV

•SPORTERSBELEVENMEER

Zaterdag 23 september: AMH-Meeting HerentalsProgramma:

AMH Dames:	100, 400, 1500, kogel, ver
AMH Heren:	100, 400, 1500, kogel, ver
G-recrea jeugd (t/m miniem):	60, 600, bal, ver (vrije afstoot of uit stand)
G-recrea volw. (vanaf cadet):	60, 100, 400, bal, ver (vrije afstoot of uit stand)
Voor iedereen:	vriendschapsestafette: 4 x 100m (ter plaatse aanmelden voor sympathisanten, atleten, familie, enz. Ploegen wordt gemaakt door lottrekking)

Uurschema:

12u30		gezamenlijke opwarming
13u00	60 Ver Kogel	G-recrea jeugd AMH Heren AMH Dames
13u15	60	G-recrea volw.
13u30	100	G-recrea volw.
13u45	100 Bal Ver (zonder aanloop) Ver	AMH Heren G-recrea volw. G-recrea jeugd G-recrea jeugd
14u00	100	AMH Dames
14u30	Bal Ver Kogel	G-recrea jeugd AMH Dames AMH Heren
15u00	600 Ver (zonder aanloop) Ver	G-recrea jeugd G-recrea volw. G-recrea volw.
15u25	1500	AMH Dames
15u35	1500	AMH Heren
15u45	400	G-recrea volw.
15u50	400	AMH Dames
15u55	400	AMH Heren
16u15	4x100	Vriendschapsestafette
17u00	Prijsuitreiking	

Herenthoutse AC

BOSLOOP

10 SEPTEMBER 2023

14.30 U 1 KM (JEUGD TEM MINIEM)

14.45 U 4 KM

15.30 U 10 KM

Altijd
naturaprijs

SPORTCENTRUM 'T KAPELLEKE



START TO RUN HERENTHOUT



**Leer 30 minuten of 5 km lopen in 10 weken!
Levenslang gezond bewegen!**

Samen met een gediplomeerd begeleider werk je aan je conditie zodat je na 10 weken 30 min/5 km aan één stuk kan lopen!

Info
moment

woensdag 20 september 2023

Afspraak 19u00 Sportcomplex 't Kapelleke
Bergensesteenweg 61, 2270 Herenthout

Eerste training maandag 25 september 2023

- 19.00u atletiekpiste

Waar

Atletiekpiste Sportcomplex 't Kapelleke

Wanneer?

maandag 19.00u. – onder begeleiding
woensdag 18.45u. – onder begeleiding
vrijdag 19.00u. – op basis van schema (niet altijd onder begeleiding)

Deelnameprijs: €35 voor 10 weken

Info: contact@herenthoutseac.be



NATUURLOOP EN -WANDELING HERENTHOUT

5-10-15 KM

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

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

ZONDAG 15 OKTOBER 2023

VERTREK: Vrij tussen 9u00 – 11u00

INSCHRIJVING: 5 euro

BEVOORRADING: Op omloop 10 + 15 km

DOUCHES: Sportcentrum 't Kapelleke

AFTER-RUN: Sportcentrum 't Kapelleke

Incl. verse soep

RUN FOR
FUN

Meer info: www.herenthoutseac.be

Een organisatie van de

Herenthoutse Atletiekclub i.s.m.



ACHL-WEEKEND TONGERLO: 27 - 29 oktober 2023

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

Dat kan, want ook dit jaar organiseren we in het eerste weekend van de herfstvakantie onze trainings- en familiestage in het Sportacentrum te Tongerlo en dit van **vrijdag 27 oktober (19u30) tot en met zondag 29 oktober (16u30)**.

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

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

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

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

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

- | | |
|---|---------|
| - kinderen geboren in 2019 of jonger: | € 30,00 |
| - atleten van ACHL of Geelse AC vanaf kangoeroe (geboortjaar 2018): | € 90,00 |
| - recreanten vanaf geboortjaar 2016: | € 90,00 |
| - vanaf het 4 ^{de} lid van hetzelfde gezin: | € 45,00 |

De inschrijvingen worden afgesloten op **zondag 15 oktober 2023 om 20u00**, er worden nadien in principe geen nieuwe inschrijvingen meer aanvaard. Is je inschrijving en betaling in orde, dan ontvang je nog een mail met verdere informatie in de week voor de stage.

Vergeet ons **FREE PODIUM op zaterdagavond 28 oktober (vanaf 20u00)** niet. Allerlei soorten opvoeringen komen hiervoor in aanmerking: playback, zang, dans, sketches, ... Je moet wel zelf zorgen voor kleding, muziek en eventuele attributen. Inschrijven gebeurt op de stage zelf bij de kampleiding en de deelnemers worden in 2 categorieën ingedeeld: - 14 jaar en + 14 jaar. **Ouders, familieleden en vrienden zijn van harte uitgenodigd om te genieten van het spektakel.**

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

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

Alles over het veldloopseizoen

Het veldloopseizoen loopt vanaf zaterdag 28 oktober 2023 tot en met zondag 17 maart 2024.

