

# Fit-0-bode

Clubblad van atletiekclub ACHL

Jaargang 51 | nr. 4

Jul. | Aug. 2023



## Fier op mijn club!

ACHL promoveert naar Superleague

Foto: Johan Bienens



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



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





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



Samen kunnen  
we kanker verslaan

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



# Fit-o-bode mei-juni 2023



## Losloperkje

Met de promotie naar de "Superleague" hebben onze atleten een prachtige prestatie neergezet.

Maar ook in de andere interclubrangschikkingen van de jeugd tot de masters wisten we ons bij de besten te handhaven.

Proficiat aan al onze deelnemende atleten. ACHL fier op jullie, fier op onze club.

Dit seizoen zijn er weerom heel wat clubrecords scherper gesteld en meerdere atleten verbeterden hun best-prestaties. Mooi, dat doet ons uitkijken naar het vervolg van het seizoen.

Onze meerkampen mocht rekenen op een ruim deelnemersveld, mooie prestaties en reacties waren hiervan het gevolg.

Ook in Herenthout mochten ze meer dan 200 atleten ontvangen voor de jeugdmeetings, eentje in de voormiddag en eentje erna.

De trail van 17 juni II noteerde een dikke 250 deelnemers. Ook hier enkel lovende commentaar. Een geslaagd voorjaar.

Geniet van het verlof en hou het gezond.

## Inhoud

3. Losloperkje  
Inhoud  
Volgende fit-o-bode
4. Te onthouden data  
Contactgegevens
5. Tappen in't looperke  
Inschrijven kampioenschappen
6. Bericht DB:  
- schade aan materialen  
- Fier op onze atleten  
Bericht vh Organisatiecomité:  
- Fier op onze helpers
8. Bericht kern Herentals:  
- wijziging trainingdagen pup-min  
- inschrijven kangoeroes
9. Bericht Techn.Comité Jeugd:  
- PK estafetten
10. Bericht vd VAL:  
- BK marathon
13. Uitslagen:  
- clubrecords  
- Belg., Vlaamse, Prov.Kamp.  
- Interclubs
17. ACHL zomermeetings  
- avondmeeting Herentals  
- werpvijfkamp Herentals  
- jeugdmeeting Malle  
- AMH-meeting Herentals
21. ACHL-weekend Tongerlo
22. Herenthoutse AC:  
- Ronde van Herenthout/Bosloop  
- Natuurloop- en wandeling
24. ACHL Recreanten heRUNtals
25. DAL: 38<sup>ste</sup> Stratenloop Hoogstraten
26. Het G-hoekje
28. Geplukt van de website

Sponsored by:



## ***Te onthouden data***

### **Juli**

1	zaterdag	BK werpvijfkamp Masters, Sint-Niklaas
2	zondag	BK + KVV 100km (Mas + A.C.), Veldegem
29-30	zat-zon	BK A.C. + BK AMH FYS/VI, Brugge

### **Augustus**

<b>2</b>	<b>woensdag</b>	<b>Open avondmeeting, Herentals</b>
5	zaterdag	BK 10 km Weg (Mas + A.C.), Lokeren
15	dinsdag	KvV Cad/Sch, Heusden
15	dinsdag	BK Hamer en Gewicht Masters, Sint-Niklaas
19-20	zat-zon	BK Meerkampen Cad/Sch/Jun/Sen/Mas, Herve
20	zondag	KVV Masters, Merksem
26	zaterdag	PK estafetten, Mechelen
<b>26</b>	<b>zaterdag</b>	<b>Werpvijfkamp, Herentals</b>

### **September**

2-3	zat-zon	BK Cad/Sch + Est. Jun, Gentbrugge
8	vrijdag	Allianz Memorial Van Damme, Brussel
<b>10</b>	<b>zondag</b>	<b>Bosloop, Herenthout</b>
10	zondag	BK Jun/Bel, Jambes
16	zaterdag	BK hamer Cad/Sch/Jun/Bel, Torhout
<b>17</b>	<b>zondag</b>	<b>Jeugdmeeting, Malle</b>
17	zondag	BK estafetten + BK estafetten AMH, Braine L'Alleud
<b>23</b>	<b>zaterdag</b>	<b>3<sup>de</sup> ACHlympics, Herentals</b>
23	zaterdag	Finale BvV Pup/Min meisjes + jongens

### **Oktober**

1	zondag	KvV hamerslingeren Cad/Sch/Mas, Merksem
1	zondag	BK Snelw. 20 km(V) en 50 km(M), Tilburg
1	zondag	KvV Hamer Cad-Sch-Mas
7	zaterdag	BK 5.000 AMH, Lier
8	zondag	BK + KvV Marathon AC en Masters, Eindhoven
<b>15</b>	<b>zondag</b>	<b>Natuurloop- en wandeling, Herenthout</b>
<b>27-29</b>	<b>vrij-zon</b>	<b>ACHL weekend, Tongerlo</b>

## ***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](mailto:eddyvandegender@hotmail.com) en [eva.cornelis@achl.be](mailto:eva.cornelis@achl.be).

*teksten binnen op...*  
15 augustus

*verschijningsdatum rond...*  
begin september

## Contactgegevens

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

## Tappen in 't Loperke

### Beste tapper van het Loperke

Alvast bedankt dat jullie je mee willen inzetten als tapper van ons clublokaal.

Hieronder de lijst met de datums van jouw tapbeurt. Als dit om de een of andere reden niet kan, probeer onderling te wisselen of neem contact op met [miriam.meeus@achl.be](mailto:miriam.meeus@achl.be).

We zijn telkens open van 19.00 tot 23.00 uur.

vrijdag 7juli	Eric en Aaron
vrijdag 14juli	Familie Wils - Drouard
vrijdag 21juli	Ludo en Tom
vrijdag 28 juli	GESLOTEN, Herentals LOOPT
vrijdag 4 augustus	Pascal en Raf
vrijdag 11 augustus	Kris en Miriam
vrijdag 18 augustus	Eddy en Viviane
vrijdag 25 augustus	Marc en Miriam
vrijdag 1 september	Joeri en Liesbeth D.
vrijdag 8 september	GESLOTEN, Memorial

## Familienieuws

### Geboorte:

Op 30 maart werd Jeppe Steenackers geboren, derde kindje van kangoeroe-trainster Sanne Renders en Tom Steenackers, broertje van Pelle en Lin.

Laattijdige maar gemeente gelukwensen met jullie gezinsuitbreiding.

### Overlijden:

Op 23 juni overleed Anna Jacobs, weduwe van ex-officieel Bert Robben, moeder van clublid helper Marc Robben en van een hele generatie oud-leden.

Onze innige deelneming aan de ganse familie.

## ***Inschrijven kampioenschappen***

Momenteel is de regel:

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

### **Raadpleeg regelmatig de website van de VAL en van ACHL!**

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

<u>Kampioenschap</u>	<u>Datum</u>	<u>Plaats</u>	<u>Inschrijvingen</u>
BK Alle Categorieën + BK AMH FYS/VI	29-30/07	Brugge	info@achl.be(voor 19/7)
BK 10km A.C. + Masters op de weg	5/08	Lokeren	bij inrichter
BK Hamer en Gewicht Masters	15/08	Sint-Niklaas	atletiek.nu
KvV Cad-Schol	15/08	Heusden	atletiek.nu
BK Meerkamp(cad-sch-jun-sen-mas)	19-20/08	Herve	info@achl.be(voor 9/8)
KvV Masters	20/08	Merksem	atletiek.nu
PK Estafetten	26/08	Mechelen	atletiek.nu
BK Cad-Schol + Estafetten Jun	2-3/09	Gentbrugge	info@achl.be(voor 23/8)
BK Juniores en Beloften	10/09	Jambes	info@achl.be(voor 30/8)
BK Hamer Cad-Schol-Jun-Bel	16/09	Torhout	info@achl.be(voor 7/9)
BK Estafetten + BK AMH Estafetten	17/09	Braine L'Alleud	info@achl.be(voor 7/9)
KvV Hamer Cad-Schol-Mas	1/10	Merksem	atletiek.nu
BK Snelw. 20 km en 35 km AC en Mas	1/10	Tilburg	bij inrichter
BK 5000 AMH	7/10	Lier	atletiek.nu
BK + KvV Marathon AC 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)

## ***Berichten van het Dagelijks Bestuur (DB)***

### **Schade aan materialen**

Onlangs werd er vlak voor onze meerkamp schade ontdekt aan de polsstokstand. Hierdoor kwam de organisatie van de wedstrijd in het gedrang, wat heel wat kopzorgen met zich meebracht voor de mensen van het organisatiecomité.

