

Fit-0-bode

Clubblad van atletiekclub ACHL

Jaargang 52 | nr. 1

Jan. | Feb. 2024



50ste veldloop
21-01-2024

Stefan Rens

Foto: Johan Bienens



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



In Memoriam:
Erik Raeymakers

° 28 april 1956
+ 1 december 2023



Erik is lid van AC Herentals geworden in het seizoen 1988-1989 met stamnummer 2266.

Hij was als senior vooral actief in het veldlopen. Samen met zijn echtgenote Christa Van Peer nam hij ook deel aan tal van joggings en wegwedstrijden.

Door hun passie voor “lopen” openden Erik en Christa op de Lichtaartseweg in Herentals “Runwalk” een sportspecialzaak vooral gericht op running en walking. Met Runwalk hebben ze onze club ook actief gesponsord bij onze organisaties.

Mede hierdoor is de “Tien van Hertals” ontstaan, een jogging met start aan Sport Vlaanderen en een parcours door de Herentalse bossen.

Erik en Christa waren, na onze Herentalse veldlopen, ook steeds paraat als opruimers van de laatste loodjes in de aula.

Midden oktober, na een interval training die hem nog een goed gevoel had gegeven, kreeg Erik een hersenbloeding. Na een lange, moedige strijd, met meerder complicaties, is hij op 1 december ingeslapen.

Christa, kinderen en familie veel sterkte bij dit onverwachte en veel te vroege verlies.

Eddy

Fit-o-bode januari – februari 2024

Losloperij

We wensen u en uw familie een gezond en sportief 2024, veel sportieve voldoening en een blessurevrij jaar.

Het indoor atletiek gebeuren heeft nog een aantal kampioenschappen op de planning staan. In het veldlopen is het gros van de regionale wedstrijden en het BK al verteerd, maar ook hier nog enkele toppers op het programma, PK, KvV en onze eigen organisatie in Herentals.

Op zondag 21 januari organiseren we namelijk de **“50^{ste} veldlopen van Herentals”** en daar moet je zeker bij zijn: als atleet of supporter, maar ook als medewerker kunnen we nog helpende handen gebruiken. Geef maar een seintje aan info@achl.be als je mee je schouders wil zetten om van onze organisatie een succes te maken.

In februari staat ook de 2^{de} jeugdindoor nog op de kalender. Hier is door het grote succes het aantal deelnemers bij de kampnummers beperkt, tijdig inschrijven is dus de boodschap.

Dit geldt ook voor deelname aan de jeugddag in Gent, die een leuke sportieve hoogdag is voor alle jongeren van kangoeroe tot miniem.

Tot op de 50^{ste} veldlopen in Herentals.



Inhoud

3. In Memoriam Erik Raeymakers
4. Losloperij
Inhoud
5. Volgende fit-o-bode
Contactgegevens
Te onthouden data
7. Inschrijven kampioenschappen
Veldloopkalender 23-24
8. Uitslagen:
Eur-, Belg-, Prov. Kampioenschappen
Aanpassingen Lexicath
10. Algemene Vergadering ACHLvzw
13. Technisch Comité jeugd:
- Jeugddag VAL
- Paasstage 2024
14. Jeugdindoormeeting Herentals
15. 50^{ste} Veldloop Herentals
17. Huldiging ACHL
19. ACHL Ambassadeur
Verslag Stage Tongerlo
20. G-hoekje
22. Geplukt van de website

Sponsored by:



Volgende fit-o-bode

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

teksten binnen op...

15 februari

verschijningsdatum rond...

begin maart

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/

Te onthouden data

Januari

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

Februari

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

Maart

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

April

1	maandag	Paaseieren jeugdmeeting, Herentals
8-12	maa-vrij	Paasstage Pup/Min Herentals
14	zondag	Jeugdmeeting, Westerlo
20-21	zat-zon	Prov. Kampioenschappen
27	zaterdag	BK berglopen A.C. en Masters, Membre sur Semois (ARCH)
27	zaterdag	BvV pup/min meisjes + jongens
28	zondag	BvV cad/schol meisjes + jongens

Mei

1	woensdag	BK AMH VE, Vilvoorde (SPVI)
1	woensdag	Athletics Classic prijzenmeeting, Herentals (ACHL)
4-5	zat-zon	KVV Meerkampen, Aalst (EA)
9	donderdag	Abdijentocht, Tongerlo
12	zondag	Interclub vrouwen + mannen
18	zaterdag	KVV A.C., Kortrijk (KKS)
19	zondag	10 Miles Malle
25-26	zat-zon	Open PK meerkampen, Herentals (ACHL)
26	zondag	PK pup/min

Juni

2	zondag	BvV Masters vrouwen + mannen
15	zaterdag	Jeugdmeeting, Herenthout
15	zaterdag	Baskwadder Trail, Herentals
16	zondag	BK Hamerslingeren en Gewichtwerpen Masters, Mechelen (RAM)
22-23	zat-zon	BK Masters (LBFA)
29-30	zat-zon	BK Alle Categorieën + BK AMH FYS/VI
30	zondag	BK snelwandelen 10.000 A.C. V/Mas V en 20.000 A.C. M/Mas M, Charleroi

Juli**Augustus**

7	woensdag	Avondmeeting, Herentals
10-11	zat-zon	BK meerkampen (Cad/Sch/Jun/Sen/Mas), Merksem
15	donderdag	KvV Cad/Sch
24	zaterdag	PK Estafetten
31	zaterdag	Werpvijfkamp, Herentals

September

31-1	zat-zon	BK Cad/Sch + est.Jun, Nijvel (CABW)
7	zaterdag	KvV Masters, Mechelen (RAM)
8	zondag	BK Jun/Bel, Ninove (VITA)
13-14	vrij-zat	Memorial Van Damme
14-15	zat-zon	BK estafetten + BK AMH estafetten
15	zondag	Jeugdmeeting, Westmalle
15	zondag	Bosloop, Herenthout
21	zaterdag	Cronos ACHLympics, Herentals
21	zaterdag	Finale BvV Pup/Min meisjes + jongens
21	zaterdag	KvV Hamerslingeren Cad/Sch/Mas

Inschrijven kampioenschappen

De meeste inschrijvingen voor de kampioenschappen moeten door de atleten zelf gebeuren, via atletiek.nu.

Kijk voor aanpassingen regelmatig op onze website.

Indien de inschrijving via de clubverantwoordelijke moet gebeuren dan moet je voor het verstrijken van de inschrijfdatum dit doorgeven aan info@achl.be (Eva Cornelis)

Kampioenschap	Datum	Plaats	inschrijvingen
PK vanaf cadet	7/01	Gent	atletiek.nu (voor 4/1 om 23u59)
PK veldlopen	14/01	Balen	atletiek.nu (voor 12/1 om 23u59)
VAL cad/schol	21/01	Gent	atletiek.nu (voor 16/1 om 13u00)
VAL snelwandelen	27/01	Louvain-La-Neuve	info@achl.be (voor 17/1)
VAL alle cat.	28/01	Gent	atletiek.nu (voor 23/1 om 13u00)
BK 4x200	3/02	Gent	info@achl.be (voor 24/1)
BK + VAL Meerk.	10-11/02	Gent	info@achl.be (voor 31/1)
KvV veldlopen	11/02	Diest	(voor 8/2 om 23u59) bij https://www.runningresults.be/evenementen/2024crosscupdiest/271438inschrijvingnl
BK/KvV veldlopen AMH	11/02	Diest	zie hierboven
BK alle cat.	18/02	Louvain-La-Neuve	info@achl.be (voor 7/2)
BK masters(+PK)	24/02	Louvain-La-Neuve	info@achl.be (voor 14/2)
BK cad/schol	2/03	Gent	info@achl.be (voor 21/2)
BK jun/beloften	3/03	Louvain-La-Neuve	info@achl.be (voor 21/2)
BK 1/2 ^e marathon	10/03	Gentbrugge	bij inrichter

Voor de meeste pistekampioenschappen geldt de regel "inschrijven is deelnemen".