Wijzigingen aan de reglementsbepalingen zijn aangegeven in rood.

Cross-clubkampioenschap van AC Herentals voor pup-min

Op het einde van het crossseizoen maken we een klassement op om de clubkampioenen in de verschillende categorieën aan te duiden. Om in aanmerking te komen volstaat het voor de pupillen en miniemen om 5 keer deel te nemen. Wie meer dan het minimum aantal resultaten behaalt mag zijn slechtste score(s) schrappen. Enkel individuele crossen waar we in clubverband aanwezig zijn, tellen mee. De puntentelling gebeurt als volgt: de eerste atleet van AC Herentals in zijn categorie krijgt 1 punt, de tweede 2 punten en zo verder. Het is dus de plaats t.o.v. andere Herentalse atleten die in rekening gebracht wordt.

Veldloopkalender 2023-2024

Aan volgende crossen nemen we in clubverband deel, deze komen ook in aanmerking voor het cross-clubkampioenschap

Kalender onder voorbehoud, controleer op de website of in volgende clubbladuitgave.

<u>Datum</u>	<u>Plaats</u>
22/10	CC Relays Berlare
11/11	Mechelen
19/11	BK Hulshout
28/11	Lier
09/12	BK Mas, Brussel
10/12	Booischoot
17/12	Lilse Bergen
14/01	PK Balen (VMOL)
21/01	Herentals
28/01	Geel
04/02	Duffel

Startnummers

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

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

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

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

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

Inschrijvingen

Voorinschrijvingen zijn verplicht voor alle categorieën via Atletiek.nu.

De keuze is vrij aan de organiserende vereniging om inschrijvingsgeld te vragen en te differentiëren per categorie.

Enkel vooraf ingeschreven atleten kunnen deelnemen aan de veldloop.

Verplicht aanmelden op het secretariaat (vanaf JUN) is noodzakelijk ivm mogelijke dopingcontrole.

Dopingcontrole

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

Clubtruien

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

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

Afstanden

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

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

		<u>meisjes/vrouwen</u>	<u>jongens/mannen</u>
KAN	('18-'17)	500m - 800m	500m - 800m
BEN	('16-'15)	700m - 1000m	700m - 1000m
PUP	('14-'13)	1000m - 1500m	1000m - 1500m
MIN	('12-'11)	1500m - 2250m	1500m - 2250m
CAD	('10-'09)	2500m - 3500m	2500m - 3500m
SCH	('08-'07)	3500m - 4500m	3500m - 4500m
JUN	('06-'05)	4000m - 6000m	4000m - 6000m
MAS	(de dag dat je 35 wordt)	4000m - 6000m	4000m - 6000m
MAS	50+ (vrijblijvend)	4000m - 5000m	4000m - 5000m
SEN	('04 en vroeger)	7500m - 9500m	7500m - 9500m
JUN-SEN-MAS		5000m - 8000m	
korte veldloop	(JUN-SEN-MAS)	2000m - 3000m	2000m - 3000m

Kids-veldloop (KAN-BEN)

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

AMH-veldlopen

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

Volgorde van de wedstrijden

De organisatie is vrij om de volgorde te bepalen, bij voorkeur wordt het blok KAN tem MIN samengehouden

Categorieën

- KAN-BEN: samen (eerstejaars + tweedejaars en/of M+J) of apart, zonder rangschikking, géén podium.
- PUP-MIN: samen (= eerstejaars + tweedejaars), met afzonderlijke rangschikking per geboortjaar. Het is toegelaten beide geboortejaren afzonderlijk te laten starten.
- CAD-SCH: steeds samen (eerstejaars + tweedejaars). Geen afzonderlijke rangschikking per geboortjaar.
- KORTE VELDLLOOP: JUN-SEN-MAS: steeds samen, geen afzonderlijke rangschikking.
- JUN-SEN-MAS vrouwen: samen over dezelfde afstand, afzonderlijke rangschikking. (indien SEN vrouwen afzonderlijk lopen moet de afstand tussen **7500m en 9500m** liggen)

- JUN-MAS mannen: steeds samen. Afzonderlijke rangschikking
 - SEN mannen: afzonderlijk
 - MAS: mogen steeds aan de veldloop van de SEN deelnemen
 - MAS vrouwen: de organisator gaat ervan uit dat iedere MAS vrouw start in haar EIGEN categorie. Indien zij toch wenst uit te komen in de SENIORS-categorie dient zij dit VOORAF te melden aan het secretariaat.
 - MAS: de organisator MAG opteren voor twee veldlopen = gesplitst in leeftijdscategorieën:
 - Mannen: een groep M35-40-45 én een groep met M50+. De JUN lopen samen met de M35-40-45. De M50+ lopen bij de SCH. Afzonderlijke rangschikking.
 - Vrouwen: een groep W35-40-45 (samen met de JUN/SEN) én een groep W50+ (samen met de SCH). Afzonderlijke rangschikking.
- Bij opsplitsing van de Mastercategorieën, dient een Master steeds uit te komen in zijn EIGEN leeftijdsgroep.

