

# Fit-0-bode

Clubblad van atletiekclub ACHL

Jaargang 52 | nr. 2


Maa. | Apr. 2024



Thomas Vanoppen  
geselecteerd voor het WK in Glasgow

Foto: Fabienne Nicolas

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

# Fit-o-bode maart – april 2024

## Losloperij

De organisatie van onze 50<sup>ste</sup> veldloop mag een succes genoemd worden. Mooie opkomst van atleten en toeschouwers op deze winterse zondag. Met dank aan onze meer dan 100 medewerkers die een tot in de puntjes verzorgde organisatie afleverden.

Het indoor seizoen, net als het veldloop gebeuren, zit erop voor 2023-2024. Een gedeeltelijk palmares kan je in dit clubblad lezen.

Op paasmaandag hebben we de eerste organisatie van het zomerseizoen, en dan volgt al onmiddellijk een drukke april en meimaand. Om dit alles in goede banen te leiden, maar vooral om de organisaties te trekken hebben we volk nodig, en dringend. Wie wil er mee in de bres springen om er voor zorgen dat we kunnen blijven organiseren? Iedereen welkom, je kan je melden via [info@achl.be](mailto:info@achl.be), DOEN!

Maak er een mooie, sportieve zomer van, gevuld met prachtige persoonlijke resultaten.

De redactie.



## Inhoud

3. Losloperij
- Inhoud
4. Te onthouden data
5. Contactgegevens
- Volgende fit-o-bode
- Familienieuws
6. Inschrijven kampioenschappen
7. Algemene Vergadering BO-DB
- Bericht VAL: opleiding juryleden
8. Bericht Technisch Comité jeugd
9. Paasstage Pup/Min
10. Helpers gevraagd
- Organisatie Comité
13. Uitslagen
18. 50<sup>ste</sup> veldloop ACHL
19. Veldloopssponsors
21. De Move
- Week van de vrijwilliger
22. ACHL zomermeetings:
  - paaseierenmeeting Herentals
  - pannenkoekenmeeting Tongerlo
  - jeugdmeeting, Herentals
  - 16<sup>de</sup> Stessens ACM, Herentals
  - PK meerkamp, Herentals
  - Memorial Jan Ledegen, Tongerlo
  - Open Meeting, Herentals
  - Werpvijskamp, Herentals
  - Jeugdmeeting, Malle
  - AMH-meeting, Herentals
29. G-hoekje
32. Geplukt van de website

Sponsored by:



## ***Te onthouden data***

### **Maart**

10	zondag	BK Halve marathon, Gentbrugge
16	zaterdag	VAL jeugddag, Gent
23	zaterdag	BK 24u A.C. en Mas, Sittard (NL)

### **April**

<b>1</b>	<b>maandag</b>	<b>Paaseierenmeeting, Herentals</b>
6	zaterdag	BK Trail, La Roche-en-Ardenne
<b>8-12</b>	<b>maa-vrij</b>	<b>Paasstage pup/min Herentals</b>
<b>14</b>	<b>zondag</b>	<b>Jeugdmeeting, Westerlo</b>
20-21	zat-zon	Prov. Kampioenschappen (cad-schol-jun-sen)
27	zaterdag	BK berglopen a.C. en Masters, Membre sur Semois (ARCH)
27	zaterdag	BvV pup/min meisjes + jongens, Match 5, Arendonk, ARAC)
28	zondag	BvV cad/schol meisjes + jongens, Landelijke1, Betekom (ROBA)

### **Mei**

1	woensdag	BK AMH VE, Vilvoorde (SPVI)
<b>1</b>	<b>woensdag</b>	<b>Athletics Classic prijzenmeeting, Herentals (ACHL)</b>
4-5	zat-zon	KvV Meerkampen, Aalst (EA)
8	woensdag	BK 10000 A.C. en Masters, Mechelen (RAM)
<b>9</b>	<b>donderdag</b>	<b>Abdijentocht, Tongerlo</b>
12	zondag	Interclub vrouwen + mannen, Super League, Leuven (DCLA)
18	zaterdag	KVV A.C., Kortrijk (KKS)
<b>19</b>	<b>zondag</b>	<b>10 Miles Malle</b>
<b>25-26</b>	<b>zat-zon</b>	<b>Open PK meerkampen (vanaf cadet), Herentals (ACHL)</b>
26	zondag	PK pup/min, Lier (AVLL)