Om zulke situaties in de toekomst te voorkomen, zouden we iedereen met aandrang willen vragen om elke schade (groot of klein) te melden! Dit kan via mail naar [info@achl.be](mailto:info@achl.be).

Zo kunnen we tijdig reageren en tot een oplossing komen.

### **Fier op onze atleten!**

Tijdens de Interclub wedstrijden kon onze club zich weer van zijn beste kant laten zien.

Dankzij een tweede plaats in het eindklassement AC komt ACHL volgend jaar uit in de Super League, de hoogste reeks van het land met de acht beste teams.

Voor de eerste keer was er ook bij de pupillen en miniemen maar één klassement. Onze jeugd plaatste zich als tweede voor de A-finale op 23 september.

Met een zevende plaats verzekerden onze cadetten en scholieren het behoud in de hoogste afdeling van Vlaanderen.

De masters eindigden net als vorig jaar op de derde plaats. Met er bovenop vier clubrecords en talrijke persoonlijke masterprestaties mochten ze zeer tevreden huiswaarts keren.

Een dikke PROFICIAT aan alle atleten!

## ***Bericht van het Organisationscomité***

### **Fier op onze helpers!**

Liefste ACHL-vrijwilliger,

Bedankt!

Sympathisant van de club, ouder van atleet, ouder van ex-atleet, ex-atleet, jurylid, atleet, tijdelijk gekwetste atleet, vriendengroep ontstaan in de club, partner van atleet, zoon of dochter van atleet, trainer, meegesleurd door je papa of mama, ... Te veel om op te noemen en soms ongelofelijk maar waar, jullie link met de club. Elke keer opnieuw kunnen we op jullie rekenen om mee te helpen aan onze meerkamp, waardoor onze atleten hun prachtprestaties hebben kunnen leveren. Want elke atleet die een meerkamp uitdoet levert zonder meer een prachtprestatie en dat hebben jullie allemaal mee mogelijk gemaakt.

Jullie inzet is opgevallen bij vele van de aanwezigen, die zich verbazen over het schijnbare gemak, rust en professionalisme waarmee jullie als helpers een prachtprestatie hebben neergezet! Het organisatorisch afwerken van een meerkamp.

Tom en ik hebben ook kort gebabbeld met Bart Bennema (hoofdcoach meerkampprogramma van de VAL) en Fernando Oliva (coach meerkampprogramma van de VAL) en zij hebben benadrukt dat onze meerkamp uitermate belangrijk is in de ontwikkeling van meerkampers en meerkampsters. Jullie hebben meegewerkt aan een voedingsbodem voor de toekomstige toppers. Zie maar naar de 2 EYOF-limieten, bovendien heeft elke Belgische meerkamp topser ooit één of meerdere keren bij ons deelgenomen!  
Nogmaals bedankt!

Namens het organisatiecomité,

Wedstrijdleider Guy Raeymaekers

## ***Bericht van Kern Herentals:***

### **Wijziging trainingsdagen pupillen en miniemen in Herentals**

Wijziging trainingsdagen jeugd vanaf 1 september:

- Kangoeroes vrijdag 19u tot 20u
- Benjamins dinsdag en vrijdag 19u tot 20u
- Pupillen dinsdag en **vrijdag** 19u tot 20u30
- Miniemen **dinsdag** en donderdag 19u tot 20u30

### **Inschrijven kangoeroes**

We delen mee dat **nieuwe kangoeroes (geboortejaren 2018-2017)** voor het volgende seizoen (start 1 september 2023) zich **dienen in te schrijven** via mail naar eddyvandegender@hotmail.com.

Er zijn een aantal voorrangsregels:

1. Huidige atleetjes (**deelname bevestigen**) (geboren in 2017);
2. Broer/zus en kinderen van huidige leden (2018 – 2017)
3. Nieuwelingen (2018 – 2017)

#### **Opgeven bij inschrijving:**

Naam:

Adres:

Geboortedatum:

Contact email-adres:

Vorrangsregel:

Vanaf 15 augustus verwittigen wij of je kind effectief zal kunnen starten op 1 september 2023. Vanaf dan vervallen ook alle voorrangsregels, bij nieuwe inschrijvingen komen de kindjes die niet onmiddellijk mee kunnen starten op een wachtlijst terecht.

Voor de groepen benjamins, pupillen, miniemen en ouder, moet je niet op voorhand inschrijven, nieuwe leden in deze categorieën mogen allen starten **vanaf 1 september**.



## Bericht van het technisch comité jeugd

### PK Estafetten Jeugd 2023

Op het einde van de zomervakantie staat elk jaar het provinciaal kampioenschap aflossingen gepland. Dit jaar vindt het plaats op **zaterdag, 26 augustus 2023** en wordt deze georganiseerd door **RAM**.

Locatie: Sport- en recreatiecentrum De Nekker, Spuibekstraat, 2800 MECHELEN.

Tijd	Startgroep	Onderdeel	Locatie
<b>zaterdag 26 augustus 2023</b>			
13:00u	PUP-V	4x60m	
13:15u	PUP-M	4x60m	
13:30u	MIN-V	4x80m	
13:50u	MIN-M	4x80m	
15:30u	PUP-V	3x600m	
15:40u	PUP-M	3x600m	
15:50u	MIN-V	3x600m	
16:00u	MIN-M	3x600m	

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

**LET OP!** Inschrijving is noodzakelijk, maar is geen garantie op deelname. Het spreekt voor zich dat we proberen meerdere ploegen te maken indien mogelijk.

In onze club zullen er ook 2 aflossingstrainingen georganiseerd worden. Later zullen jullie per e-mail op de hoogte gesteld worden wanneer deze zullen doorgaan.

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



Je kan inschrijven tot ten laatste vrijdag, 11 augustus 2023.

Wens je meer informatie, aarzel zeker niet om ons te contacteren via [jeugd@achl.be](mailto:jeugd@achl.be).

Sportieve groeten

Het technisch comité jeugd

## ***Berichten van de VAL***

### **BK (+ KVV) Marathon – Eindhoven – 08/10/2023 om 10.00 uur**

#### **Inschrijvingen**

- Staan open vanaf heden tem 07/09/2023 op deze [website](#).
- Er is een specifieke inschrijfmodule voor deelnemers aan BK Marathon
- Ook andere afstanden mogelijk: zie website

#### **Belgium House**

- Er wordt opnieuw een 'Belgium House' ingericht, 'de' ontmoetingsplaats voor supporters en deelnemers, is open vanaf 08u30
- In het Aristo gebouw in de nabijheid van de aankomst – Vestdijk schuin tegenover hotel 'Pullman'
- Live-reportage marathon – sfeer verzekerd
- Belgische bieren en snacks
- Aparte kleedkamers voor Belgische atleten zullen voorzien worden
- Prijsuitreiking Belgische én Vlaamse podia Marathon (Alle Cat + Masters) vanaf 15.00 uur

### **Podcast Track Record**

De Vlaamse Atletiekliga heeft deze week een nieuw communicatiekanaal gelanceerd. Op ons podcastkanaal Track Record zullen regelmatig interviews met gasten uit de Vlaamse atletiekwereld te bekijken en te beluisteren zijn.