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

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

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

Taak clubafgevaardigden

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

Oefencrossen

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

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

Dit jaar op: **zondag 24 september, 14u00, Sport Vlaanderen in Herentals**
 dinsdag 10 oktober, 18u30, Sporta in Tongerlo

50^{ste} veldloop van ACHL

SPONSORS GEZOCHT !

Op zondag 21 januari 2024 organiseert A.C. Herentals vzw (ACHL) zijn 50^{ste} veldloop met omloop in het Netepark en Sport Vlaanderen. Als één van de grootste Belgische atletiekclubs maken we er graag werk van om onze organisatie tot in de puntjes te verzorgen.

Ken je iemand die een bedrijf heeft of heb je zelf een bedrijf en wil je dit in de belangstelling brengen? Dat kan door publiciteit te voeren op onze veldloop.

U kan ons steunen op verschillende manieren:

- via het voeren van publiciteit in ons programmaboekje, dat gratis aan iedere toeschouwer wordt verstrekt. De tekst van de publiciteit kan door U gekozen worden. U kan dit ook aan ons overlaten.

De kostprijs is als volgt:

- o 25 EURO voor 1/4 blad
- o 40 EURO voor 1/2 blad
- o 60 EURO voor een volledig blad

- via het schenken van een EREPRIJS. Hierbij wordt dan uw naam
 - o verbonden aan een wedstrijd
 - o regelmatig omgeroepen op de omloop

De tarieven voor een ereprijs zijn de volgende:

- o 70 EURO voor de jeugdreeksen Kangoeroes, Benjamins, Pupillen en Miniemen
- o 90 EURO voor de reeksen Cadetten, Scholieren, Juniores en Masters
- o 120 EURO voor de reeksen Seniores

- via het schenken van een naturaprijs.
- via iedere andere vorm van sponsoring

Een mailtje naar info@achl.be is altijd welkom.

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.

DAL-nieuws:

Een paar recente prestaties van DAL afstandlopers op de KVV's

1. Leo Van Ginckel (KVV Masters)

Op de Vlaamse Kampioenschappen Masters te Merksem pakte **Leo Van Ginckel** de titel op de 5000m (M70) in 23'41"14. Een uur na zijn aankomst op 5000m liep hij ook nog de 800m wedstrijd in 3'20"45, wat het zilver opleverde.

Eerder dit jaar in februari haalde Leo bij de M70 ook al 2 x zilver op het BK indoor op 800m en op 1500m.



2 DAL/ACHL cadetten afstandlopers

Op de 1500m cadetten van het Vlaams Kampioenschap te Heusden werd **Roos Van Zundert** 4de. Net geen podium dus, maar wel opnieuw een persoonlijke besttijd (4'51.52). Roos nam haar verantwoordelijkheid en ging kort na de aanvang aan de leiding ... op zoek naar een sterke tijd en (hopelijk) een podiumplaats. Ze maakte de wedstrijd, maar na 3 ronden op kop kwam ze in de eindspurt iets te kort voor wat een verdiende podiumplaats zou geweest zijn.

Op de 800m cadetten werd **Yoni Nuyts** 5de in 2'22.48. **Emily Joossens** liep er de 13de tijd en verbeterde opnieuw haar besttijd tot 2'30.57.



foto: Roos geeft tempo aan

Recreanten HeRUNtals op uitstap

Op zaterdag 19 augustus hebben de recreanten van ACHL nogmaals een internationale uitstap gemaakt. Dit keer was de bestemming IJsselstein, een stad in Nederland waarmee Herentals reeds meer dan 40 jaar via een jumelage verzusterd is.

Klokslag half negen vertrok een 20-tal lopers en supporters met de bus van de stad Herentals richting IJsselstein. Een kleine 2 uur later werden we uitgebreid verwelkomd door vertegenwoordigers van het jumelage comité en mensen van 'REactive', een lokale sportclub met +/- 200 leden die het hardlopen – wij zeggen joggen – daar promoot en organiseert.

Nadat we ons hadden kunnen omkleden in sporthal 'Poortdijk' werd rond 11 uur aangevangen met opwarmingsoefeningen onder leiding van onze trainer Luc Van den Bergh. De plaatselijke atleten, die met ons gingen meelopen, ondervonden al snel dat onze 'enkel-verstevigende oefening' niet gemakkelijk uit te voeren was. Van "zwieren" en "wiggelen" hadden ze nog nooit gehoord. De sfeer zat er al meteen goed in !

De mensen van 'REactive' hadden voor ons een parcours van 5km en 10km uitgestippeld door de natuur in de omgeving van IJsselstein en buurgemeente Nieuwegein. Na een woordje van Han (voorzitter jumelage comité) en het nemen van nog enkele foto's, werd onder leiding van trainer Ronald het startschot gegeven. We konden volop genieten van de mooie en waterrijke omgeving van IJsselstein en de typische Hollandse huizen en steegjes.