### **Juni**

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

### **Juli**

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

### **Augustus**

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

**September**

31/8-1/9	zat-zon	BK Cad/Sch + est. Jun, Nijvel (CABW)
7	zaterdag	KvV Masters, Mechelen (RAM)
8	zondag	BK Jun/bel, Ninove (VITA)
13-14	vrij-zat	Memorial Van Damme
14-15	zat-zon	BK estafetten + BK AMH estafetten
<b>15</b>	<b>zondag</b>	<b>Jeugdmeeting, Malle</b>
<b>15</b>	<b>zondag</b>	<b>Bosloop, Herenthout</b>
<b>21</b>	<b>zaterdag</b>	<b>Cronos ACHlympics, Herentals</b>
21	zaterdag	Finale BvV pup/min meisjes + jongens
21	zaterdag	KvV Hamer Cad/Sch/Mas, Machelen

**Oktober**

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

**Contactgegevens**

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

**Volgende fit-o-bode**

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

<i>teksten binnen op...</i>	<i>verschijningsdatum rond...</i>
15 april	begin mei

**Familienieuws**

- Op 14 januari overleed Margritje Verwimp, van in onze beginjaren reclame-sponsor bij ACHL.
- Op 18 januari overleed Frans Gys, schoonvader van trainer Peter Wagemans.
- Op 19 februari overleed Jos Vroemans, vader van AC Lichtaart voorzitter Walter Vroemans.

Onze oprechte deelneming aan de families.

## 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 oor de Belgische kampioenschappen gedaan door Eva Cornelis. (info@achl.be)

Kampioenschap	Datum	Plaats	Inschrijvingen
BK 1/2 <sup>e</sup> Marathon A.C. en Mas	10/03	Gentbrugge	bij inrichter
BK 24u A.C. en Masters	23/03	Sittard(NI)	bij inrichter
BK Trail	6/04	La Roche-en-Ardenne	?
PK(cad-schol-jun-sen)	20/04	Zwijndrecht	atletiek.nu
PK(cad-schol-jun-sen)	21/04	Mechelen	atletiek.nu
BK berglopen A.C. en Masters	27/04	Membre-sur-Semois	?
BK AMH VE	1/05	Vilvoorde	?
KvV Meerkamp	4-5/05	Aalst	atletiek.nu
BK 10000 A.C. en Masters	8/05	Kessel-Lo	?
KvV Aller Categorieën	18/05	Kortrijk	atletiek.nu
PK Pup-Min	26/05	Lier	atletiek.nu
PK Meerkamp(vanaf cad)	25-26/05	Herentals	atletiek.nu
KvV 1/2 <sup>e</sup> Marathon A.C. en Masters	2/06	Poperinge	bij inrichter
BK Hamer en Gewicht Masters	8/06	Mechelen	?
BK Masters	22-23/06	Beveren	?
BK Snelw.10000(D) en 20000(H)	30/06	Charleroi	?
BK Alle Categorieën + BK AMH FYS/VI	29-30/06	Brussel	?
BK Werpvijskamp Masters	13/07	St.Niklaas	?
BK Hamer Cad-Sch-Jun-Bel	14/07	Brugge	?
BK 10km A.C. + Masters op de weg	3/08	Lokeren	?
BK Meerkamp(cad-sch-jun-sen-mas)	10-11/08	Merksem	?
KvV Cad-Schol	15/08	Tessenderlo	atletiek.nu
PK Estafetten	24/08	?	atletiek.nu
BK Cad-Schol + Estafetten Jun	31/8-1/09	Nijvel	?
KvV Masters	7/09	Mechelen	atletiek.nu
BK Juniors en Beloften	8/09	Ninove	?
Estafetten + BK AMH Estafetten	14 of 15/09	?	?
KvV Hamer Cad-Schol-Mas	21/09	Machelen	atletiek.nu
BK 5000 AMH	5/10	Lier	?

Voor deze kampioenschappen geldt de regel "inschrijven is deelnemen".