De videopodcast is momenteel beschikbaar op het YouTube-kanaal van de Vlaamse Atletiekliga (<https://www.youtube.com/@vlaamseatletiekliga/podcasts>) en op Spotify (<https://open.spotify.com/show/2dwuEWYjfnUHpzKlqMrAD0>).

In de eerste aflevering zijn steepleloper Tim Van de Velde en zijn trainer Marc Nevens te gast. In de tweede aflevering doen 800m-loopster Renée Eykens en haar coach Stef Vanhaeren hun verhaal.

Er zullen spoedig nog nieuwe afleveringen volgen.

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

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

**WALTER VROEMANS**  
 FIETSENHANDEL & REPARATIE

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

Kloosterstraat 16 - 2460 Lichtaart - Tel. 014 55 67 93 - [info@vroemans.be](mailto: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 Vorseelaar Nijlen Grobbendonk Lichtaart

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

LAMINAAT - VINYL - TAPIJT  
 PARKET - VLOER  
 MUURTEGELS

Alle gekende merken  
 Uitgebreide keuze

Open : 8 tot 18.00 uur  
 zaterdag 10 tot 16 uur

**MENS NV**

Cardijnlaan 74 (tegen ring)

HERENTALS

Tel. (014) 21 12 74



**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

# Uitslagen

## VERBETERDE CLUBRECORDS

15/04	Wespelaar	Zweedse Afl M45	Wils Johan-Rens Stefan Van Leuffelen Jan-Jacobs Stijn	2'35"33
16/04	Turnhout	Speer(500gr) AMH D 300H AMH D	De Meulemeester Stien De Meulemeester Stien	23m15 55"87
22/04	Turnhout	Kogel(3kg) AMH D Discus AMH D	De Meulemeester Stien De Meulemeester Stien	10m37 25m37
23/04	Merksem	Ver AMH D	De Meulemeester Stien	4m20
1/05	Herentals	80 Min D 100 AMH D 3000 Cad H Hoog A.C. H	Helsen Marie-Lou De Meulemeester Stien Hermans Axl Vermeiren Jef	10"38 14"97 9'31"93 2m24
	Oordegem (EVEN.)	200 Jun D	Vermeiren Noor	24"82
13/05	Flieshausen(Dtl) Kessel-Lo	2000steeple A.C. H 4x800 M45	Hannes Pieter-Jan Wils Johan-Rens Stefan- Van Leuffelen Jan-Van Herck Guy	5'41"10 9'21"90
14/05	Betekom	Kogel AMH D Discus AMH D	De Meulemeester Stien De Meulemeester Stien	10m77 28m67
18/05	Perwez Gent	5000snelw. W40 200 A.C. D 400 Sch D	Piedfort Ellen Verhulst Emma Bremans Anne-Sophie	36'34"86 24"34 55"49
20/05	Karlsruhe(Dtl)	3000steeple A.C. H	Hannes Pieter-Jan	8'42"55
21/05	Merksem (EVEN.)	Hoog Pup D 150 Min D	Van de Gender Lara Helsen Marie-Lou	1m43 19"31
	Raleigh(USA)	Polstok A.C. D	Borstlap Hanne	4m18
27/05	Herentals	80H AMH D Hoog AMH D	De Meulemeester Stien De Meulemeester Stien	14"16 1m25
28/05	Herentals	Speer(500gr) AMH D 6-kamp AMH D 110H Jun H 100H M55 Polstok M55	De Meulemeester Stien De Meulemeester Stien Van Gelder Senne Van Opstal Bert Van Opstal Bert	24m95 2457pt 15"15 17"72 3m30
29/05	Lier Eeklo	80 Min D Hamer W65	Helsen Marie-Lou Heylen Annie	10"23 21m05
3/06	Lede	400 AMH H 1500 AMH H	Vissers Sven Vissers Jamie	62"02 4'36"21
4/06	Betekom	Kogel W40 Discus W40 Hoog W40 Speer W40	Gys Elke Gys Elke Poelmans Isabel Poelmans Isabel	10m16 40m81 1m46 30m58
10/06	Oordegem	100 A.C. D	Vermonden Julie	11"99
11/06	St.Niklaas	Speer W50 Discus M55 Discus M60	Van de Water Annick Van Opstal Bert Van Rooy Marcel	15m72 34m82 39m23



**BELGISCHE KAMPIOENSCHAPPEN****29 april: Huizingen: 10000m**

Masters W45:	<b>1. Kristel Van Maldeghem</b>	<b>39'38"93</b>
Masters M50:	<b>1. Stefan Rens</b>	<b>34'30"44</b>

**30 april: Membres- sur- Semois: Berglopen**

Masters Mannen:	11. Gino Lauwen	1u29'43"
-----------------	-----------------	----------

**3 juni: Lede: AMH**

100:	3. Sven Vissers	13"44
400:	2. Sven Vissers	62"02
800:	4. Thorben Van Hout	2'39"60
1500:	2. Jamie Vissers	4'36"21
	6. Aaron Calaerts	5'27"03
Speer:	<b>1. Thorben Van Hout</b>	<b>26m48</b>

**10-11 juni: St.Niklaas: Masters**

M35:	200:	4. Hans Brydenbach	24"44
	400:	4. Hans Brydenbach	53"92
	3000Steeple:	4. Wouter Van Rie	12'26"50
	Kogel:	5. Bjorn Goossens	10m25
	Discus:	7. Bjorn Goossens	31m39
M40:	800:	3. Jelle Van De Gender	2'05"32
	3000Steeple:	2. Joos Wynants	11'41"91
M45:	1500:	5. Johan Wils	4'44"33
	110H:	<b>1. Stijn Jacobs</b>	<b>23"08</b>
	3000Steeple:	2. Stijn Jacobs	11'53"78
M50:	100:	9. Franco Janssens	14"06
	1500:	2. Stefan Rens	4'39"24
	5000:	2. Stefan Rens	17'14"69
M55:	100H:	<b>1. Bert Van Opstal</b>	<b>geen tijdsregistratie</b>
	Hoog:	2. Bert Van Opstal	1m50
	Polsstok:	<b>1. Bert Van Opstal</b>	<b>3m20</b>
	Discus:	2. Bert Van Opstal	34m82
M60:	100:	<b>1. Dirk Jacobs</b>	<b>13"15</b>
	200:	<b>1. Dirk Jacobs</b>	<b>27"40</b>
	Kogel:	3. Marcel Van Rooy	10m94
	Discus:	3. Marcel Van Rooy	39m23
W35:	1500:	2. Stefanie Verbeeck	5'01"82
W40:	Discus:	<b>1. Elke Gys</b>	<b>40m01</b>
W45:	1500:	2. Kristel Van Maldeghem	5'09"18
	5000:	<b>1. Kristel Van Maldeghem</b>	<b>19'38"42</b>
W50:	Speer:	6. Annick Van de Water	15m72
W55:	Kogel:	6. Hilde Stallaert	6m85
W65:	Discus:	2. Annie Heylen	19m16