Onder een bewolkte, maar droge hemel werd er toch flink gezwet tijdens het lopen, maar ook naarstig gekeuveld met de lokale lopers die ons vergezelden. Een fietsende begeleider zorgde voor een bevoorrading onderweg. Onze nestor René liep te snel en heeft die bevoorrading gemist ... In de 'Herentalsstraat' in IJsselstein werden we gefotografeerd voor een zoveelste kiekje als bewijs van onze aanwezigheid en de leuke sfeer tijdens deze gezamenlijke activiteit. Ondertussen waren de supporters in gezelschap van de buschauffeur onderweg om het oude stadsgedeelte van IJsselstein te verkennen.



Na een verkwikkende douche werd een gezonde broodlunch aangeboden in een park in openlucht. Eerst werd de 'Strekendoos' uit Herentals nog overhandigd als bedanking, waarna de hongerige magen lekker gevuld werden en er naarstig werd overlegd om een dergelijke loopactiviteit volgend jaar opnieuw te doen, maar dan in Herentals.



Ondertussen was onze IJsselsteinse stadsgids gearriveerd, die ons in de namiddag naar de leuke plekjes en bezienswaardigheden van IJsselstein begeleidde, waar dan telkens de geschiedenis en de band met het nabije Utrecht werd uitgelegd. Uiteraard was er ook nog tijd om een terrasje mee te pikken, waar er ook nog veel gelachen en met plezier nagekaart werd.

Even na 16 uur was het tijd om uitgebreid afscheid te nemen van de IJsselsteiners en hen te bedanken voor de organisatie en het programma dat ze voor ons hadden uitgewerkt. We keerden met de bus terug richting Herentals, waar we rond de zessen arriveerden en iedereen zeer tevreden kon terugblikken op deze leuke ervaring, die we nog lang in onze herinneringen zullen bewaren.

Hopelijk kunnen we volgend jaar een delegatie uit IJsselstein in Herentals ontvangen zodat dit loopevenement tot een jaarlijkse traditie kan uitgroeien en zo bijdraagt tot een versterking van de zusterband. Ze gaan niet weten wat hen overkomt in de bossen van Hertals.

Tot slot nog een woordje van uitdrukkelijke dank naar het stadsbestuur van Herentals voor het ter beschikking stellen van de bus met chauffeur, alsook voor de 'Strekendoos', die als relatiegeschenk werd overhandigd.

G-hoekje

Herentals loopt!

De historische hoofdstad van de Kempen was deze week het mekka van de sport. Op donderdag toonde Wout Van Aert zijn snelle benen in het criterium. Gisterenavond kleurde het centrum volledig ACHL-blauw en stond een grote selectie van ons G-team klaar in het centrum van de Keizerstede. Lowie bombardeerde zich als kopman van de ploeg en schudde als volleerd prof iedereen de hand.

Bam, de start!

Mirko als gangmaker voor zijn papa, Oreo zingend “waar is mijn boormachien”...euhm en waar is de papa, de broers Sven en Jamie iedereen aanmanend om uiterst rechts te lopen, mascotte Lowie wuivend van links naar rechts, Yana en Chinook als gelegenheidszusjes zij aan zij, Fien, Nicole en Roos stappend als promomeisjes, Eddy zwoegend en puffend, Guy in koersmodus, Liesbeth al pratend rondjes tellen, begeleiders Leo en Gert hoppend van de ene naar de andere atleet en luidkeels roepend...

Opzij, opzij, opzij,

maak plaats, maak plaats, maak plaats,

het G-team heeft ongelofelijke haast.

Opzij, opzij, opzij,

want wij zijn haast te laat,

wij hebben maar amper twee uur tijd.

We moeten rennen, springen, vliegen, duiken, vallen, opstaan en weer doorgaan.

We kunnen nu niet langer, we kunnen nu niet langer blijven staan.

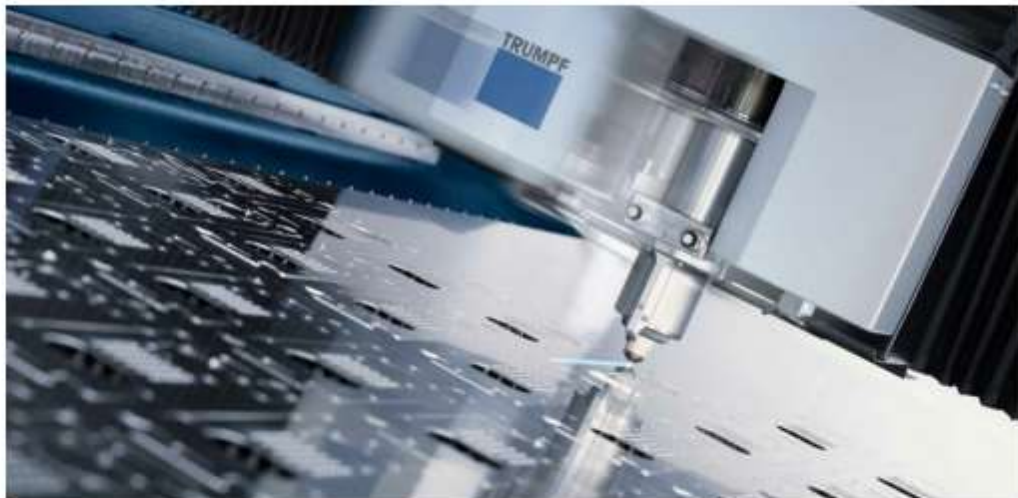
Tot volgend jaar misschien!