Bij niet deelname moet er meestal een boete betaald worden (of medisch attest binnen de vijf dagen bezorgen aan onze clubsecretaris, [info@achl.be](mailto:info@achl.be))

Nog te bepalen:

- BK Verticale kilometer A.C. en Masters
- BK + KvV Marathon A.C. en Masters
- BK + KvV 100km A.C. en Masters
- BK Snelw. 20 km V en 50 km M

## ***Bericht van het Bestuursorgaan (BO)***

### **Algemene vergadering van 19 februari 2024**

Herman Van den Schoor werd herverkozen in zijn functie, ook Bert Van Opstal werd verkozen. Er zijn nu geen vacante plaatsen meer.

Momenteel is het BO als volgt samengesteld:

Jos Van De Water	tot AV 2025
Tom Ryken	tot AV 2026
Rudi Smets	tot AV 2027
Guy Raeymaekers	tot AV 2028
Bert Van Opstal	tot AV 2029
Eddy Van de Gender	tot AV 2030
Herman Van den Schoor	tot AV 2031

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

### **Algemene vergadering van 19 februari 2024**

Guy Raeymaekers, Karel Mangelschots, Gert Lathouwers en Jonathan Vanuytven werden herverkozen in hun functie. Ook Bert Van Opstal werd verkozen. Er zijn nog 2 plaatsen vacant.

Momenteel is het DB als volgt samengesteld:

Tom Ryken	voorzitter
Guy Raeymaekers	ondervoorzitter
Karel Mangelschots	secretaris
Jelle Van de Gender	penningmeester
Gert Lathouwers	bestuurslid
Jonathan Vanuytven	bestuurslid
Miriam Meeus	bestuurslid
Bert Van Opstal	bestuurslid
Liliane Gysemans	afgevaardigde kern Herentals
Johan Bienens	afgevaardigde afdeling Lichtaart en voorzitter Technisch Comité
Jef Van Herck	afgevaardigde afdeling Herenthout
Domien Van Dyck	afgevaardigde afdeling Westerlo

## ***Bericht van de VAL***

### **Opleiding juryleden**

De Vlaamse Atletiekliga organiseert jaarlijks heel wat wedstrijden voor jongeren en voor volwassenen, indoor en outdoor, op de piste en op de weg, ...

Om die wedstrijden in goede banen te leiden is er nood aan juryleden. Wil je jurylid worden? Lees hier meer: <https://www.atletiek.be/competitie/jury>.



## ***Berichten van het Technisch Comité Jeugd***

### **Van training naar wedstrijd: een kleine stap naar nieuwe records**

Beste jeugdathleet, ouder,

Klein of groot, snel of traag, met meer of minder sprong- of werpkracht ...

ACHL wil een club zijn waar alle atleten zich thuis voelen. We streven ernaar om al onze jeugdathleten een kwaliteitsvol, gestructureerd maar ook uitdagend en leuk algemeen aanbod van de verschillende atletiekdisciplines aan te bieden. Dit met aandacht voor gezond en verantwoord sporten. Een hele mond vol om te zeggen dat we ons best doen om onze jeugdathleten deskundig en met veel plezier te ondersteunen.

Ook deelnemen aan wedstrijden is een belangrijk aspect om te groeien als atleet.

Het helpt je om te kijken naar je talenten:

Hoe doe ik het als de focus op één discipline ligt?

Kan ik het evengoed of zelfs beter als het "voor echt" is?

Hoe doe ik het tegenover mijn "vroegere ik" (een jaar of een maand geleden)?

In onze jeugdwerking is prestatie op zich geen doel, maar leert het je wel omgaan met je lichaam in alle omstandigheden (weer, druk, ...).

Het leert ook je trainers wat meer om de trainingen te versterken.

En als belangrijkste: we zien het elke keer opnieuw hoe de ACHL clubgenoten aan elkaar hangen tijdens een wedstrijd, hoe ze voor elkaar supporter en versterken. Die ervaring, ongeacht het eindresultaat, is al meer dan de moeite waard om deel te nemen aan wedstrijden.

Omdat we geloven in de meerwaarde van wedstrijddeelname streeft onze club ernaar om iedereen te laten deelnemen aan **minimum 5 wedstrijden**. Het is geen verplichting, maar wel heel leuk!