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

Dames:	100	10. Julie Vermonden	12"27
		12. Lauryn Adewoye	12"42
	200	6. Emma Verhulst	24"34
		10. Noor Vermeiren	25"20 (W +2.3)
	400	3. Anne-Sophie Bremans	55"49
	800	13. Laure Verrijcken	2'24"21
	Ver	4. Julie Vermonden	5m72
	Polstok	2. Fleur Hooyberghe	3m95
	Kogel	5. Elise Helsen	12m97
	Speer	7. Lauranne Van Hooghten	36m29
Heren:	100	19. Jonathan Claes	11"51
	400H	4. Tijs Bruyns	54"52
	Ver	9. Jonathan Claes	6m39
	Hoog	<b>1. Jef Vermeiren</b>	<b>2m21</b>
	Hamer	10. Bjorn Goossens	37m18

**PROVINCIALE KAMPIOENSCHAPPEN****21 mei: Merksem: Pup-Min**

## Podiumplaatsen:

Goud:	Pup D:	Roos Wils	60H	10"58
		Lara Van de Gender	Hoog	1m43
		Lauren De Clippeleer	Kogel	8m81
		Lauren De Clippeleer	Vortex	33m57
	Min D:	Marie-Lou Helsen	150	19"31
	Min H:	Stig Claes	300	43"57
		Stig Claes	Kogel	10m18
Zilver:	Pup D:	Lara Van de Gender	1000	3'40"47
		Marthe Ryken	Hoog	1m39
		Roos Wils	Discus	19m99
	Min D:	Marie-Lou Helsen	80	10"42
		Kaat Wils	Discus	24m36
	Pup H:	Siebe Thijs	1000	3'20"70
		Lars Lathouwers	Kogel	8m52
		Lars Lathouwers	Discus	21m73
Brons:	Pup H:	Otto Wynants	60H	10"61
	Min H:	Jorre Van Genechten	80H	13"56
		Jorre Van Genechten	Ver	4m74

**27-28 mei: Herentals: Meerkampen**

Podiumplaatsen:

6-kamp Cad D:	1. Lien Van Rooy	3317 pt
	2. Julie Lembrechts	2994 pt
7-kamp Schol D:	1. Lenne Jacobien	4440 pt
	3. Anouk Smeyers	3765 pt
7-kamp Jun D:	2. Emma Goor	2703 pt
8-kamp Cad H	1. Siebe Bos	4094 pt
10-kamp Schol H:	2. Tibo Van Roey	5048 pt
10-kamp Jun H:	3. Senne Van Gelder	5623 pt
10-kamp Masters H:	1. Bert Van Opstal	5942 pt

**29 mei:Lier: Meerkamp Pup-Min**

4-kamp Pup D:	1. Roos Wils	2085 pt
	2. Marthe Ryken	2080 pt
4-kamp Pup H:	3. Siebe Thijs	1924 pt
5-kamp Min D:	2. Marie-Lou Helsen	3207 pt
5-kamp Min H:	1. Stig Claes	3352 pt

**INTERCLUBWEDSTRIJDEN****7 mei: Vilvoorde: A.C. Dames + Heren (First League)**

1.SER	204pt	5.DEIN	161pt
2.ACHL	201	6.ASVO	145
3.VAC	168	7.AVLO	145
4.ROBA	165	8.RCG	132

ACHL promoveert naar de Super League. AVLO en RCG degraderen naar Ere-VAL.

**13 mei: Betekom: PUP-MIN Meisjes + Jongens(schifting)**

1.ROBA	413pt	5.AVZK	276pt	9.ACKO	113pt
2.ACHL	369	6.DAC	237,5	10.ATLE	100
3.DCLA	340	7.VAC	233		
4.RCT	296,5	8.SPVI	151		

ROBA en ACHL zijn geplaatst voor de A-finale op 23 september

**14 mei: Kessel-Lo: CAD-SCH Meisjes + Jongens (1<sup>e</sup> Landelijke Afdeling)**

1.KAAG	474pt	5.ACW	370pt	9.ASVO	284,5pt
2.ROBA	474	6.LOOI	344	10.FLAC	271
3.DCLA	467	7.ACHL	333,5	11.AVT	271
4.AVLO	402	8.LEBB	312	12.RCG	192

ACHL blijft in de hoogste afdeling, AVT en RCG degraderen naar 2<sup>e</sup> afdeling.

**4 juni: Betekom: Masters Dames + Heren (1<sup>e</sup> afdeling)**

1.RIEM	204pt	5.ROBA	171,5pt	9.ACW	138pt
2.DCLA	196	6.AVLO	167	10.VS	135
3.ACHL	185	7.ATLA	147,5	11.FLAC	116
4.AZW	172	8.RAM	142	12.DEIN	FF

ACHL blijft in de hoogste afdeling, FLAC en DEIN degraderen naar 2<sup>e</sup> afdeling.

## Onze ACHL-zomermeetings

### Woensdag 2 augustus : Open Meeting

#### Programma:

Cad D + H: 200 – 400 – 1500 – ver – hoog – speer – 4x100  
 Schol D + H: 200 – 400 – 1500 – ver – hoog – kogel – 4x100  
 Jun D + H: 200 – 400 – 1500 – 5000 – ver – kogel – discus – speer - 4x100  
 Sen D + H: 200 – 400 – 1500 – 5000 – ver – kogel – discus – speer - 4x100  
 Mas D + H: kogel – discus  
 AMH D + H: 200 – 400 – 1500

#### Benaderend uurschema:

19u00:	4x100 cad D	discus jun/sen D + Mas D
	4x100 schol D	
	4x100 jun/sen D	
	4x100 cad H	
	4x100 schol H	
	4x100 jun/sen H	
19u30:	400 AMH	kogel schol H
	400 cad D	hoog cad H + schol H
	400 schol D	speer cad D
	400 jun/sen D	ver jun/sen H
	400 cad H	
	400 schol H	
	400 jun/sen H	
20u00:		discus jun/sen H + Mas H
20u15:	200 AMH	ver cad D + schol D + jun/sen D
	200 cad D	speer cad H
	200 schol D	kogel schol D
	200 jun/sen D	
	200 cad H	
	200 schol H	
	200 jun/sen H	
20u45:	1500 AMH	hoog cad D + schol D
	1500 cad D	kogel jun/sen D + Mas D
	1500 schol D	speer jun/sen H
	1500 jun/sen D	
	1500 cad H	
	1500 schol H	
	1500 jun/sen H	
21u00:		ver cad H + schol H
21u15:		kogel jun/sen H + Mas H
		speer jun/sen D
21u30:	5000 jun/sen D	
	5000 jun/sen H	

## **Zaterdag 26 augustus : Werpvijskamp**

### Benaderend uurschema:

10u00:	Hamer	JSM35-45
10u45	Kogel	JSM35-45
11u00	Hamer	JSM-W
11u45	Kogel	JSM-W
12u00	Hamer	Mas M50+
12u00	Discus	JSM35-45
12u45	Kogel	Mas M50+
12u45	Speer	JSM35-45
13u00	Discus	JSM-W
13u30	Gewicht	JSM35-45
13u45	Speer	JSM-W
14u00	Discus	Mas M50+
14u30	Gewicht	JSM-W
14u45	Speer	Mas M50+
15u30	Gewicht	Mas M50+

Elke atleet werpt met het gewicht van zijn/haar leeftijdsklasse.