METAALWERKEN MICHIELS BV

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



WWW.METAALWERKEN-MICHIELS.BE

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

📍 Herentalseweg 82a, 2250 Olen

✉ info@metaalwerken-michiels.be

Geplukt van de website: overzicht van de voorbije hoogtepunten.

Clubrecord 200m A.C. Dames voor Emma Verhulst

Vorig weekend, op een wedstrijd in Ciney, verbeterde Emma Verhulst haar eigen clubrecord op de 200m. Ze liep deze afstand in 24"31. Haar vorig record bedroeg 24"34 en vestigde ze eerder dit seizoen.

Peter Van Hove: Belgisch Kampioen!

In een lode hitte behaalde Peter Van Hove zijn zesde titel op rij op de 20000m snelwandelen op de piste in Gosselies. Dit zowel in de categorie AC als M35-45. Daarmee brengt Peter zijn totaal aan Nationale titels op twintig!

Ellen Piedfort werd op de 10000m snelwandelen derde bij AC en tweede bij W35-45. Haar tijd van 1u17'27"28 is tevens een clubrecord in de categorie W40.

In het nevenprogramma verbeterde Robin Van Hove het clubrecord 2000m snelwandelen bij de miniemen. Met 13'06"82 was hij bijna 10 seconden sneller dan zijn broer Tristan in 2016.

PK 10000 en Steeple: 3 titels voor ACHL

In Duffel werd er dit weekend gestreden voor de provinciale titels op de 10000m en de Steeple. ACHL keerde huiswaarts met drie titels.

De uitslagen:

1500 Steeple Cad D:	3. Lien Van Rooy	5'47"66 (4e allertijden bij ACHL)
1500 Steeple Cad H:	2. Ward De Vos	5'01"65 (10e allertijden bij ACHL)
3000 Steeple Jun D:	2. Lore Weyers	12'06"67
3000 Steeple M35:	1. Wouter Van Rie	12'22"40
3000 Steeple M40:	1. Joost Wynants	11'23"54 (6e allertijden bij ACHL)
10000 M45:	1. Stijn Jacobs	39'05"73

Clubrecords ,.....

Dit weekend trok Noor Vermeiren naar het Duitse Mannheim om er een 200m te lopen. Noor liep een sterke wedstrijd wat resulteerde in een clubrecord bij de juniors. Met 24"49 is ze nu alleen recordhoudster. Het vorige record(24"82) moest ze nog delen met Lien Torfs.

Dichter bij huis, in Booischot, verbeterde het drietal Roos Wils, Marthe Ryken en Josefiën Van de Water, het clubrecord van de 3x600. Ze deden het meer dan 3 seconden sneller dan hun voorgangers Zita Daniëls, Femke Paquay en Martha Van Ballaer. (5'50"18 t.o. 5'53"81)

Eveneens in Booischot verbeterde Marie-lou Helsen haar eigen record op de 150horden. Het bedraagt nu 21"61.

In Arendonk verbeterde Stien de Meulemeester haar eigen AMH records van het kogelstoten(10m86) en het speerwerpen(27m77).

Volgende prestaties uit het voorbije weekend haalden ook nog de top-10 bij ACHL:

150H Min D:	Kaat Wils	23"13 (9e allertijden)
150H Min H:	Jorre Van Genechten	21"78 (4e allertijden)
	Stig Claes	22"32 (7e allertijden)
800 Cad H:	Wout Schepens	2'02"41 (8e allertijden)
1500 AMH H:	Sven Vissers	5'16"41 (5e allertijden)
Speer Sch D:	Lenne Jacobien	38m50 (4e allertijden)

Bjorn Goossens: Belgisch Kampioen Werpvijskamp

Vandaag werd Bjorn Goossens Belgisch Kampioen Werpvijskamp, in St. Niklaas. Vorig jaar moest hij nog nipt de duimen leggen maar nu was Bjorn niet te verslaan. Met 2332 punten verbeterde hij ook het clubrecord van Marcel Van Rooy in de categorie Mas A.C.

Nog drie ACHL-atleten namen deel aan dit kampioenschap.

Bert Van Opstal(M55) legde beslag op een tweede plaats (2717 pt) en eveneens een verbetering van zijn eigen clubrecord met ongeveer 150 punten.

Joan Adriaensen(M70) werd eveneens tweede in zijn categorie (2479 pt). Hij verbeterde het clubrecord speerwerpen(27,01), gewichtwerpen(10,70) en werpvijskamp.

Hilde Stallaert(W55) eindigde op de 4de plaats met 1678 punten. Ook voor haar een verbetering van haar eigen clubrecord met meer dan 150 punten.