En je doet het niet alleen. ACHL-trainers staan aan je zijde en zullen tijdens onderstaande wedstrijden aanwezig zijn. Aarzel zeker niet om ons aan te spreken!

Ook heel wat toffe collega-ouders/begeleiders staan mee aan de kant. Ze helpen elkaar met zonnecrème, tips en tricks en carpoolen regelmatig. Ook voor hen was het ooit de eerste keer dat ze bij een meeting aanwezig waren.

Help je mee om tot een (h)echte jeugdgroep te komen die regelmatig deelneemt aan wedstrijden? Richt dan de aandacht (en deze van je kind) op je best doen, en op dat vlak is er niets beter dan persoonlijke records te verbreken. Sneller, hoger en sterker!

Graag zien we onze atleten aan de start van onze eigen wedstrijden, meetings (indoor/outdoor), veldlopen, natuurlopen,... (zie kalender Fit-O-Bode). Daarnaast nemen we als club ook deel aan het Kempisch criterium. Een selectie van wedstrijden die heel wat voordelen biedt: in de buurt, trainers zijn aanwezig, vriendjes en vriendinnetjes doen mee, deels door de eigen club georganiseerd (=gratis).

Vooraf inschrijven voor een wedstrijd is verplicht en kan via [www.atletiek.nu](http://www.atletiek.nu).

Naar de wedstrijd neem je telkens mee:

- het clubtruitje en je startnummer vastgemaakt met veiligheidsspelden;
- sportkledij aangepast aan de weersomstandigheden;
- optioneel: spikes (vanaf pupil)

We hopen op jullie massale opkomst en medewerking!

Heb je hier nog vragen over, dan kan je ons steeds contacteren via [jeugd@achl.be](mailto:jeugd@achl.be).



## Paasstage 2024

Naar jaarlijkse gewoonte organiseert onze club een paasstage.  
Deze is voor **pupillen en miniemen** die actief deelnemen aan wedstrijden.  
De stage zal doorgaan van **maandag 8 april tot vrijdag 12 april 2024**.  
Op woensdag, 10 april is er geen training en wordt een rustdag voorzien!!

Tijdens deze stage kunnen onze jeugdathleten zich optimaal voorbereiden op het komende zomerseizoen. In deze week komen alle onderdelen van atletiek aan bod: hordenlopen, ver- en hoogspringen, kogelstoten, speer- en discuswerpen en conditietraining.  
Dagelijks is er een gemeenschappelijke opwarming en een actief eindspel voorzien.  
De combinatie van spel, plezier en training zal doorgaan in **het sportcentrum Sport Vlaanderen te Herentals**. **Elke dag begint om 9u30 en eindigt om 15.30u**. We blijven niet overnachten!!

De stage is zeker een aanrader: je moet wel zorgen dat je fysiek in orde bent en dat je gaat deelnemen aan zomermeetings of veldlopen. We vragen hierbij een engagement om deel te nemen aan 5 officiële pistemeetings of veldlopen tijdens het seizoen.

### **BIJZONDER !!!**

Tijdens de paasstage willen we experimenteel onze jeugdathleten laten kennismaken met de beginselen van een microcomputer, en hoe je die kan programmeren met eigen opdracht(en).  
We willen ze laten kennismaken met bijv. een startgeluid maken, een fotofinish starten als er een (start-) toets wordt ingedrukt, ... Voor elke categorie voorzien we telkens 1 uurtje in de week!

**Prijs: € 90 voor de hele week** (= inbegrepen drankje en soep / dag)

Verdere praktische informatie mag je per e-mail verwachten nadat je ingeschreven bent.

Zin om mee te doen? Schrijf je snel in:

- Scan de QR-code
- OF tik op deze link: <https://forms.office.com/r/UvtHcSt6jM>

Je kan inschrijven tot **ten laatste vrijdag, 22 maart 2024**.



Het inschrijvingsgeld (€ 90) mag overgeschreven worden:

<p><u>Naam</u>: AC Herentals vzw  <u>Rekeningnummer</u>: <b>BE16 2300 1312 9574</b>  <u>Vermelding</u> : paasstage + naam deelnemer(s)</p>
--

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

## HELPERS GEVRAAGD!

### Zomermeetings

Tijdens het komende zomerseizoen hebben we een aantal organisaties gepland waarbij we best nog wat hulp kunnen gebruiken.