## **Zondag 17 september: Jeugd in Malle**

### Programma:

Kan D + H:	30 – ver – stoten – teamestafette
Ben D + H:	40 – hoog – vortexwerpen – 600
Pup D:	60 – 1000 – ver – kogel – vortex – 4x60
Pup H:	60 – 1000 – ver – discus – vortex – 4x60
Min D:	80 – 1000 – hoog – kogel – discus - 4x80
Min H:	80 – 1000 – hoog – discus – speer - 4x80



**Zaterdag 23 september: AMH Meeting**Programma:

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

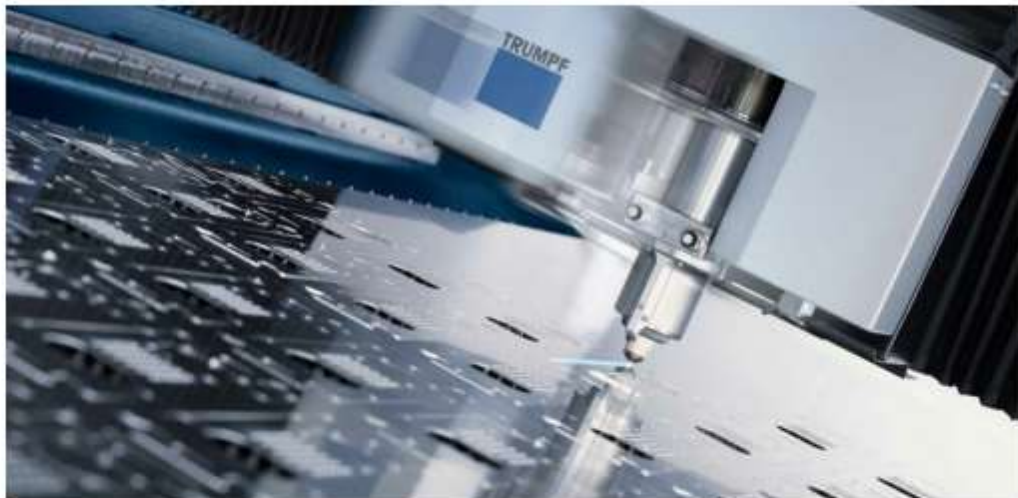
Uurschema:

13u00	60	G-recrea jeugd
	60	G-recrea volw.
	100	G-recrea volw.
	Ver	AMH Heren
	Kogel	AMH Dames
13u45	100	AMH Heren
	100	AMH Dames
	Ver	G-recrea jeugd
	Mini-speer	G-recrea volw.
14u30	Mini-speer	G-recrea jeugd
	Ver	AMH Dames
	Kogel	AMH Heren
15u15	Ver	G-recrea volw.
	600	G-recrea jeugd
	1500	AMH Dames + Heren
	400	G-recrea volw.
	400	AMH Dames + Heren
16u00	4x100 Vriendschapsestafette	
16u30	Prijsuitreiking	



# METAALWERKEN MICHIELS BV

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



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

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

📍 Herentalseweg 82a, 2250 Olen

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

## **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 en kernen 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](http://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](mailto:tom.ryken@achl.be). Inschrijven kan **vanaf 1 juli 2023**.

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<sup>de</sup> 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 <sup>de</sup> 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 !!!**

Voor alle  
leeftijden

# RONDE VAN HERENTHOUT

<b>6 SEPTEMBER: 'T KAPELLEKE</b>	<b>19.00 U</b>
<b>8 SEPTEMBER: MOLENSTRAAT</b>	<b>19.00 U</b>
<b>9 SEPTEMBER: VONCKSTRAAT</b>	<b>19.00 U</b>
<b>10 SEPTEMBER: 'T KAPELLEKE</b>	<b>13.30 U</b>



# BOSLOOP

## 10 SEPTEMBER 2023

14.30 U **1 KM** (JEUDE TEM MINIEU)

14.45 U **4 KM**

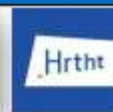
15.30 U **10 KM**

Altijd  
naturaprijs

**SPORTCENTRUM 'T KAPELLEKE**



Meer info: [www.herenthoutseac.be](http://www.herenthoutseac.be)  
Een organisatie van de Herenthoutse Atletiekclub i.s.m.





# 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



Meer info: [www.herenthoutseac.be](http://www.herenthoutseac.be)

Een organisatie van de

**Herenthoutse Atletiekclub** i.s.m.





## ***ACHL Recreanten heRUNtals***

Vrijdag 2 juni, 18:30 uur ...

Een dertigtal lopers-recreanten van heRUNtals heeft verzamelen geblazen in kwartier Den Troon van het 29Bn Log Grobbendonk voor de natuurloop jogging 'Dwars door de Kazerne'.

Het is voor ons, recreanten, een jaarlijkse traditie geworden: eerst een loop van 5 of 10 kilometer – een enkeling de 10 miles – doorheen de loodsen en het natuurgebied afwerken, om nadien gezellig nog na te praten bij een natje en een droogje. Dat we daarbij nog enkele goede doelen steunen, is mooi meegenomen.



Wat deze editie extra speciaal en spannend maakte, was dat trainer Luc de vijf kilometer-loop had voorzien als eindtest voor zijn deelnemers aan het afgelopen Start2Run-traject. De afgelopen twaalf weken hadden ze onder zijn begeleiding plichtbewust het trainingsschema afgewerkt en vandaag was de grote dag. Ze zouden de natuurloop afwerken en afgesproken was dat de andere recreanten daarbij als "loopbuddy" fungeerden. De chrono verschoof op het achterplan, de eindmeet halen was het opzet. Het weer, de omgeving, het parcours, de sfeer ... alle ingrediënten waren aanwezig om hiervan een fantastische ervaring te maken. En dat was het ook ... achteraf gezien dan toch.

Wat ze niet wisten, was dat er na afloop een officieel gedeelte was geregeld. Voor de diploma-uitreiking had trainer Luc via Michel Nicasi het voor elkaar gekregen dat de CO van de kazerne, luitenant-kolonel Constandt, de diploma's uitreikte. Er was een groepsfoto voorzien en enkele militairen speelden de rol van ober voor de "friendship drink".

De kroon op het werk voor 15 enthousiaste en gedreven recreant-joggers waarvan sommigen zich hebben voorgenomen om dit gewoon te blijven doen en anderen de ambitie koesteren om door te groeien naar de 10 kilometer. De enkele foto's spreken voor zich ...

Keep on running ...

Danny Lavrys



## **DAL / ACHL:**

### ***38ste Stratenloop van Hoogstraten***

Winst voor Christophe Van Horebeek op 10km en een hoogdag voor de **DAL/ACHL** jeugd op de 5km.



Woensdag 7 juni was het weer - letterlijk en figuurlijk – over de koppen lopen in Hoogstraten.

In de 10km wedstrijd werd Christophe Van Horebeek vorig jaar nog 2de na Nick Van Peborgh, maar deze keer was het een trapje hoger na een knappe overwinning in een tijd van 31'03

Cadet Axl Hermans kwam vorig jaar al als eerste over de meet in de 5km loop, en deed dat dit jaar nog eens over (16'47"!). Miniem Gus Christianen kwam als 4de aan in 18'49".

Cadet Roos Van Zundert finishte als eerste (jonge) vrouw in de 5km wedstrijd (18'50").





## Het G-hoekje

### De Nationale Spelen

Onze atleten Oreo, Thorben, Brent en Jamie geven hun visitekaartje af met de boodschap: het podium is van ons.



Onze 2 Herentalse Tornados Sven en Arne halen niet het WK in Boedapest, maar Sven knalt in zijn reeks wel vlotjes naar goud.



Over 1500 meter vlammen onze afstandslopers Thorben, Brent en Jamie allen naar goud.

Atleten met een beperking... NO WAY... KLASBAKKEN!

Onze 3 sprintbommen snellen onder een stralende zon over 200 meter naar persoonlijke records. Deze puike prestaties resulteren in zilver voor Sven, brons voor Oreo en een 4e plaats voor Arne.



Aan alle atleten, het was een feest en proficiat met de mooie sportprestaties!