Bij niet deelname moet er een boete betaald worden. (of medisch attest binnen de vijf dagen bezorgen aan onze clubsecretaris)

Veldloopkalender JEUGD 2023 – 2024

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

Onze trainers begeleiden de opwarming bij de jeugd

Resterende wedstrijden op de veldloopkalender zijn:

DATUM	PLAATS	START-UUR	AFGEVAARDIGDE
14/01/2024	PK Balen VMOL	10.20 u.	Lichtaart
21/01/2024	Herentals ACHL		Iedereen
28/01/2024	Geel GEEL		Westerlo
25/02/2024	Essen ESAK		Malle

Uitslagen

CLUBRECORDS

OUTDOOR

5/11	Rotterdam	5 km Snelw. (Weg) Jun H	Van Hove Jasper	27'55"
3/12	Rotterdam	5 km Snelw. (Weg) Jun H	Van Hove Jasper	26'46"

INDOOR

17/12	Hoboken	60H Min H	Van Genechten Jorre	9"45
-------	---------	-----------	---------------------	------

EUROPESE KAMPIOENSCHAPPEN

10 december 2023: Veldlopen: Brussel

Juniors D:	27. Fien Paulussen	(Landenklassement: 6 ^e met ploeg)
Seniors D:	48. Sofie Van Accom	(Landenklassement: 3 ^e met ploeg)
Beloften H:	20. Robbe Theeuwes	(Landenklassement: 5 ^e met ploeg)

BELGISCHE KAMPIOENSCHAPPEN

19 november 2023: Veldlopen: Hulshout

Cad D 2010:	20.Diede 'T Syen 30.Emma Behiels 38.Kaat Wils 42.Paulien Rijnders 46.Senna De Ceuster 54.Charlotte Lembrechts	Cad H 2010:	33.Gus Christianen 54.Stig Claes 65.Gus Maerien
Cad D 2009:	60.Manon Van Aelten 62.Lien Van Rooy	Cad H 2009:	6.Wout Schepens 49.Gijs Pluym
Sch D 2008:	5.Roos Van Zundert 8.Dina Van Loon	Sch H 2008:	6.Axl Hermans 28.Rik De Voeght 34.Ward De Vos 61.Siebe Bos 63.Yoran Cloots 65.Trystan Van den Broeck
Sch D 2007:	30.Hannah Van Aelten	Sch H 2007:	22.Arne Smeyers 62.Berre Van Olmen 66.Lars De Bal
Jun D:	5.Fien Paulussen 22.Floor Vleugels	Jun H:	26.Arthur Engelen 38.Ward Vleugels
Lange Cross D:	5.Sofie Van Accom	Korte Cross H:	55.Rick Verherstraeten 56.Yenthe Rens 64.Joren Mangelschots 66.Wesley Van de Gaer 82.Steve Mans 83.Joost Wynants 104.Tibo Van Roey 114.Hans Offermans
Lange Cross H:	11.Thomas Vanoppen 14.Vincent Bierinckx		
Beloften H:	1.Robbe Theeuwes (17 ^e in totaal bij lange cross)		

Het clubklassement bij de Lange Cross mannen werd **gewonnen door ACHL**.
 Het Totaalklassement (dames en heren) werd **gewonnen door ACHL**

9 december 2023: Veldlopen: Brussel(Masters)

W35:	3.Kristel Van Maldeghem
M35:	3.Kevin Schauwaers
M40:	16.Joost Wynants 25.Jurgen Van lommel
M55:	1.Stefan Rens 7.Jan Van Leuffelen

17 december 2023: Indoor AMH: Gent

60 AMH H(T21)	6. Sven Vissers	8"58
200 AMH H(T21)	7. Sven Vissers	28"23

PROVINCIALE KAMPIOENSCHAPPEN

17 december 2023: Indoor pup-Min: Hoboken

Goud:	60 Pup D:	Oona De Keyser	9"14
	Ver Pup D:	Oona De Keyser	4m01
	Hoog Pup D:	Josefien Van de Water	1m35
	60H Min H:	Jorre Van Genechten	9"45
	Ver Min H:	Jorre Van Genechten	4m90
Zilver:	60H Pup D:	Josefien Van de Water	10"53
	Ver Min D:	Marthe Ryken	4m44
Bronz:	Hoog Pup D:	Isolde Van Hove	1m20
	Hoog Min D:	Lara Van de Gender	1m35

AANPASSINGEN IN LEXICATH

De leden die zich een lexicath hebben aangeschaft mogen daarin nog volgende aanpassingen doen:

Blz 23: De records van Lauryn Adewoye (60m beloften) en Anne-Sophie Bremans (400 Schol) zijn ook clubrecords Alle Cat.

Blz 126: Toe te voegen: 400H(84cm – M55) : Van Opstal Bert 73"04

Blz 130: Discus: 3 kg moet zijn: 1kg

Blz 176: 110H : te schrappen: Senne Van Gelder (is op 1m00 i.p.v. 1m06)

Toe te voegen: Sas Tim 16"39 in 2006

Blz 177: Gewichtwerpen: toe te voegen: Van Rooy Marcel 9,47 2011
 Wuyts Kris 7,65 2011

Blz 180: 150m: Tijd van Bert Van Opstal moet zijn: 20"92 in 2023

Blz 201: Ver : Afstand van Bert Van Opstal moet zijn: 4,93 in 2021

Blz 215: Discus: toe te voegen: Van Gelder Senne 33,95 2022

Bericht van het Bestuursorgaan (BO)

**UITNODIGING: Algemene vergadering (AV) van AC Herentals vzw
Maandag 19 februari 2024 om 20u00
't Loperke, Sport Vlaanderen, Herentals**

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

In 2024 is **Herman Van den Schoor uittredend en herkiesbaar**, er is tevens een in te vullen mandaat tot AV 2029.

Momenteel is het BO als volgt samengesteld:

Herman Van den Schoor	uittredend, herkiesbaar
Jos Van De Water	tot AV 2025
Tom Ryken	tot AV 2026
Rudi Smets	tot AV 2027
Guy Raeymaekers	tot AV 2028
In te vullen mandaat	tot AV 2029
Eddy Van de Gender	tot AV 2030

Bericht van het Dagelijks Bestuur (DB)

**UITNODIGING: Algemene vergadering AC Herentals vzw
Maandag 19 februari 2024 om 20u00
't Loperke, Sport Vlaanderen, Herentals**

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

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

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

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

Tot dan,
 Het bestuur.