**We zijn o.a. op zoek naar mensen die tijdens de wedstrijd willen helpen bij een proef, helpers voor het klaarzetten en/of afbreken van het terrein en mensen die ons horecateam willen versterken...**



Als eerstvolgende staat de Paaseierenmeeting op het programma, deze gaat door op paasmaandag 1 april. Daarna volgen:

- 14 april: Pannenkoekenmeeting te Westerlo
- 1 mei: 16<sup>de</sup> Stessens Athletics Classic Meeting te Herentals
- 25 en 26 mei: Open PK meerkampen te Herentals
- 15 juni: ACHL Trail te Herentals
- 15 juni: Memorial Jan Ledegen (jeugdmeeting Herenthout) te Westerlo
- 7 augustus: Avondmeeting + Open PK Steeple te Herentals
- 31 augustus: Werpvijskamp te Herentals
- 15 september: Jeugdmeeting (finale Kempisch Criterium) te Malle
- 15 september: Bosloop te Herenthout
- 21 september: 4de CRONOS ACHLympics te Herentals

Kan jij je vrijmaken en zie je het zitten om een handje te komen toesteken op één (of enkele) van deze meetings? Geef ons dan snel een seintje op [info@achl.be](mailto:info@achl.be). Alle hulp wordt zeer geapprecieerd!

Bovendien worden alle helpers uitgenodigd voor onze jaarlijkse helpersdrink. Een gezellig samenzijn met een hapje en een drankje, zeker niet te missen 😊

### Organisatiecomité

Er is ook dringend nood aan mensen die mee hun schouders willen zetten onder de organisatie van de wedstrijden. Dit omvat o.a. het opstellen van de programma's en uurschema's, de catering regelen, het samenstellen van de helperslijsten, enz....

Ben je geïnteresseerd of heb je misschien nog vragen over wat dit concreet inhoudt? Stuur dan een mailtje naar [info@achl.be](mailto:info@achl.be).

We hopen om hier meerdere kandidaten voor te vinden zodat ACHL ook in de toekomst succesvolle meetings kan blijven organiseren.

**10% KORTING OP STOCKFIETSEN**

**OP VERTOON LIDKAART ACHL**

**NIEUW**

**Frappé Lifestyle fietsen**

**WALTER VROEMANS**   
FIETSENHANDEL & REPARATIE

*www.vroemans.be*

HERENTALS ACHILLE SANTOS  

**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 hoefwinkel

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

seizoensgroenten – groentepakketten – aardappelen – asperges

Altaalpunten : 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



# 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)

# Uitslagen

## BELGISCHE RECORDS (INDOOR)

3/02	Boston(USA)	1 myl A.C. H	Vanoppen Thomas	3'53"98
10/02	Boston(USA)	1 myl A.C. H	Vanoppen Thomas	3'52"66
<b>= minimum voor deelname aan WK indoor op de 1500m</b>				
18/01	Louvain-la Neuve	3000 Mas M35	Schauwaers Kevin	8'28"02

## CLUBRECORDS

### INDOOR

23/12	Gent	1500 M55	Rens Stefan	4'35"91
26/12	Gent	3000 M55	Rens Stefan	9'44"94
		3000 AMH H	Bakelants Brent	11'14"45
		Kogel(7,26)AMH H	Bakelants Brent	5m07
29/12	Heusden	Kogel(3kg)AMH D	De Meulemeester Stien	11m28
30/12	Gent	800 M55	Rens Stefan	2'19"85
7/01	Gent	800 M40	Wynants Joost	2'10"63
		200 Jun D	Vermeiren Noor	24"84
13/01	Gent	800 M55	Rens Stefan	2'19"36
14/01	Zoetermeer(NI)	Hinkstap M55	Van Opstal Bert	9m88
21/01	Gent	400 Cad D	Van Rooy Lien	61"16
27/01	Louvain-la-Neuve	3000snelw W40	Piedfort Ellen	19'59"16
28/01	Gent	60 A.C. D	Vermonden Julie	7"63
		200 A.C. D	Verhulst Emma	24"73
		1500 Sch D	Van Zundert Roos	4'49"71
3/02	Gent	800 Cad H	Schepens Wout	2'00"12
	Boston(USA)	1 myl A.C. H	Vanoppen Thomas	3'53"98
10/02	Boston(USA)	1 myl A.C. H	Vanoppen Thomas	3'52"66
	Heusden	60 M65	Jacobs Dirk	8"32
	Gent	5-kamp Cad D	Van Rooy Lien	3438pt
	Herentals	Hoog Min H	Van Genechten Jorre	1m60
11/02	Gent	60H M55	Van Opstal Bert	10"34
		Ver M55	Van Opstal Bert	4m80
18/02	Louvain-la-Neuve	60 A.C. D	Vermonden Julie	7"59
		200 A.C. D	Verhulst Emma	24"59
		200 Jun D	Vermeiren Noor	24"66
		3000 Mas A.C. H	Schauwaers Kevin	8'28"02
		5000snelw Jun H	Van Hove Jasper	27'52"78