### Belgisch Kampioenschap AMH 2023

Thorben Van Hout pakt op het Belgisch kampioenschap de titel en het clubrecord met een worp van 26,48 meter mee naar huis.

Sven is één van de hoofdattracties tijdens het sprinterfestival in Oordegem. BAM, 2-maal zilver op honderd en vierhonderd meter.

Jamie Vissers scherpt zijn nieuwe toptijd over 1500 meter aan naar 4'36,21".



## ROBA-lympics

Het was bakken en braden voor onze ACHlympiërs Oreo, Bjorn, Yarrid, Lyna, Yana, Sven, Arne en Jamie in het Brabantse Betekom.

Toch was het een amusante bedoening op en rond de piste!



## Initiatie atletiek 3Master Kasterlee



De studenten van De Mast van Kasterlee komen wedstrijdritme opdoen op de piste.

Na een opwarmingsronde en een sprintje staan ze met veel goesting klaar in de werpcirkel. Aan de zandbak volgen de sprongen vlot na mekaar. Meester plukt het dagrecord speerwerpen weg. De meerkamp wordt afgesloten met een volledige baanronde, 400 meter dus.

Het plezier en de sfeer van deze groep verdiend een dikke tien!

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

### **ACHL promoveert naar Superleague !**

Op 9 mei hadden de jaarlijkse interclubwedstrijden Aller Categorieën plaats. Wij kwamen uit in de First League van de KBAB. Voor de eerste keer streden mannen en vrouwen samen voor het klassement. Het werd een groot succes voor onze club.



Dankzij een tweede plaats in het eindklassement komt ACHL volgend jaar uit in de Superleague, de hoogste reeks van het land, met de acht beste teams. Met 201ptn eindigden we slechts 3 punten achter winnaar Seraing, maar wel met 33ptn voorsprong op Vilvoorde dat derde eindigde.

Om zo'n hoog puntentotaal te behalen moesten er uiteraard sterke individuele prestaties geleverd worden. Dat bewijzen volgende top-3 plaatsen:

1e plaats:	400 Heren:	Matthias Van Gestel	48"80
	5000 Heren:	Vincent Bierinckx	14'42"31
	400H Heren:	Tijs Bruyns	54"47 (clubrecord Beloften)
	3000St Heren:	Pieter-Jan Hannes	8'56"59
	Hoog Heren:	Jef Vermeiren	2m13
	400 Dames:	Anne-Sophie Bremans	55"71 (clubrecord Scholieren)
	800 Dames:	Sofie Van Accom	2'12"02
	4x100 Dames:	Lauryn Adewoye - Fleur Hooybergs - Emma Verhulst - Julie Vermonden (clubrecord)	46"66
	Ver Dames:	Julie Vermonden	5m59
	Polstok Dames:	Fleur Hooyberghs	3m60
2e plaats:	800 Heren:	Arthur Engelen	1'57"36
	110H Heren:	Jef Vermeiren	15"49
	200 Dames:	Emma Verhulst	24"56 (2e allertijden)
	Kogel Dames:	Elise Helsen	12m78
4x400 Mixed:	Matthias Van Gestel - Anne-Sophie Bremans - Tijs Bruyns - Sofie Van Accom	3'33"18 (Clubrecord)	
	3e plaats:	5000 Dames:	Stefanie Verbeeck

### **Clubrecords en top-10 noteringen**

Naast de knalprestatie van onze interclubploeg (promotie naar de hoogste afdeling), mogen we nog heel wat andere bijzondere prestaties vermelden.

#### Clubrecords:

100 AMH D:	Stien De Meulemeester	14"97
150 Min D:	Marie-Lou Helsen	19"39
150H Min D:	Marie-Lou Helsen	21"86
3000 Cad H:	Axl Hermans	9'31"93
Zweedse Aflossing M45:	Johan Wils-Stefan Rens- Jan Van Leuffelen-Stijn Jacobs	2'35"33

Top-10 noteringen:

Kogel Pup D:	Lauren De Clippeleer	8m93 (8e allertijden)
Hoog Min D:	Marie-Lou Helsen	1m52 (5e allertijden)
80H Min H:	Stig Claes	13"35 (10e allertijden)
150H Min H:	Stig Claes	22"88 (10e allertijden)
300 Cad H:	Siebe Bos	38"58 (8e allertijden)
200 Sch H:	Wout Boeckx	22"68 (4e allertijden)
300 Jun H:	Frederik Claes	36"50 (10e allertijden)
100 Bel H:	Jonathan Claes	11"34 (10e allertijden)
100 AMH H:	Gwylim Van Hout	13"31 (2e allertijden)
800 AMH H:	Aaron Callaerts	2'31"42 (2e allertijden)
Ver AMH H:	Sven Vissers	4m06 (4e allertijden)
	Gwylim Van Hout	3m91 (6e allertijden)
3000 W45:	Kristel Van Maldeghem	10'46"94 (2e allertijden)
400 Mas A.C.:	Hans Brydenbach	54"62 (6e allertijden)
800 M40:	Jelle Van de Gender	2'03"04 (3e allertijden)
100 M50:	Franco Janssens	13"68 (8e allertijden)
300 M50:	Franco Janssens	47"03 (7e allertijden)
300 M55:	Bert Van Opstal	46"09 (3e allertijden)
800 M55:	Jan Van Leuffelen	2'28"09 (3e allertijden)
Speer A.C. D:	Lauranne Van Hooghten	35m44 (8e allertijden)

**Noor Vermeiren evenaart clubrecord 200m bij de juniors.**

Tijdens de universitaire kampioenschappen heeft Noor Vermeiren het clubrecord op de 200.m bij de juniors geëvenaard.

Net als Lien Torfs, in 2016, liep Noor deze afstand in 24"82.

**Clubrecords voor Pieter-Jan en masters M45**

Pieter-Jan Hannes trok naar het Duitse Pliezhausen om er het clubrecord 2000 Steeple te verbeteren. Het vorige record stond sinds 2003 op naam van Roel Jacobs met 6'05"53. Pieter-Jan deed er 5'41"10 over.

Na hun clubrecord op de Zweedse Aflossing trokken onze masters M45 nu naar Kessel-Lo om er het record op de 4x800 aan te vallen. Met 9'21"90 slaagden ze in hun opzet. De ploeg bestond uit Johan Wils, Stefan Rens, Jan Van Leuffelen en Guy Van Herck.

**Beker van Vlaanderen: pupillen en miniemen mogen naar de A-finale!**

Voor de eerste keer was er ook bij de pupillen en miniemen maar één klassement, dus meisjes en jongens samen.

De wedstrijd ging door in Betekom. ROBA verzilverde haar thuisvoordeel met een overwinning. Maar onze jeugd plaatste zich als tweede voor de A-finale op 23 september. Op het resultatenbord vinden we niet minder dan tien ACHL-atleten bovenaan de lijst.

Dat waren:

1000 Pup D:	Roos Wils	3'34"37
60H Pup D:	Roos Wils	10"51 (3e allertijden bij ACHL)
Ver Pup D:	Marthe Ryken	4m23 (7e allertijden bij ACHL)
Hoog Pup D:	Marthe Ryken	1m30
Kogel Pup D:	Lauren De Clippeleer	8m25
Vortex Pup D:	Lauren De Clippeleer	36m78

80 Min D:	Marie-Lou Helsen	10"50
Ver Min H:	Jorre Van Genechten	4m67
Hoog Min H:	Stig Claes	1m54 (7e allertijden bij ACHL)
Kogel Min H:	Stig Claes	10m12

### **Cadetten en scholieren blijven in de hoogste afdeling!**

Met een zevende plaats verzekerden onze cadetten en scholieren het behoud in de hoogste afdeling van Vlaanderen.