10% KORTING OP STOCKFIETSEN
OP VERTOON LIDKAART ACHL

NIEUW
Frappé Lifestyle fietsen

WALTER VROEMANS
 FIETSENHANDEL & REPARATIE

www.vroemans.be

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




Biologisch tuinbouwbedrijf

't Meulenhuis

Geert en Nancy Van Turnhout – Verschuieren
 Molenstraat 36 2288 Bouwel

Openingsuren hoevewinkel

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



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

www.meulenhuis.net
info@meulenhuis.net

LAMINAAT - VINYL - TAPIJT
 PARKET - VLOER
 MUURTEGELS

Alle gekende merken
 Uitgebreide keuze

Open : 8 tot 18.00 uur
 zaterdag 10 tot 16 uur

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

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

Grootrees 47
 Tel 014 85 03 85

Hinnenboomstraat 1E
 Tel 03 314 81 57

JAREN ERVARING • TOPSERVICE

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

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

RUIME KEUZE IN MERKEN

BATTERIJEN EN VELGEN

BALANCEREN EN UITLIJNEN

ERKEND DOOR ALLE
 LEASINGMAATSCHAPPIJEN



Uit sympathie

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

assuri
 WWW.ASSURI.BE

KBC
 Verzekeringen

ASSURI

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

Bericht van het Technisch Comité Jeugd

Jeugddag VAL

Zaterdag, 16 maart 2024 in de topsporthal te Gent

De Vlaamse Atletiekliga richt elk jaar een jeugddag in. Deze dag staat volledig in dienst van de atletiek en de jeugd. De hele dag wordt er spelenderwijs aan atletiek gedaan in ploegen van telkens 4 atleten. Jongens en meisjes mogen hierbij samen in één ploeg. Hierbij komen alle atletiekdisciplines aan bod, o.a. uithouding, snelheid, werpkracht en springvaardigheid.

ACHL engageert zich elk jaar om deel te nemen aan deze jeugddag. Daarom deze oproep aan alle kangoeroes, benjamins, pupillen en miniemen van alle afdelingen om met z'n allen deel te nemen aan deze leuke, sportieve dag.

LET OP! Enkel aangesloten atleten met borstnummer mogen deelnemen.

Scan de QR-code om deel te nemen aan de jeugddag.

Je kan inschrijven tot **ten laatste vrijdag, 16 februari 2024.**



Praktische info:

- We maken telkens ploegen binnen dezelfde categorie: benjamins bij benjamins, ...
- Heb je zelf reeds een ploeg van 4 atleten, vergeet deze dan zeker niet te vermelden bij je inschrijving. Vraag na of de genoteerde atleten wel effectief meegaan!
- Per ploeg van 4 atleten moet er ook telkens één begeleider zijn.
Ook een warme oproep aan ouders om mee te gaan.
Het is geen vereiste om iets van atletiek te kennen, maar we zijn reeds blij dat je graag een hele dag met 4 kinderen bezig bent. We zorgen ervoor dat je ter plekke alle gegevens krijgt.
Geïnteresseerde ouders mogen dit bij de inschrijving vermelden.
- De club heeft ervoor gekozen om bij deze editie geen bus te voorzien.
We willen jullie daarom vragen om de verplaatsing met eigen vervoer te maken.
Mocht dit niet lukken, kan je dit signaleren via het inschrijvingsformulier.
Enkele ACHL-begeleiders stellen zich kandidaat om onze jeugdathleten mee te nemen.

Save the date: Paasstage 2024

Naar jaarlijkse gewoonte komt in het voorjaar onze paasstage er weer aan.

Deze 4-daagse stage is **voor pupillen en miniemen die deelnemen aan wedstrijden.**

Onze stage vindt plaats **van maandag, 8 april 2024 tot vrijdag, 12 april 2024.**

Op woensdag, 10 april lassen we een rustdag in voor onze atleten.

We trachten onze jeugdathleten optimaal voor te bereiden op het nieuwe zomerseizoen.

In deze week zullen alle atletiekdisciplines aan bod komen: horden, ver- en hoogspringen, kogelstoten, speer- en discuswerpen en conditietraining.

Meer praktische info tot inschrijving mag je per mail verwachten in een volgende fit-o-flash!

50^{ste} veldloop van ACHL

Op zondag 21 januari 2024 zal de 50^{ste} veldloop van ACHL doorgaan.

Inschrijven is verplicht en kan tot vrijdag 19/01/24, 20u00.

Deelname voor onze ACHL-leden (met wedstrijdlicentie) is volledig gratis.

Een overzicht van alle info + inschrijven kan bij atletiek.nu via de link:

<https://www.atletiek.nu/wedstrijd/main/39949/>

DE JEUGD

We moedigen al onze aangeslotene jongeren aan om op zijn minst deel te nemen aan enkele organisaties van onze eigen club. De veldloop in Herentals is daarvoor de perfecte gelegenheid. Het is een sportief feest en je doet er je trainers ongetwijfeld veel plezier mee!

Er zijn wedstrijden voor alle leeftijdscategorieën vanaf Kangoeroe (LET OP: **inschrijven** verplicht via 'atletiek.nu' tot 19/01/24)

De **opwarming** gebeurt in groep. We komen daarvoor samen aan de blauw-witte tent van AC Herentals.

- Kangoeroes + Benjamins: 30 minuten voor de eerste start van de kangoeroes

- Pupillen: 45 minuten voor de eerste start van de pupillen

- Miniemen meisjes: 45 minuten voor de eerste start van de miniemen meisjes.

- Miniemen jongens: 45 minuten voor de eerste start van de miniemen jongens.

Vergeet zeker je borstnummer en clubtruitje niet!

Achteraf is er **voor iedereen een prijsje** dat uitgereikt wordt aan de aankomst.

VAN JONG TOT OUD:

Ook in alle andere wedstrijden verwachten we een sportieve strijd waarin iedereen zijn beste beentje voor zet. Wie meedoet heeft op zich al gewonnen.

DE SUPPORTERS

Zij kunnen zich opwarmen aan maar liefst drieëntwintig wedstrijden, aan een hamburger of een gluhwein. Gezelligheid troef dus!

Hiervoor betaal je wel een toegangsprijs, maar weet dat deze organisatie onze belangrijkste bron van inkomsten is en er moet toe bijdragen om onze lidgelden betaalbaar te houden.

Jullie zijn daarmee dus een ongelooflijke steun voor onze club.

DE HELPERS

Jullie zijn de steunpunten waarop wij bouwen om van onze organisaties een succes te maken.

Om alle hulpposten in te vullen, zijn we echter steeds op zoek naar extra helpende handen, we denken hier aan ouders of atleten die niet aan de wedstrijden deelnemen.