### OUTDOOR

7/01	Rotterdam	5km snelw(Weg) A.C. D -W40	Piedfort Ellen	33'15"
------	-----------	----------------------------	----------------	--------

**BELGISCHE KAMPIOENSCHAPPEN****11/02: Diest: AMH Veldlopen**

Heren: 3. Jamie Vissers  
8. Brent bakelants

**10-11/02: Gent: Meerkampen(+ Vlaams Kampioenschap)**

Cad D:	5-kamp	2. Lien Van Rooy	3438pt	(2 <sup>e</sup> VAL)
		8. Kaat Wils	2859pt	(4 <sup>e</sup> VAL)
Jun D:	5-kamp	2. Lenne Jacobien	3150pt	(2 <sup>e</sup> VAL)
Cad H:	6-kamp	6. Sepp Lathouwers	3071pt	(3 <sup>e</sup> VAL)
Jun H:	7-kamp	9. Tibo Van Roey	3770pt	(5 <sup>e</sup> VAL)
Mas M50+:	5-kamp	2. Bert Van Opstal	3192 pt	(2 <sup>e</sup> VAL)

**18/02: Louvain-la Neuve: Aller Categorieën**

60 dames	9. Julie Vermonden	7"59
	12. Lauryn Adewoye	7"69
200 dames	5. Emma Verhulst	24"59
	6. Noor Vermeiren	24"66
3000 Snelw. dames	3. Ellen Piedfort	20'54"58
	5. Katrien Van Ammel	25'05"17
Polstok dames	2. Fleur Hooyberghs	4m05
Kogel dames	7. Elise Helsen	12m60
1500 heren	21. Joren Mangelschots	4'11"92
3000 heren	5. Kevin Schauwaers	8'28"02
5000 Snelw. heren	2. Peter Van Hove	27'04"11
	3. Jasper Van Hove	27'52"78
	7. Robin Van Hove	37'03"65
Hoog heren	<b>1. Jef Vermeiren</b>	<b>2m10</b>

**VLAAMSE KAMPIOENSCHAPPEN****21/01: Gent: Cadetten-Scholieren**

Cad D:	60	2. Marie-Lou Helsen	8"01
	200	5. Marie-Lou Helsen	26"63
	400	5. Lien Van Rooy	61"16
	Ver	6. Lien Van Rooy	5m15
	Kogel	5. Stien De Meulemeester	10m91
Sch D:	60	32. Julie Sels	8"50
	200	21. Julie Sels	27"20
	800	3. Yoni Nuyts	2'19"76
Cad H:	200	7. Joost Poriau	25"32
		20. Simon Janssens	26"52
	800	<b>1. Wout Schepens</b>	<b>2'03"10</b>
Sch H:	60H	20. Siebe Bos	9"37
	Ver	10. Siebe Bos	5m94

**27/01: Louvain-la-Neuve: Snelwandelen**

3000 Snelwandelen D:	3. Ellen Piedfort	19'59"16
	4. Katrien Van Ammel	24'26"08
5000 Snelwandelen H:	<b>1. Peter Van Hove</b>	<b>27'25"53</b>
	3. Robin Van Hove	33'25"50