Volgende atleten haalden een top-3 plaats binnen:

800 Cad D:	3. Yoni Nuyts	2'20"63
1500 Cad D:	1. Roos Van Zundert	4'52"32 (9e allertijden bij ACHL)
Kogel Cad D:	3. Stien De Meulemeester	10m77 (clubrecord AMH)
Discus Cad D:	3. Stien De Meulemeester	28m67 (clubrecord AMH)
1500 Sch D:	2. Fien Paulussen	4'50"17
Kogel Sch D:	3. Martha Van Ballaer	12m03
Discus Sch D:	2. Floor De Meulemeester	31m91
Speer Sch H:	1. Martha Van Ballaer	42m15
800 Cad H:	1. Wout Schepens	2'07"41
1500 Cad H:	2. Axl Hermans	4'32"45
300H Cad H:	2. Siebe Bos	41"90
Discus Cad H:	3. Siebe Bos	39m23

### **Vlaamse titel voor Jef VERMEIREN!**

Met een sprong over 2m21 haalde Jef Vermeiren vandaag de Vlaamse titel binnen bij Alle Categorieën.

In het polsstokspringen legde Fleur Hooyberghs beslag op de tweede plaats.

Anne-Sophie Bremans bezorgde ACHL een derde medaille. Zij behaalde brons op de 400m. Met haar tijd van 55"49 verbeterde ze nog maar eens het clubrecord bij de scholieren. Ook bij Aller Categoriën komt ze dicht in de buurt van het record.

Een clubrecord was er ook weggelegd voor Emma Verhulst op de 200m. Niet minder dan 17 honderdsten liep ze sneller dan Lien Torfs in 2019 (24"34 t.o.v. 24"51).

De uitslagen van alle ACHL-atleten:

1e plaats:	Hoog Mannen:	Jef Vermeiren	2m21
2e plaats:	Polstok Vrouwen:	Fleur Hooyberghs	3m95
3e plaats:	400 Vrouwen:	Anne-Sophie Bremans	55"49 (clubrecord Schol)
4e plaats:	Ver Vrouwen:	Julie Vermonden	5m72 (5e allertijden)
	400H Mannen:	Tijs Bruyns	54"52
5e plaats:	Kogel Vrouwen:	Elise Helsen	12m97
6e plaats:	200 Vrouwen:	Emma Verhulst	24"34 (clubrecord A.C.)
7e plaats:	Speer Vrouwen:	Lauranne Van Hooghten	36m29(6e allertijden)
9e plaats:	Ver Mannen:	Jonathan Claes	6m39
10e plaats:	100 Vrouwen:	Julie Vermonden	12"27 (3e allertijden)
	200 Vrouwen:	Noor Vermeiren	25"20
	Hamer Mannen:	Bjorn Goossens	37m18
12e plaats:	100 Vrouwen:	Lauryn Adewoye	12"33
13e plaats:	800 Vrouwen:	Laura Verrycken	2'24"21
19e plaats:	100 Mannen:	Jonathan Claes	11"51



**PK Pup-Min: 7 kampioenen!**

Tijdens de provinciale kampioenschappen in Merksem hebben onze pupillen en miniemen heel wat podiumplaatsen behaald. De verdeling: 7x goud, 8x zilver, 3x brons.

Goud:	60H Pup D:	Roos Wils	10"58
	Hoog Pup D:	Lara Van de Gender	1m43 (evenaring clubrecord)
	Kogel Pup D:	Lauren De Clippeleer	8m81
	Vortex Pup D:	Lauren De Clippeleer	33m57
	150 Min D:	Marie-Lou Helsen	19"31 (clubrecord)
	300 Min H:	Stig Claes	43"57
	Kogel Min H:	Stig Claes	10m18
Zilver:	1000 Pup D:	Lara Van de Gender	3'40"47
	Hoog Pup D:	Marthe Ryken	1m39 (7e allertijden)
	Discus Pup D:	Roos Wils	19m99
	80 Min D:	Marie-Lou Helsen	10"42
	Discus Min D:	Kaat Wils	24m36
	1000 Pup H:	Siebe Thijs	3'20"70
	Kogel Pup H:	Lars Lathouwers	8m52
	Discus Pup H:	Lars Lathouwers	21m73
Brons:	60H Pup H:	Otto Wynants	10"61 (6e allertijden)
	80H Min H:	Jorre Van Genechten	13"56
	Ver Min H:	Jorre Van Genechten	4m74

**Clubrecord voor Pieter-Jan Hannes en Ellen Piedfort**

Pieter-Jan Hannes en Ellen Piedfort verbeterden het voorbije weekend hun eigen clubrecord.

Pieter-Jan liep in het Duitse Karlsruhe 8'42"55 op de 3000m steeple. Dat is weer een duidelijke verbetering van zijn vorig jaar gelopen clubrecord.(8'50"52). Met deze tijd komt hij in de buurt van de top-20 allertijden in België.

Ellen stapte in het Waalse Perwez een 5000m in 36'34"86. Dat is twaalf seconden sneller dan bij haar vorig clubrecord in de categorie W40.

Op de Flanderscup wedstrijd in Lokeren zag men een snelle Anne-Sophie Bremans aan het werk op de 800m. Met 2'13"41 verbeterde ze haar persoonlijk record. Hiermee komt ze op de derde plaats allertijden bij de scholieren van ACHL.

**PK Meerkampen: 6 ACHL-kampioenen!**

Het Pinksterweekend stond in het teken van de provinciale kampioenschappen voor de meerkampers. De pupillen en miniemen trokken naar Lier voor de titelstrijd. Vanaf cadet was onze club de traditionele organisator van deze kampioenschappen.

Zowel organisatorisch als sportief was het een topweekend voor ACHL. In totaal noteren we 6 kampioenen. Daarbij kwamen nog 5 tweede - en 3 derde plaatsen.

De medaillewinnaars:

Pup D:	1. Roos Wils	2085 pt
	2. Marthe Ryken	2080 pt
Min D:	2. Marie-Lou Helsen	3207 pt
Pup H:	3. Siebe Thijs	1924 pt
Min H:	1. Stig Claes	3352 pt
6-k Cad D:	1. Lien Van Rooy	3317 pt
	2. Julie Lembrechts	2994 pt

8-k Cad H:	1. Siebe Bos	4094 pt
7-k Sch D:	1. Lenne Jacobien	4440 pt
	3. Anouk Smeyers	3765 pt
10-k Sch H:	2. Tibo Van Roey	5048 pt
7-k Jun D:	2. Emma Goor	2703 pt
10-k Jun H:	3. Senne Van Gelder	5623 pt
10-k Mas H:	1. Bert Van Opstal	5942 pt

### Resem Clubrecords en top-10 prestaties !

Naast de vele titels van het voorbije weekend, werden er ook heel wat clubrecords verbeterd. Het regende tevens prestaties die een plaats krijgen in de ACHL-top-10.