Ben jij bereid om mee je schouders te zetten onder deze organisatie, dan graag een mailtje naar:

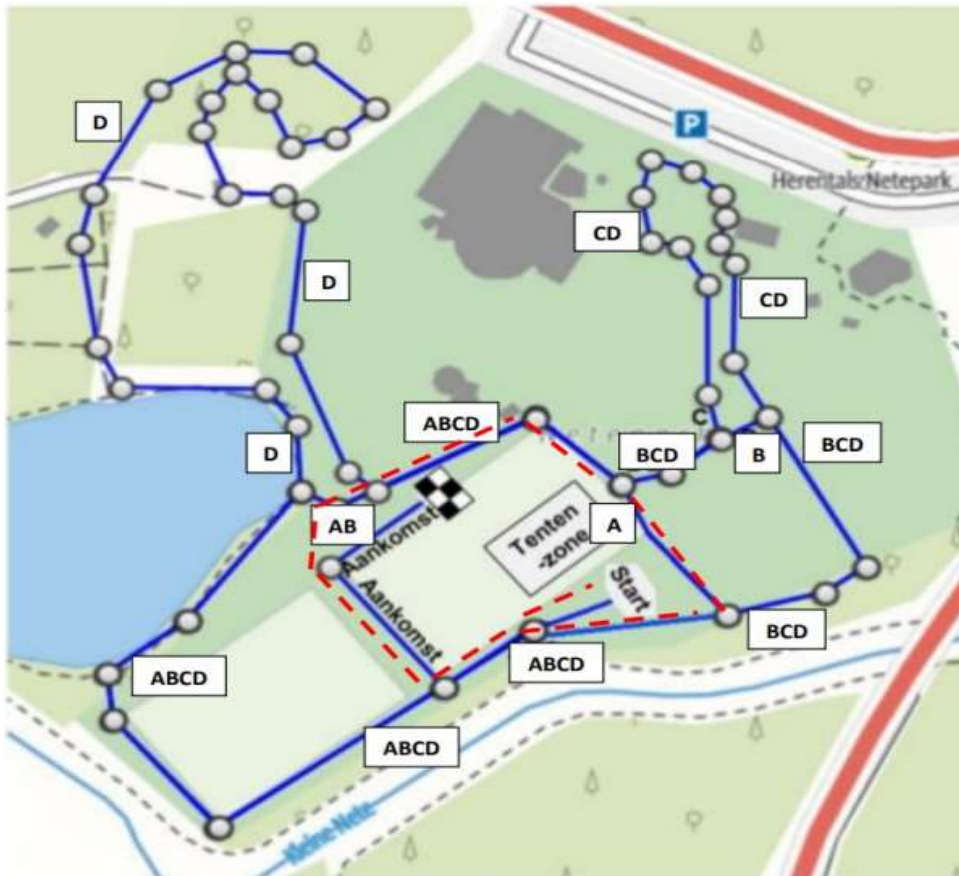
hermanvandenschoor@hotmail.com of info@achl.be

VOLGORDE DER WEDSTRIJDEN

11u45: G-recrea D + H	600m: 1 minironde + aankomst
11u52: AMH D+H	1850m: 1A + 1C + aankomst
12u07: Kan D 17-18	600m: 1 minironde + aankomst
12u12: Kan H 17-18	600m: 1 minironde + aankomst
12u17: Benj D 16	800m: 1A + aankomst
12u23: Benj D 15	800m: 1A + aankomst
12u29: Benj H 16	800m: 1A + aankomst
12u35: Benj H 15	800m: 1A + aankomst
12u41: Pup D 14	1000m: 1B + aankomst

12u47: Pup D 13	1000m: 1B + aankomst
12u53: Pup H 14	1000m: 1B + aankomst
12u59: Pup H 13	1000m: 1B + aankomst
13u05: Min D 12	1850m: 1A + 1C + aankomst
13u15: Min D 11	1850m: 1A + 1C + aankomst
13u25: Min H 12	1850m: 1A + 1C + aankomst
13u35: Min H 11	1850m: 1A + 1C + aankomst
13u45: Cad D:	3350m: 3C + aankomst
14u01: Cad H:	3350m: 3C + aankomst
14u16: Schol D + Mas W50+	4400m: 1B + 2D + aankomst
14u40: Schol H + Mas M50+	4400m: 1B + 2D + aankomst
15u02: Jun/Sen D/Mas W35-40-45	5200m: 2B + 2D + aankomst
15u29: Sen H:	9500m: 1B + 5D + aankomst
16u04: Jun/Mas M35-40-45	5200m: 2B + 2D + aankomst

OMLOOP



RONDHALEN PRIJZEN VOOR ONZE VELDLOOP

De oproep om bij de Herentalse middenstand aan te kloppen voor onze veldloop werd positief beantwoord door zes enthousiastelingen: Annie Heylen, Sandy Drouard, Pascal Geudens, Jelle Van de Gender, Herman Van den Schoor en Johan Wils.

Zij zorgden voor een vruchtbare voormiddag voor onze club.

Ook Rudi Smets, Guy Raeymaekers, Kris Wuyts, Eddy Van de Gender en Viviane Hardies deden weer hun duit in het zakje.

Ook dank aan de ACHL-leden die onze organisatie sponsoren met hun bedrijf.

Net als vorig jaar is ook nu het boekje weer een ietsje dikker geworden.

Met dank aan Guido Wuyts die alle advertenties weer mooi drukklaar maakt.

Huldiging ACHL

Tijdens de huldigingsavond van onze atleten, op zaterdag 2 december in zaal Mollenhof te Poederlee, kwamen eerst onze **jeugdathleten** aan bod.

Niet alleen de kampioenen maar ook wie regelmatig aanwezig was op een aantal wedstrijden mocht op het podium een attentie en applaus in ontvangst nemen en werd zowel individueel als in groep vereeuwigd op de gevoelige plaat.

Alle foto's zijn te bewonderen op onze facebookpagina:

<https://www.facebook.com/achl.fieropmijnclub>

PROFICIAT AAN ALLE JEUGDATLETEN VOOR JULLIE SPORTIEVE INZET!!!

De avondsessie werd gestart met de huldiging van een aantal verdienstelijke bestuursleden gevolgd door de leden die 50 en 25 jaar lid zijn van onze club

Een overzicht:

50 jaar lid:

Van de Gender Eddy

Enkele van zijn oneindig aantal verdiensten voor AC Herentals:

- Zorgt sinds november 1975 onafgebroken voor de uitgave van ons clubblad (= 48 jaar)
- Is lid van het Bestuursorgaan
- Is Contactpersoon met Sport Vlaanderen
- Jarenlang verantwoordelijke van 't Loperke
- Was vele jaren organisatieverantwoordelijke van onze Veldloop
- Was 20 jaar organisatieverantwoordelijke van de Meikesjogging
- Was verantwoordelijke voor de trainingsstage in Tongerlo tot in 2002
- Was 18 jaar lid van het Dagelijks Bestuur
- Was de grote bezieler van de "strijd voor een kunststofpiste"



Van Herck Jos

Joske stond steeds klaar met een kwinkslag.

Maar hij kon wel serieus met het lopen bezig zijn.

Anders loop je géén wedstrijden van 100km.

In de clubrangschikking van deze 100km staat hij op een vierde plaats met een tijd van 7u41'19"



Witvrouwen Staf

Staf was meer dan 20 jaar bestuurslid van afdeling Noorderwijk.

Hij vertegenwoordigde al die tijd ook zijn afdeling in het Algemeen Bestuur van AC Herentals.