**28/01: Gent: Alle Categorieën**

Dames:	60	8. Julie Vermonden	7"63
		9. Lauryn Adewoye	7"65
		14. Emma Verhulst	7"90
	200	4. Emma Verhulst	24"73
		5. Noor Vermeiren	24"88
	400	8. Anne-Sophie Bremans	58"27
	1500	8. Roos Van Zundert	4'49"71
	Polstok	2. Fleur Hooyberghs	3m90
	Kogel	4. Elise Helsen	13m45
		9. Lenne Jacobien	10m93
Heren:	60	24. Brent De Pauw	7"30
	400	13. Lucas Vercaeren	51"11
		14. Frederik Claes	51"55
	1500	14. Joren Mangelschots	4'15"50
	Ver	4. Kwinten Torfs	6m71

**11/02: Diest: Veldlopen**

AMH H:	3. Jamie Vissers		
	8. Brent Bakelants		
Caad H '09:	4. Wout Schepens		
Sch D '08:	2. Dina Van Loon	Sch H '08:	7. Axl Hermans
	3. Roos Van Zundert		8. Ward De Vos
Jun D:	10. Floor Vleugels	Sen D:	2. Sofie Van Accom
M35:	14. Tom Van Gestel	M55:	<b>1. Stefan Rens</b>
M40:	8. Steve Mans		5. Jan Van Leuffelen
	10. Joost Wynants	M60:	4. Ludwig Van Gestel
Korte Cross H:	23. Yenthe Rens		

**PROVINCIALE KAMPIOENSCHAPPEN****7/01: Gent: Cad-Sch-Jun-Sen**

Podiumplaatsen:

Cad D:	60	1. Marie-Lou Helsen	8"03
	200	1. Marie-Lou Helsen	26"42
	400	3. Lien Van Rooy	62"11
	60H	1. Lien Van Rooy	9"38
Sch D:	Kogel	1. Stien De Meulemeester	10m73
	200	3. Julie Sels	27"88
	800	1. Yoni Nuyts	2'21"23
		2. Roos Van Zundert	2'21"73
		3. Dina Van Loon	2'21"89
Jun D:	60	1. Noor Vermeiren	7"80
	200	1. Noor Vermeiren	24"84
	Polsstok	1. Floor De Meulemeester	3m00
		2. Zita Daniëls	2m80
Sen D:	Kogel	1. Lenne Jacobien	12m53
		3. Martha Van Ballaer	11m15
	60	2. Julie Vermonden	7"65
		3. Lauryn Adewoye	7"73
	200	1. Emma Verhulst	24"87
	800	1. Kristel Van Maldeghem	2'32"50
	60H	3. Elise Helsen	9"95
	Ver	2. Julie Vermonden	5m32
Cad H:	Kogel	1. Elise Helsen	13m01
	60	3. Joost Poriau	7"82
	200	3. Joost Poriau	25"23
	400	2. Sepp Lathouwers	58"89
	Ver	3. Sepp Lathouwers	5m43
	Kogel	2. Emiel Heylen	11m32
		3. Jules Huybrechts	10m28
Sch H:	Ver	1. Siebe Bos	6m14
	Kogel	2. Siebe Bos	10m79
Jun H:	60	3. Iyen Van Woensel	7"39
	200	2. Xander Beyers	23"57
	400	1. Frederik Claes	51"30
		3. Rune Biesmans	57"58
	1500	1. Tibo Van Roey	5'21"10
	Hoog	2. Toon Fransen	1m65
	Polsstok	1. Tibo Van Roey	3m60
Sen H:	400	1. Lucas Vercaeren	51"29
	800	3. Joost Wynants	2'10"63
	60H:	3. Jef Vermeiren	8"77
	Ver:	2. Kwinten Torfs	6m72