De uitslagen:

	Hamer	Kogel	Discus	Speer	Gewicht	Totaal
Bjorn:	37,01	9,97	30,73	26,95	12,24	2332pt
Bert:	25,41	11,19	33,47	31,97	10,88	2717pt
Joan:	22,73	9,92	26,03	27,01	10,70	2479pt
Hilde:	18,88	6,80	16,88	11,49	7,07	1678pt

Clubrecord 100m Jun D voor Noor Vermeiren

Na de 200m verbeterde Noor Vermeiren nu ook het clubrecord op de 100m bij de juniors. Tijdens de Flanderscup Meeting in Lier liet Noor een tijd optekenen van 12"02. Dat is niet minder dan 23 honderdsten sneller dan Lien Torfs in 2016.

Recordmolen draait verder!

Ook tijdens de eerste vakantieweken hebben onze atleten weer een aantal clubrecords scherper gesteld. Het zijn deze keer allemaal records op niet-Olympische proeven.

De lijst:

Gewichtwerpen Mas H A.C.:	Goossens Bjorn	13m59
150 Cad H:	Bos Siebe	18"07
150 AMH H:	Vissers Sven	21"53
150 M55:	Van Opstal Bert	20"92
600 Jun D:	Weyers Lore	1'43"87
600 AMH H:	Vissers Sven	1'45"78
600 A.C. H:	Bruyns Tijs	1'19"32
2000 AMH H:	Vissers Sven	6'56"44

ACHL in de kijker tijdens Nacht van de Atletiek!

Op de Nacht van de Atletiek in Heusden was ACHL de best vertegenwoordigde club. Heel wat van onze jongeren verbeterden of benaderden hun persoonlijk record op de 800 en de 1000m.

Fleur Hooyberghs(polstok) en Thomas Vanoppen(1500) mochten aantreden in het hoofdprogramma. Fleur werd 9e met een sprong over 4m03 en Thomas liep de twaalfde tijd(3'40"05).

Brent De Pauw liep voor de eerste keer binnen de elf seconden op de 100m. Jammer genoeg was er teveel rugwind bij zijn 10"97.

De gebroeders Bierinckx liepen een zeer sterke 5000m. Vincent zette een tijd neer van 14'11"55 (de 5e allertijden bij ACHL). Laurent deed er 14'36"28 over (de 7e allertijden bij ACHL)

Met 14'25"25 nestelde master Kevin Schauwaers zich tussen de broers Bierinckx.

Ook Thijs Bruyns benadert weer zijn beste tijden op de 400m.(49"13)

Sofie Van Accom was beste Belgische op de 1500m van het voorprogramma.(4'18"97)

Nog meer clubrecords

Het belooft weer een recordjaar aan clubrecords te worden. Ook vandaag en de voorbije dagen werden weer vijf records naar de archieven verwezen.

Eerder deze maand verbeterde Aaron Calaerts het record op de 1000m AMH.(3'15"28)

Vandaag deed Sven Vissers nog sneller en zette het op 3'07"47.

Sven vestigde ook een nieuw record op de 300m (45"10)

Kevin Schauwaers liep op de 1500m nog een halve seconde sneller dan bij zijn vorige recordrace. De nieuwe tijd: 3'53"86 niet minder dan een top-10 allertijden in België bij de masters.

Ook Joan Adriaensen (M70) was aan het feest met 2 records.

In het hoogspringen met 1m10 en op de 300m in 62"27.

Clubrecord 200m voor Emma Verhulst

Vorig weekend heeft Emma Verhulst nogmaals het clubrecord verbeterd op de 200m Aller Categorieën Dames. De nieuwe recordtijd bedraagt 24"15 (voorheen was dat 24"31).

Ook volgende clubrecords werden scherper gesteld:

800 AMH H:	Sven Vissers	2'23"30 (voorheen: Brent Bakelants: 2'28"42)
2 mijl M45:	Johan Wils	10'30"50 (voorheen: Herman Lievens: 10'38"79)
300 M70:	Joan Adriaensen	59"10 (voorheen: Joan Adriaensen: 62"27)
Speer M70:	Joan Adriaensen	28m18 (voorheen: Joan Adriaensen: 27m01)

BK Aller Categorieën: Zilver voor Fleur Hooyberghs

Tijdens de Belgische kampioenschappen Aller Categorieën wist Fleur Hooyberghs beslag de leggen op de tweede plaats in het polsstokspringen. Fleur liet 4m00 optekenen.

Volgende ACHL-atleten wisten zich te plaatsen bij de top-8:

2e plaats:	Fleur Hooyberghs	Polstok	4m00
4e plaats:	Jef Vermeiren	Hoog	2m13
5e plaats:	Noor Vermeiren	200	24"61
	Pieter-Jan Hannes	3000steeple	9'01"69
6e plaats:	Sofie Van Accom	1500	4'22"17
	Thomas Vanoppen	1500	3'45"31
7e plaats:	Elise Helsen	Kogel	12m84

Avondmeeting ACHL: 4 AMH clubrecords

De regen was spelbreker op onze avondmeeting. Het aantal persoonlijke records lag daardoor veel lager dan normaal.