Hij was ook méér dan 20 jaar jurylid.

Op onze organisaties mochten we steeds op zijn diensten beroep doen, o.a. bij de prijsuitreiking van de veldloop.

Wuyts Albert

Was sinds vele jaren onze actiefste master.

Spurten, springen, werpen, halve fond, fond, wegwedstrijden, veldlopen, wintersporten, ... van alles heeft Albert geproefd.

En met succes!

Dat bewijzen onder andere de 11 clubrecords die hij nog in zijn bezit heeft.

Albert werd 2x Belgisch kampioen, x Vlaams, x provinciaal

Op onze organisaties stond hij steeds paraat om te helpen.

Dit zowel bij de pistemeetings als de veldloop.



25 jaar lid:

Bierinckx Vincent

Op 33-jarige leeftijd loopt Vincent sneller dan ooit. Dat bewijzen zijn dit jaar gelopen persoonlijke records op de 5000m en de marathon.

Naast de talrijke dichte ereplaatsen op Belgische en Vlaamse kampioenschappen behaalde Vincent zesmaal een provinciale titel op de piste.

Ook in het veldlopen stond hij meer dan zijn man. Samen met Thomas Vanoppen en Robbe Theeuwes won hij twee weken geleden nog de interclubtitel op het Belgisch Kampioenschap. Maar nog succesvoller is Vincent in de duatlon waar hij reeds enkele Nationale titels vergaarde.



Drouard Sandy

Sandy heeft reeds een mooi palmares bij elkaar gelopen. Als senior werd ze Belgisch Kampioen Berglopen. Bij de masters volgden er nog twee Nationale titels op de piste. Verder staan er op haar palmares nog 1 Vlaamse en 15 provinciale titels. Op dit ogenblik is Sandy bestuurslid in onze 'kern Herentals'. Bij de pistemeetings en indoorwedstrijden van ACHL kunnen we steeds op haar een beroep doen als helper. Voor onze veldloop coördineert Sandy de sponsoring.



Drouard Wendy

Van Wendy hebben we in het ACHL-palmares één titel teruggevonden.

In 2013 werd ze provinciaal indoorkampioen in het verspringen.

Bij de masters was ze vele jaren een vaste waarde in de ploeg voor de interclub.

Zij werden verschillende keren kampioen in de hoogste afdeling.

Sinds enkele jaren geeft Wendy training aan de jeugd in Herentals.

Wendy is ook steeds bereid om te helpen bij onze organisaties.

Achter de schermen heeft ze ook de taak op zich genomen voor het registreren van het aantal deelnames van onze jeugd aan de eigen organisaties.



Heylen Louisa

Wiske is zeer actief in afdeling Herenthout waar ze in de recreantengroep de leden van haar afdeling begeleidt en waar ze op de bres staat bij elke organisatie, meestal in de kantine. Zo kennen we haar ook bij onze veldlooporganisatie.

Steevast aanwezig in de verbruikszaal waar de prijsuitreiking gebeurde.

Als atleet vinden we haar vooral terug in de uitslagen van de wegwedstrijden.



Van Laer Griet

Griet begon als jeugdathleet in afdeling Lichtaart.

Als cadet werd ze voor de eerste keer provinciaal kampioen in het hoogspringen.

In totaal werd ze 20 keer provinciaal kampioen. Als junior werd Griet Belgisch Kampioen met de kogel en in het hinkstapspringen. Daarna volgde er nog een Nationale titel bij de beloften in het hinkstapspringen.

Na haar actieve loopbaan als atleet kwam ze regelmatig helpen bij onze organisaties op de piste. Na een korte onderbreking geeft ze ook terug training aan de cadetten en scholieren in Herentals.



Vervoort Sylvia

Sylvia was in haar jeugdjaren vooral succesvol in het veldlopen, met als resultaat heel wat top-10 plaatsen. En ook enkele podiumplaatsen bij de juniors.

Van 2015 tot 2017 maakte Sylvia deel uit van ons Dagelijks Bestuur

Sylvia was medeoprichter van onze bloeiende G-atletiek. Samen met een goed draaiend G-team organiseerde ze dit jaar een geslaagde Cronos- G- meeting.



Nadien werden ook **alle atleten vanaf cadet** gehuldigd met hun uitzonderlijke prestaties en tot slot werden eveneens de **ACHL-ambassadeurs** in de bloemetjes gezet.

Ook van alle bovenstaanden is een fotoreeks terug te vinden op onze ACHL-Facebookpagina.

ACHL-ambassadeurs



Manon Van Aelten



Ward De Vos

ACHL-ambassadeur

ACHL wil een club zijn waar alle atleten zich thuisvoelen, wat het niveau van hun prestaties ook is. Op tal van wedstrijden en organisaties zien we leden die fier zijn op hun club en massaal deelnemen in onze blauw-witte kleuren. Deze atleten die onze club trouw vertegenwoordigen zullen in de toekomst ook worden gehuldigd als ACHL-ambassadeur.

ACHL-ambassadeur word je door in de categorieën vanaf cadet aan minstens 10 organisaties deel te nemen in clubkledij.

Je deelnames en een foto van jou in clubkledij dien je zelf bij te houden en ons te bezorgen via volgende link: <https://forms.gle/UvY2qs5yaz3k6qta6>

Voldoe je aan deze voorwaarden? Dan word je in december in de bloemetjes gezet op ons jaarlijkse huldigingsfeest!

STAGE TONGERLO (bijdrage van atleetjes van Geel)

Op vrijdag 27 oktober vertrokken we met heel veel zin naar Tongerlo. Wij met 14 atleetjes van Geel en enkele groten, samen met Herentals op trainingsstage.

Na de kamerverdeling deden we een geluidenspel in het bos. Deze geluiden moesten we zoeken. De jongens van Geel wonnen het spel.

Op zaterdag kwam training 1: zoveel mogelijk punten/kaarten verzamelen en veel lopen.

En training 2: lopen naar het bos en enkele minuten snel + enkele minuten traag op het parcours, dit verschillende keren.

De bingo was heel leuk, voor iedereen was er een prijs!

's Avonds waren er wel wat zenuwen voor het free podium, maar eigenlijk viel het heel goed mee en doen we het zeker nog eens. Wat werd het toen laat na de fuif!

Op zondag weer training: parcours, vortex, latjes, sprint, verspringen... en snoepjes verdienen.

Ook het spelen aan het boswachtershuisje was heel fijn. Leuk om de stage zo af te sluiten!

Wat vonden we het gezellig om samen met die leuke atleetjes van Herentals te trainen! En oh ja, het eten was kei lekker! Wij gaan volgend jaar graag terug mee 😊

Groetjes
Marthe & Linde

G-hoekje

Veldloop Mechelen

Een volledig blauw podium, zowel bij onze dames als heren. Maar zoals we weten is podium niet het belangrijkste maar wel plezant. En omdat we hier iedereen op het podium hebben staan mag het ook wel een keertje vermeld worden. Wat een suprematie van onze atleten, maar wat me nog meer verblijdt is het groepsgevoel. Het is één vriendengroep voor wie het niet belangrijk is wie er wint, maar als we met z'n allen de rest kunnen verslaan zullen we dat doen. Eendracht maakt macht, en na de cross zijn het de beste vrienden. Topteam.