Een overzicht van de clubrecords:

Polstok A.C. D:	Hanne Borstlap	4m18
80H AMH D:	Stien De Meulemeester	14"16
Hoog AMH D:	Stien De Meulemeester	1m25
Speer AMH D:	Stien De Meulemeester	24m95
6-kamp AMH D:	Stien De Meulemeester	2457 pt
110H Jun H:	Senne Van Gelder	15"15
100H M55:	Bert Van Opstal	17"72
Polstok M55:	Bert Van Opstal	3m30
Hamer W65:	Annie Heylen	21m05
80 Min D:	Marie-Lou Helsen	10"23

Een overzicht van de top-10 prestaties:

100 M55:	Bert Van Opstal	13"60 (4e allertijden)
200 M55:	Bert Van Opstal	28"48 (4e allertijden)
Discus Pup D:	Lauren De Clippeleer	21m81 (10e allertijden)
Speer Cad H:	Siebe Bos	40m78 (10e allertijden)
8-kamp Cad H:	Siebe Bos	4094 pt (6e allertijden)
Kogel Sch H:	Sture Bras	12m45 (9e allertijden)
7-kamp Sch D:	Anouk Smeyers	3765 pt (10e allertijden)
10-kamp Sch H:	Tibo Van Roey	5048 pt (4e allertijden)
Polstok Jun H:	Senne Van Gelder	3m30 (9e allertijden)
10-kamp Jun H:	Senne Van Gelder	5623 pt (7e allertijden)
400 M55:	Bert Van Opstal	66"35 (5e allertijden)
10-kamp M55:	Bert Van Opstal	5942 pt (2e allertijden)
800 M45:	Johan Wils	2'15"51 (7e allertijden)
800 M55:	Jan Van Leuffelen	2'24"65 (2e allertijden)
1000 Pup D:	Marthe Ryken	3'22"12 (9e allertijden)
Ver Pup D:	Marthe Ryken	4m26 (7e allertijden)
Hoog Min D:	Marie-Lou Helsen	1m56 (2e allertijden)
Gewichtw. W55:	Hilde Stallaert	6m92 (2e allertijden)

### BK AMH: titel voor Thorben Van Hout!

Vandaag was er het Belgisch Kampioenschap AMH in Lede. Met een nieuw clubrecord veroverde Thorben Van Hout de titel in het speerwerpen. Er waren ook nog podiumplaatsen en records voor Jamie en Sven Vissers.

De uitslagen:

100:	3. Sven Vissers 13"44
400:	2. Sven Vissers 62"02 (clubrecord)

800: 4. Thorben Van Hout 2'39"60  
 1500: 2. Jamie Vissers 4'36"21 (clubrecord)  
 6. Aaron Calaerts 5'27"03  
 Speer: 1. Thorben Van Hout 26m48 (clubrecord)

### **Beker van Vlaanderen: 3e plaats voor onze masters!**

De masters hebben vandaag hun interclub betwist in Betekom. Net als vorig jaar eindigden ze op de derde plaats. Dit keer achter kampioen Rieme en Leuven. Met er bovenop vier clubrecords en talrijke persoonlijke masterprestaties mochten ze zeer tevreden huiswaarts keren.

Top-3 plaatsen:

1e plaats:	5000 Mannen:	Kevin Schauwaers	14'59"70
	Discus Vrouwen:	Elke Gys	40m81 (Clubrecord W40)
2e plaats:	200 Mannen:	Hans Brydenbach	24"38 (5e allertijden M35)
	1500 Vrouwen:	Stefanie Verbeeck	4'53"93 (3e allertijden W35)
	Hoog Vrouwen:	Isabel Poelmans	1m46 (Clubrecord W40)
	Kogel Vrouwen:	Elke Gys	10m16 (Clubrecord W40)
	Speer Vrouwen:	Isabel Poelmans	30m58 (Clubrecord W40)

Volgende prestaties noteren we ook nog in de ACHL-top-10:

Johan Bienens:	Ver :	3m45 (4e allertijden M60)
Guy Raeymaekers:	Speer:	36m87 (3e allertijden M45)
Vicky Lieckens:	3000:	11'19"62 (10e allertijden W40)
Annick Van de Water:	Ver:	3m31 (2e allertijden W50)

### **Jeugdmeeting Herenthout: zeer vlotte organisatie**

Dankzij de talrijke medewerkers leverde afdeling Herenthout een vlotte organisatie af op het Kapelleke. In de voormiddag was het de beurt aan 93 enthousiaste kangoeroes en benjamins. Na de middag zagen we bij de pupillen en miniemen heel wat ACHL-kleuren op het podium verschijnen:

60 pup D:	1. Marthe Ryken	9"32
	3. Oona De Keyser	9"53
Ver pup D:	1. Marthe Ryken	3m78
	2. Lauren De Clippeleer	3m62
Kogel pup D:	1. Lauren De Clippeleer	8m09
	2. Marthe Ryken	6m80
	3. Lara Van de Gender	6m48
Discus pup D:	1. Lauren De Clippeleer	23m23
	3. Marthe Ryken	18m18
60 pup H:	1. Otto Wynants	9"66
	2. Siebe Thijs	9"72
Ver pup H:	1. Siebe Thijs	3m79
Kogel pup H:	1. Lars Lathouwers	8m35
	2. Lasse Verschueren	7m35
	3. Otto Wynants	7m19
Discus pup H:	2. Lars Lathouwers	20m47
80 min D:	1. Marie-Lou Helsen	10"81
1000 min D:	2. Senna De Ceuster	3'34"65
Hoog min D:	1. Marie-Lou Helsen	1m45
Kogel min D:	3. Marie-Lou Helsen	8m84
80 min H:	2. Stig Claes	11"41
1000 min H:	2. Gus Christianen	3'09"66
	3. Ties Tops	3'11"43

Discus min H:	1. Stig Claes	27m89
Speer min H:	1. Stig Claes	27m41
	3. Jorre Van Genechten	25m08

### BK Masters: 7 titels

Het BK voor de masters is gespreid over twee dagen. In het atletiekstadion van St.Niklaas werden het twee zeer warme dagen met heel wat ACHL-medaillewinnaars. Het werd 7x goud, 9x zilver en 3x brons.

In de werpnummers sneuvelden er ook 3 clubrecords:

Annick Van de Water:	Speer M50	15m72
Bert Van Opstal:	Discus M55	34m82
Marcel Van Rooy:	Discus M60	39m23

### Medaillewinnaars:

Goud:	100 M60:	Dirk Jacobs	13"15
	200 M60:	Dirk Jacobs	27"40
	5000 W45:	Kristel Van Maldeghem	19'38"42
	100H M55:	Bert Van Opstal	geen tijd geregistreerd
	110H M45:	Stijn Jacobs	23"08
	Polstok M55:	Bert Van Opstal	3m20
	Discus W40:	Elke Gys	40m01
Zilver:	1500 W35:	Stefanie Verbeeck	5'01"82
	1500 W45:	Kristel Van Maldeghem	5'09"18
	1500 M50:	Stefan Rens	4'39"24
	5000 M50:	Stefan Rens	17'14"69
	3000steeple M40:	Joost Wynants	11'41"91
	3000steeple M45:	Stijn Jacobs	11'53"78
	Hoog M55:	Bert Van Opstal	1m50
	Discus M55:	Bert Van Opstal	34m82
	Discus W65:	Annie Heylen	19m16
Bron:	800 M40:	Jelle Van de Gender	2'05"32
	Kogel M60:	Marcel Van Rooy	10m94
	Discus M60:	Marcel Van Rooy	39m23

### Clubrecord 100m voor Julie Vermonden

Op de Flanderscup wedstrijd in Oordegem heeft Julie Vermonden het clubrecord van de 100m aller categorieën verbeterd. Ze liep de 100m in 11"99. Het vorige record stond sinds 2019 op naam van Lien Torfs en bedroeg 12"11.

De lijst met clubrecords en verbeterde clubrecords kan je vinden op deze website onder de rubriek 'Over ACHL' - 'Clubrecords'. Onder dezelfde rubriek kan je ook de 'lexicath' van vorig seizoen raadplegen, met o.a. de top-10 ranglijsten op het einde van vorig seizoen.

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

Stuur je bijdrage naar [eddyvandegender@hotmail.com](mailto:eddyvandegender@hotmail.com) of [eva.cornelis@achl.be](mailto: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 - ....