Onze AMH-atleten zorgden toch nog voor 3 clubrecords:

200 AMH(T21):	Jamie Vissers	27"00
200 AMH(T82):	Gwylim Van Hout	26"90
Speer AMH(T21):	Thorben Van Hout	26m93
Hoog AMH(T21):	Stien De Meulemeester	1m30

Bjorn Goossens verlengt zijn Nationale titel in het gewichtwerpen

Net als vorig jaar werd Bjorn Goossens Belgisch kampioen in het gewichtwerpen M35. Met 13m36 overklaste hij zijn tegenstanders.

Ook in het hamerslingeren haalde Bjorn het podium. Hij eindigde als derde met 40m79.

Bert Van Opstal eindigde in zijn categorie M55 tweemaal als vijfde. Met het gewicht haalde hij 10m33 en met de hamer 26m29.

Hilde Stallaert(W55) was onze derde vertegenwoordiger op deze kampioenschappen. Met twee persoonlijke records eindigde ze als 6e in het hamerslingeren(19m87) en als 7e in het gewichtwerpen(7m29)

Vlaamse kampioenschappen cad-schol: 3 Titels

Op de Vlaamse kampioenschappen cad-schol keerden de atleten van ACHL huiswaarts met 3 titels. Daarbovenop nog 2x zilver en 2x brons.

De top-8 uitslagen van onze atleten:

1e plaats:	400 Schol D:	Anne-Sophie Bremans	55"50 (1 honderdste boven eigen clubrecord)
	Kogel Sch D:	Lenne Jacobien	14m49 (clubrecord)
	Speer Sch D:	Martha Van Ballaer	45m52 (clubrecord)
2e plaats:	800 Cad H:	Wout Schepens	2'14"01
	300H Cad H:	Siebe Bos	41"90 (6e allertijden)
3e plaats:	1500 Cad D:	Dina Van Loon	4'50"64 (6e allertijden)
	Hoog Cad D:	Fien Hannes	1m55
4e plaats:	1500 Cad D:	Roos Van Zundert	4'51"52 (8e allertijden)
	3000 Sch D:	Floor Vleugels	11'32"15
5e plaats:	800 Cad D:	Yoni Nuyts	2'22"48
	400H Sch D:	Lenne Jacobien	68"91
	Polstok Sch D:	Floor De Meulemeester	2m80
6e plaats:	100H Cad H:	Siebe Bos	14"31(W +2,1)
7e plaats:	Kogel Sch D:	Floor De Meulemeester	11m75
	Hinkstap Sch D:	Anouk Smeyers	10m18
	Polstok Sch D:	Zita Daniëls	2m60
	Polstok Sch H:	Tibo Van Roey	3m60 (9e allertijden)
8e plaats:	Speer Cad D:	Stien de Meulemeester	30m42
	Hinkstap Sch H:	Tibo Van Roey	11m74

Vlaams Kampioenschap Masters: 10 titels !

Het voorbije weekend stond het Vlaams kampioenschap voor de masters op het programma. Plaats van gebeuren: Rodeloopstraat in Merksem.

Onze atleten zorgden voor niet minder dan 10 titels, verspreid over de verschillende diciplines en categorieën.

Voor Leo Van Ginckel, Bert Van Opstal en Guy Raeymaekers ging hun titel ook gepaard met een nieuw clubrecord.

Alle ACHL-kampioenen:

Stefanie Verbeeck	(W35)	5000	18'43"75
Annie Heylen	(W65)	Discus	18m82
Jelle Van de Gender	(M40)	400	55"97
Guy Raeymaekers	(M45)	110H	16"80 (clubrecord)
Stijn Jacobs	(M45)	400H	74"76 (5e allertijden)
Rudi De Keyser	(M45)	Hoog	1m40 (7e allertijden)
Bert Van Opstal	(M55)	100H	17"48 (clubrecord)
Bert Van Opstal	(M55)	Polstok	3m20
Marcel Van Rooy	(M60)	Discus	37m52
Leo Van Ginckel	(M70)	5000	23'41"14 (clubrecord)

BK Meerkamp: Zilver en clubrecord voor Lenne Jacobien

Het voorbije weekend heeft scholier Lenne Jacobien de zilveren medaille behaald op het BK Meerkamp in Herve. Lenne verzamelde 4796 punten en daarmee verbeterde ze ook haar eigen clubrecord.

Op de 200m liep ze een persoonlijk record met een tijd van 26"67, terwijl ze op de horden slechts 1 honderdste boven haar persoonlijk record bleef (15"73).

Ook het kogelstoten was weer uitstekend met haar tweede beste worp allertijden(13m94).

Volgende ACHL-atleten beëindigden eveneens hun meerkamp met een mooi resultaat:

Cad H:	9. Siebe Bos	4008 pt
	15. Sepp Lathouwers	3592 pt
Mas M50+:	10. Joan Adriaensen	1637 pt

PK-Aflossingen: 12 Titels !