Veldloop AVZK

Vandaag was het blauwe tentje opgesteld bij AV Zuiderkempem. Enkelen droomden afgelopen week luidop van een gouden plak. Onze grootste troef op medailles in de verschillende reeksen was in handen van het G-team. Vreugdetaferelen bij podiumbeesten Sven, Gwylim en Guy met brons, zilver en goud. Nimke nestelde zich bij de vrouwen op de 6e plaats. Jeffrey stond zijn mannetje en viel net buiten de top 10.

Arne stunt op de 40e Vossecross te Lille.

De fans troepen samen op het strand. De sfeer is ongelooflijk en de spandoek van de supporters van Arne wordt opgevouwen. Voor eigen volk heeft hij een topdag en leidt de wedstrijd over 600 meter van start tot finish. Op korte afstand volgen Yana, Jeffrey en Nimke. Jeffrey verzekert zich van de 3e plaats.

Yana voert ook een sterk nummertje op na de verschroeiende start van Arne en veroverd goud. Nimke zet moedig de achtervolging in en pakt vlotjes de bronzen plak.

Het is als trainer genieten van de eerste tot de laatste minuut, van de opwarming tot het einde van de koers.





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.

Veldloop Bonheiden: 3 overwinningen

Op de veldloop van Bonheiden was ACHL de club met de meeste atleten aan de start. Ook de resultaten mogen gezien worden. Met drie overwinningen en vijftien top-5 plaatsen kwamen we goed voor de dag.

De top-5 plaatsen:

G-recrea D:	4. Nimke Van Mechelen
Pup D '14:	3. Mirte Camps
Pup D '13:	1. Josefien Van de Water
	3. Oona De Keyser
Min D '12:	1. Marthe Ryken
	4. Roos Wils
Sch D:	4. Yoni Nuyts
Jun D:	1. Fien Paulussen
	4. Floor Vleugels
Pup H '14:	5. Matteo Van Ballaer
Pup H '13:	2. Siebe Thijs
Min H '11:	2. Lucas Deckers
	5. Ties Tops
Sch H:	3. Arne Smeyers
	5. Ward de Vos

Veldloop Mechelen: 5 overwinningen

Met meer dan 1200 deelnemers mochten de inrichters van de veldloop in Mechelen tevreden zijn. Dat waren wij ook want er waren weer vijf overwinningen en talrijke ereplaatsen voor de ACHL-atleten te noteren.

De zegereeks begon bij de AMH reeks, met zowel bij de jongens (Jamie Vissers) als bij de meisjes (Yana Ven) een eerste plaats. Daarna volgde nog een tweede seizoenszege voor zowel Laure Verrijcken (scholieren) als voor Josefien Van de Water (pupillen). Bij de pupillen jongens won Adel Wynants voor de eerste keer dit seizoen.

De top-5 uitslagen:

AMH D:	1. Yana Ven
	2. Lyna Ven
	3. Nimke Van Mechelen
AMH H:	1. Jamie Vissers
	2. Arne De Meulemeester
	3. Yarrid Ven
Pup D '14:	4. Mirte Camps
Pup D '13:	1. Josefien Van de Water
	5. Oona De Keyser
Min D '12:	2. Marthe Ryken
Sch D:	1. Laure Verrijcken
	3. Roos Van Zundert
Jun D:	3. Tahnée Van Rooy
Mas D:	5. Kristel Van Maldeghem
Pup H '14:	1. Adel Wynants
Pup H '13:	2. Siebe Thijs
Min H' 12:	4. Tuur Camps
Min H '11:	3. Lucas Deckers
	4. Ties Tops

BK Veldlopen: Robbe Theeuwes Belgisch Kampioen en drie Europese Selecties!

Het Belgisch Kampioenschap veldlopen had vandaag plaats in Hulshout. Voor ACHL werd het een schitterend kampioenschap. Robbe Theeuwes werd Belgisch Kampioen bij de beloften!

Zowel bij de juniors, beloften als de seniors mochten de eerste zes atleten in de uitslag naar het Europees Kampioenschap, dat in december plaats heeft in Brussel. Naast kampioen Robbe Theeuwes mogen ook Sofie Van Accom (5e bij de seniors) en Fien Paulussen (5e bij de juniors) mee naar Brussel om ons land te verdedigen.

Er waren overigens nog heel wat mooie resultaten voor onze ACHL-atleten.

Volgende atleten haalden de top-15:

Cad H '09:	6. Wout Schepens
Sch D '08:	5. Roos Van Zundert
	8. Dina Van Loon
Sch H '08:	6. Axl Hermans
Jun D:	5. Fien Paulussen
Sen D:	5. Sofie Van Accom
Bel H:	1. Robbe Theeuwes
Sen H:	11. Thomas Vanoppen
	14. Vincent Bierinckx

In het voorprogramma kwam de ACHL-jeugd ook goed voor de dag. Zo was er een overwinning voor Josefien Van de Water bij de pupillen.

Top-10 uitslagen:

AMH:	3. Bjorn Vissers
Pup D '13:	1. Josefien Van de Water
	6. Liz Van de Gender
Pup H '14:	2. Adel Wynants
Pup H '13:	7. Siebe Thijs
Min D '12:	5. Lara Van de Gender
	6. Marthe Ryken
Min H '11:	8. Ties Tops

BK Veldlopen: Ook Algemene Interclubzege voor ACHL

Op volgende link kan je zien dat ACHL ook de Algemene Interclub heeft gewonnen op het Belgisch Kampioenschap veldlopen: <https://www.atletiek.be/admin/storage/main/20231119-bkveldlopeninterclubrangschikking.pdf>

In de jaren '70 wonnen we regelmatig het klassement bij de dames. Maar dit is de eerste keer dat we het Totaalklassement winnen(dames + heren).

Veldloop Kessel: 6 overwinningen

Met bijna 100 atleten aan de start, was onze club goed vertegenwoordigd op de veldloop in Kessel. Ook op het podium zagen we heel wat ACHL-kleuren. Zes atleten mochten het hoogste podium betreden. Voor Josefien Van de Water betekende haar overwinning een vier op vier dit seizoen.

De podiumplaatsen:

AMH D:	1. Yana Ven
	2. Nimke Van Mechelen
Pup D '13:	1. Josefien Van de Water
	3. Liz Van de Gender
Min D '12:	2. Lara Van de Gender
	3. Marthe Ryken
Cad D:	3. Paulien Rijnders
Jun D:	1. Floor Vleugels

Pup H '14:	1.Adel Wynants
Pup H '13:	1.Siebe Thijs
Min H '12:	2.Lukas Veraghtert
Min H '11:	2.Ties Tops
Cad H:	3.Gijs Pluym
Sch H:	2.Ward De Vos
	3.Rik De Voeght
Jun H:	1.Ward Vleugels
Mas M35+:	2.Wesley Van de Gaer
Mas M50+:	2.Guy Van Herck

Veldloop Arendonk: 11 overwinningen

Op de dag van onze huldigingsavond kwamen onze veldlopers ook aan hun trekken in Arendonk. Met 11 overwinningen en 20 podiumplaatsen was ACHL de grote slokop.