Op de provinciale aflossingskampioenschappen was onze club weer de grootste vertegenwoordiger. Dit zowel in het aantal deelnemers als het aantal podiumplaatsen. De pupillen meisjes mochten als eerste starten en gaven meteen het goede voorbeeld met een eerste en tweede plaats.

Alle ACHL-podiumplaatsen: (12x 1e - 9x 2e - 1x 3e)

4x60 pup D:	1. Josefien Van de Water - Marthe Ryken - Roos Wils - Ona De Keyser	34"99
	2. Lara Van de Gender - Lauren De Clippeleer - Sien Nuyts - Liz Van de Gender	36"67
3x600 pup D:	1. Lara Van de Gender - Roos Wils - Marthe Ryken	5'51"13
	2. Ona De Keyser - Liz Van de Gender - Josefien Van de Water	6'03"99
4x60 pup H:	2. Lucas Veraghtert - Siebe Thijs - Otto Wynants - Mathis Beyens	35"24
3x600 pup H:	1. Lucas Veraghtert - Otto Wynants - Siebe Thijs	5'45"80
4x80 Min D:	2. Saar Tops - Noa Holemans - Diede T' Syen - Kaat Wils	44"67
3x600 Min D:	1. Diede T'Syen - Noa Holemans - Kaat Wils	5'37"21
4x80 Min H:	3. Jorre Van Genechten - Siebe Claes - Gus Maerien - Lucas Deckers	44"40
3x600 Min H:	1. Siebe Claes - Ties Tops - Gus Christianen	5'13"55
4x800 Cad D:	1. Lien Van Rooy - Dina Van Loon - Laure Verrijcken - Yoni Nuyts	10'02"94
4x100 Sch D:	2. Anouk Smeyers - Lenne Jacobien - Sien Van De Heuvel - Julie Sels	52"33
4x800 Sch D:	1. Anouk Smeyers - Floor Vleugels - Hannah Van Aelten - Lenne Jacobien	10'52"52
4x100 Sch H:	1. Berre Van Olmen - Rune Biesmans - Simon De Rop - Toon Franssen	47"54
4x800 Sch H:	2. Tibo Van Roey - Arne Smeyers - Lars De Bal - Ward Vleugels	9'08"70
4x100 Sen D:	1. Lauryn Adewoye - Fleur Hooyberghs - Emma Verhulst - Julie Vermonden	46"78
4x100 Sen H:	1. Jonathan Claes - Tijs Bruyns - Frederik Claes - Brent De Pauw	42"75
4x200 Sen H:	2. Jonathan Claes - Jef Vermeiren - Frederik Claes - Brent De Pauw	1'32"09
4x800 Sen H:	1. Jelle Van Leuffelen - Wout Schepens - Arthur Engelen - Tijs Bruyns	8'14"57
4x1500 Sen H:	2. Tibo Van Roey - Arne Smeyers - Jelle Van Leuffelen - Arthur Engelen	18'54"35
4x800 Mas H:	1. Jan Van Leuffelen - Steve Mans - Stijn Jacobs - Jo Prims	9'41"92
4x1500 Mas H:	2. Jan Van Leuffelen - Andy De Rooy - Stijn Jacobs - Steve Mans	19'20"96

Nieuwe clubrecords

Graag vermelden we nog een aantal verbeterde clubrecords.

600m Sch D + A.C.:	Bremans Anne-Sophie	1'33"92
2 mijl Jun D:	Weyers Lore	11'31"24
3000 snelw W40:	Piedfort Ellen	21'21"8
5000 snelw W40:	Piedfort Ellen	35'51"2
10000snelw W40+A.C.:	Piedfort Ellen	1u11'23"5
1 mijl AMH H:	Vissers Sven	5'32"40
2 uur snelw M40+A.C.:	Van Hove Peter	21,352 km
20000 snelw M40:	Van Hove Peter	1u52'13"6
4x400 Mixed Masters:	Van de Gender Jelle - Verbeeck Stefanie - Lieckens Vicky - Van Rooy Tom	4'14"14

1e ACHL Werpvijskamp

Vorige zaterdag organiseerden we onze eerste werpvijskamp.
Voor ACHL kwamen er 5 masters in actie.

Zie hier hun eindrangschikking:

Masters Dames:	8. Hilde Stallaert	1667 pt
Masters Heren:	2. Marcel Van Rooy	2698 pt
	5. Bert Van Opstal	2454 pt
	6. Joan Adriaensen	2390 pt
	8. Bjorn Goossens	2278 pt

Er werden ook 2 clubrecords verbeterd.

Joan Adriaensen(M70):	Kogel	10m94
Marcel Van Rooy(M60):	5-kamp	2698 pt

BK cad-sch: Titel voor Anne-Sophie Bremans!

Scholier Anne-Sophie Bremans maakte haar favorietenrol waar op de 400m.

Met grote voorsprong snelde ze naar een crono van 55"51. Daarmee bleef ze slechts 2 honderdsten verwijderd van haar clubrecord.

Er waren ook nog podiumplaatsen voor Yoni Nuyts, Lenne Jacobien en Siebe Bos.

De ACHL uitslagen:

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

Wil jij 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 -