De top-3 plaatsen:

Pup D '13:	1.Josefien Van de Water
	3.Oona De Keyser
Cad D:	1.Lien Van Rooy
	3.Emma Behiels
Sch D:	1.Roos Van Zundert
	2.Dina Van Loon
	3.Yoni Nuyts
Jun D:	1.Janne Weyers
Sen D:	3.Lore Weyers
AMH H:	1.Gwylim Van Hout
	2.Brent Bakelants
Pup H '14:	1.Adel Wynants
Pup H '13:	1.Siebe Thys
Min H '11:	1.Lucas Deckers
	2.Ties Tops
Cad H:	1.Wout Schepens
Sch H:	1.Axl Hermans
	2.Arne Smeyers
Mas M+:	1.Stefan Rens
	3.Guy Van Herck

Indoor: eerste serie top-10 plaatsen

Ook het indoorseizoen is van start geschoten in de maand november. Zo kwamen een aantal van onze atleten reeds in actie op de wedstrijden in Hoboken, Heusden en Mol.

In de zojuist verschenen lexicath kunnen we reeds een tiental aanpassingen doen bij de ranglijsten allertijden:

60 Min H:	Jorre Van Genechten	8"51 (8e allertijden)
60H Min H:	Jorre Van Genechten	9"85 (2e allertijden)
Hoog Min H:	Jorre Van Genechten	1m50 (5e allertijden)
Polstok Min H:	Lars Lathouwers	1m90 (8e allertijden)
Polstok Cad H:	Sepp Lathouwers	3m10 (4e allertijden)
Polstok Jun H:	Tibo Van Roey	3m70 (6e allertijden)
60 AMH H:	Sven Vissers	8"68 (2e allertijden)
60 Cad D:	Marie-Lou Helsen	8"08 (5e allertijden)
Ver Cad D:	Marie-Lou Helsen	5m06 (7e allertijden)
Kogel Jun D:	Lenne Jacobien	11m36 (3e allertijden)

1e ACHL-indoor: Een geslaagde dag!

Dankzij de inzet van de aanwezige juryleden en het grote aantal ACHL-vrijwilligers is deze atletiekdag in de sporthal van Sport Vlaanderen vlot verlopen.

Voor de middag kwamen de kangoeroes en benjamins aan de beurt. De 105 deelnemers verdeeld over 5 groepen kregen ruim de tijd om hun 3 proeven en een estafette af te werken. Na de middag was de druk wat groter om met de 162 pupillen en miniemen het vooropgestelde uurschema te halen.

Dankzij de atleten en de helpers aan de verschillende standen zijn we daar toch zo goed als in geslaagd, waarvoor dank aan iedereen!

Volgende ACHL-atleten mochten een medaille mee huiswaarts nemen:

Pup D: 50m	1. Josefien Van de Water	7"95
	2. Oona De Keyser	7"95
Kogel	1. Oona De Keyser	7m17
	2. Josefien Van de Water	6,51
Hoog	1. Josefien Van de Water	1m28 (9e allertijden bij ACHL)
Ver	1. Josefien Van de Water	3m69
	2. Oona De Keyser	3m69
	3. Liz Van de Gender	3m55
Min D: 50m	3. Marthe Ryken	7"73
Kogel	3. Lauren de Clippeleer	8m51
Hoog	1. Lara Van de Gender	1m40
	3. Marthe Ryken	1m30
Ver	1. Marthe Ryken	4m32
Min H: 50m	1. Jorre Van Genechten	7"34 (9e allertijden bij ACHL)
	2. Ties Tops	7"43
Kogel	1. Jorre Van Genechten	9m15
	2. Lucas Deckers	8m49
Hoog	2. Jorre Van Genechten	1m50
	3. Ties Tops	1m30
Ver	1. Jorre Van Genechten	4m92 (8e allertijden bij ACHL)

3e Veldlooptitel voor Stefan Rens!

Op het parcours waar vandaag gestreden wordt voor de Europese titels, heeft Stefan Rens de Belgische titel behaald bij de masters M55. Na twee titels in de categorie M50, is dit de derde veldlooptitel voor Stefan.

Er was maar een kleine delegatie ACHL-masters afgezakt naar het park van Laken. De helft van onze zes vertegenwoordigers behaalde een podiumplaats. Naast het goud van Stefan was er nog brons voor Kevin Schauwaers en Kristel Van Maldeghem.

De uitslagen:

W45:	3. Kristel Van Maldeghem
M35:	3. Kevin Schauwaers
M40:	16. Joost Wynants
	25. Jurgen Van Lommel
M55:	1. Stefan Rens
	7. Jan Van Leuffelen

Veldloop Booischot: 3 ACHL-overwinningen

Vandaag mochten we voor drie van onze atleten hun eerste overwinning van het seizoen noteren.

De ACHL-medaillewinnaars:

Pup D '13:	2. Liz Van de Gender
	3. Oona De Keyser

Min D '12:	2. Lara Van de Gender
Mas D:	1. Stefanie Verbeeck
AMH H:	2. Gwylim Van Hout
Pup H '14:	3. Robbe Thys
Min H '12:	2. Lukas Verachtert
Min H '11:	2. Lucas Deckers
Cad H:	3. Wout Schepens
Sch H:	3. Ward De Vos
Jun H:	1. Arthur Engelen
	3. Sven Vissers
Mas M35+:	2. Wesley Van de Gaer
	3. Steve Mans
Mas M50+:	1. Guy Van Herck

EK Veldlopen in Brussel: Historische dag!

Op het EK veldlopen in Brussel won de Belgische mannenploeg de titel in clubverband.

Een ander historisch feit was de deelname van drie ACHL-atleten. Zij verdienden hun selectie op het eerder gelopen Belgisch Kampioenschap.

Onze drie clubgenoten hebben het beste van zichzelf gegeven. Dat resulteerde in volgende mooie resultaten:

Dames U20:	27. Fien Paulussen (en 6e in het landenklassement)
Heren U23:	20. Robbe Theeuwes (en 5e in het landenklassement)
Dames Senioren:	48. Sofie Van Accom (en 3e in het landenklassement)

Indoor Gent: ACHL-top-10 plaatsen

De drukke periode in de indoorhal van Gent is ingezet. Vandaag kwamen er 721 atleten in actie.

Op 23 december staat de teller van de inschrijvingen reeds op 1271.

Volgende atleten verzekerden zich vandaag een plaats bij de top-10 allertijden van ACHL:

60 cad D:	Marie-Lou Helsen	8"06 (4e allertijden)
400 cad D:	Marie-Lou Helsen	64"36 (9e allertijden)
Ver Cad D:	Marie-Lou Helsen	5m13 (5e allertijden)
400 Sch D:	Yoni Nuyts	60"96 (7e allertijden)
Hoog M45:	Wim Van Beirendonck	1m50 (2e allertijden)

BK AMH

Vandaag stond in Gent het Belgisch Kampioenschap AMH geprogrammeerd. Sven Vissers nam er deel aan de 60m en de 200m.

Het werd voor Sven een zesde en een zevende plaats. Met tijden van 8"58 en 28"23 benaderde hij de clubrecords van Thorben Van Hout.

Veldloop Lilse Bergen: 8 ACHL-overwinningen

Onze veldlopers waren vandaag, op de Lilse Bergen, weer goed voor acht overwinningen.

Naast de andere podiumplaatsen geeft dat volgende mooie lijst:

AMH D:	1. Yana Ven (3e zege)
	3. Nimke Van Mechelen
AMH H:	1. Arne De Meulemeester (1e zege)
	3. Jefry Eelen
Pup D '13:	1. Liz Van de Gender (1e zege)
Sch D:	1. Dina Van Loon (1e zege)

Sen D:	1.Sofie Van Accom (1e zege)
Mas D:	2.Stefanie Verbeeck
Pup H '14:	1.Adel Wynants (4e zege)
Pup H '13:	1.Siebe Thijs (3e zege)
Min H '11:	2.Ties Tops
	3.Lucas Deckers
Mas H 35+:	3.Wesley Van de Gaer
Mas H 50+:	1.Stefan Rens (5e zege)
	3.Guy Van Herck

PK Indoor Pup-Min: 5 titels

Onze pupillen en miniemen wonnen vandaag 9 medailles op het provinciaal kampioenschap in Hoboken. De verdeling: 5x goud, 2x zilver , 2x brons

Daarbovenop ook nog een mooi clubrecord voor Jorre Van Genechten. Met een tijd van 9"45 op de 60horden deed hij duidelijk beter dan Jef Mees in 2009.(9"58)

De podiumplaatsen :

60 pup D:	1.Oona De Keyser	9"14 (9e allertijden bij ACHL)
60H pup D:	2.Josefien Van de Water	10"53 (2e allertijden bij ACHL)
Ver pup D:	1.Oona De Keyser	4m01 (10e allertijden bij ACHL)
Hoog pup D:	1.Josefien Van de Water	1m35 (4e allertijden bij ACHL)
	3.Isolde Van Hove	1m20
Ver Min D:	2.Marthe Ryken	4m44
Hoog Min D:	3.Lara Van de Gender	1m35
60H Min H:	1.Jorre Van Genechten	9"45 (clubrecord)
Ver Min H:	1.Jorre Van Genechten	4m90

ACHL aan de slag in VALENCIA: sterke prestaties op de marathon

Aan de marathon van Valencia namen drie ACHL-masters deel. Alle drie mogen ze tevreden terugblikken op hun wedstrijd.

Nele Meeus eindigde als 51e in de categorie W45, met een tijd van 3u15'09". Daarmee komt ze in de ACHL-ranglijst op de 3e plaats allertijden.

Peter Wagemans(M60) deed nog beter dan vorig seizoen. Hij finishte in 3u21'00" op de 66e plaats. Deze tijd is eveneens goed voor de 3e snelste marathon allertijden bij ACHL in de categorie M60.

Frank Huybrechts(M50) vervulde het ACHL-trio. Ook hij zal wel tevreden geweest zijn met de gelopen tijd. In zijn categorie werd hij 617e in 3u14'46".

Kerstresultaten: o.a. Clubrecord voor Stefan Rens

In dit Kerstweekend stonden er maar drie VAL-organisaties op de kalender.

Een veldloop in Gooik(Pajottenland) met drie ACHL-atleten aan de start: Steve Mans(3e M35), Jo Vervecken(9e Sen) Thibo Van Santvoort(10e Min)

Op vrijdagavond een indoormeeting in Heusden met een ACHL-top-10 plaats voor Marie-Lou Helsen in het verspringen.(5e allertijden met 5m15)

Op zaterdag een indoormeeting in Gent met niet minder dan 1300 ingeschreven atleten. Daar werden ook heel wat vermeldenswaardige prestaties geleverd door onze atleten. Zo verbeterde Stefan Rens het clubrecord op de 1500m in de categorie M55.

Nieuwe top-10 allertijden prestaties:

1500 M55:	Stefan Rens	4'35"91 (clubrecord)
60H Pup H:	Adel Wynants	11"34 (7e allertijden)
800 Sch D:	Yoni Nuyts	2'21"50 (3e allertijden)
60H Cad D:	Lien Van Rooy	9"42 (5e allertijden)
Ver Cad D:	Lien Van Rooy	5m20 (4e allertijden)
1000 Pup D:	Josefien Van de Water	3'22"16(3e allertijden)

Eindejaarsweek: 5 clubrecords, 19 top-10 plaatsen

Terwijl de meeste mensen de laatste week van het jaar gebruiken om te feesten, hebben heel wat ACHL-atleten van deze week gebruik gemaakt om hun conditie te tonen.

Dat resulteerde in niet minder dan 5 clubrecords en een resem prestaties die de top-10 allertijden halen bij ACHL.

Voor de clubrecords zorgden Stefan Rens, Brent Bakelants en Stien de Meulemeester.

Je kan deze terug vinden in onderstaande lijst:

Kogel AMH D(T81):	Stien De Meulemeester	11m28 (Clubrecord)
60 cad D:	Marie-Lou Helsen	8"03 (4e allertijden)
200 cad D:	Marie-Lou Helsen	26"57 (5e allertijden)
Ver cad D:	Marie-Lou Helsen	5m17 (5e allertijden)
Kogel cad D:	Stien de Meulemeester	11m28 (6e allertijden)
800 sch D:	Yoni Nuyts	2'20"26(3e allertijden)
Polsstok jun D:	Fleur De Meulemeester	2m80 (5e allertijden)
	Zita Daniëls	2m70 (7e allertijden)
Kogel Jun D:	Lenne Jacobien	12m30 (2e allertijden)
	Emma Goor	10m25 (8e allertijden)
3000 AMH H:	Brent Bakelants	11'14"45 (Clubrecord)
Kogel(7,26kg) AMH H:	Brent Bakelants	5m07 (Clubrecord)
Ver sch H:	Siebe Bos	6m02 (7e allertijden)
60 jun H:	Frederik Claes	7"31 (10e allertijden)
200 jun H:	Frederik Claes	22"96 (7e allertijden)
200 beloften H:	Lucas Vercaeren	23"26 (7e allertijden)
Ver Sen H:	Jef Vermeiren	6m80 (4e allertijden)
800 M55:	Stefan Rens	2'19"85 (Clubrecord)
3000 M55:	Stefan Rens	9'44"94 (Clubrecord)

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

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

Ons clubblad verschijnt tweemaandelijks.

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

Drukkerij PEETERS

Herentalsesteenweg 35 - 2280 Grobbendonk

Alle handels- en gelegenhedsdrukwerken
Vrijblijvend prijsopgave

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



BNP PARIBAS FORTIS

Kantoor Herentals | Grote Markt 42 | 2200 Herentals
T: +32 (0)14 28 22 60 | F: +32 (0)2 565 01 12 | herentals@bnpparibasfortis.com



Voeding VERWIMP

Grote Markt 15
HERENTALS
Tel. 014/21.14.18

TVR

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




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

WOMEN | Nederrij 94 [over ziekenhuis] 2200 Herentals
 T. 014 21 16 65 | www.wellens-damtes.be
 MEN | Lichtaartseweg 2/1 [ringlaan] 2200 Herentals
 T. 014 21 14 41 | www.wellenschieren.be

WELLENS

MEN & WOMEN



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 -