**14/01: Balen: Veldlopen**

## Podiumplaatsen:

AMH D:	1. Yana Ven 2. Nimke Van Mechelen
AMH H:	3. Brent Bakelants
Pup D '13:	2. Josefien Van de Water
Min D '12:	2. Marthe Ryken 3. Lara Van de Gender
Cad D '10:	2. Diede T'Syen
Sch D '08:	1. Roos Van Zundert
Jun D:	1. Fien Paulussen
Mas W35:	1. Stefanie Verbeeck
Mas W45:	1. Kristel Van Maldeghem 2. Sandy Drouard
Pup H '14:	1. Adel Wynants 3. Matteo Van Ballaer
Min H '12:	2. Lukas Veraghtert
Min H '11:	3. Lucas Deckers
Cad H '09:	1. Wout Schepens
Sch H '08:	1. Axl hermans 3. Ward de Vos
Sch H '07:	3. Arne Smeyers
Mas M35:	3. Pieter Van Dyck
Mas M40:	2. Wesley Van de Gaer
Mas M45:	3. Steve Lachi
Mas M50:	3. Guy Van Herck
Mas M55:	1. Stefan Rens 2. Jan Van Leuffelen
Mas M60:	2. Ludwig Van Gestel

## 50<sup>ste</sup> veldloop van ACHL

Onze jubileumveldloop kende ondanks de winterse omstandigheden een vlot verloop.

Daarvoor danken we de 100 vrijwilligers die weer het beste van zichzelf gaven voor, tijdens en na de wedstrijden op het Netepark.

Ook onze atleten zorgden weer voor hartverwarmende resultaten. Het podium kleurde regelmatig blauw, dat kan je afleiden uit onderstaande top-3 lijst:

AMH H:	2.Jamie Vissers 3.Sven Vissers
Pup D '13:	1.Josefien Van de Water 2.Liz Van de Gender 3.Oona De Keyser
Pup H '14:	1.Adel Wynants
Pup H '13:	3.Siebe Thijs
Min D '12:	1.Marthe Ryken 2.Lara Van de Gender
Min D '11:	3.Sarah Van Waelderen
Min H '12:	1.Lukas Veraghtert
Min H '11:	1.Lucas Deckers 3.Ties Tops
Sch D:	2.Dina Van Loon
Sch H:	2.Axl Hermans
Jun D:	1.Janne Weyers
Sen D:	2.Lore Weyers
Mas D:	3.Stefanie Verbeeck
Sen H:	1.Kevin Schauwaers
Jun H:	1.Arthur Engelen 3.Tibo Van Roey
Mas H:	2.Wesley Van de Gaer 3.Pieter Rijnders



## ONZE VELDLOOPSPONSORS

Volgende handelaars hebben onze 50ste veldloop financieel gesteund.

**Wij bevelen ze sterk aan bij onze leden.**

- |   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| - Algemene aannemingen Koen Dauwen                | De Paepestraat 13 - Herentals         |
| - Algemene Schrijnwerkerij Interieur Thijs - ASIT | Pulsebaan 56 - Pulderbos              |
| - Algemene voeding Green Market                   | Zandstraat 69 - Herentals             |
| - Architecten ARAT BV                             | Fraikinstraat 71 - Herentals          |
| - Bakkerij Van Ostaede                            | Fraikinstraat 9 - Herentals           |
| - Bank Argenta                                    | Bovenrij 48 - Herentals               |
| - Bank en verzekeringen Fintro                    | Hofkwartier 28 - Herentals            |
| - Beauty studio Kate                              | Zandstraat 84 - Herentals             |
| - Beautyshop A-list                               | Hofkwartier 31 - Herentals            |
| - Beenhouwerij Alex                               | Wolstraat 1 - Herentals               |
| - Bloemen Bloem en knop                           | Laarberg 12 - Herentals               |
| - Blok security (sloten, ramen, deuren, ...)      | Herenthoutseweg 145 - Herentals       |
| - Boekhouding, fiscaliteit acb tax consult        | Cardijnlaan 17/1 - Herentals          |
| - Brasserie Den Beiaard                           | Grote Markt 19 - Herentals            |
| - Café Brasserie Brigand                          | Bovenrij 59 - Herentals               |
| - Café Druyts                                     | Grote Markt 30 - Herentals            |
| - Doe het zelf Verwimp N.V.                       | Industriepark Wolfstee 11 - Herentals |
| - Doopsuiker La Sorpresa                          | Zandstraat 49 - Herentals             |
| - Drankenhandel Verreydt                          | Ring 99 - Noorderwijk                 |
| - Eethuis - Coffeabar RIJ62 BV                    | Bovenrij 62/01 - Herentals            |
| - Eethuis EetBa(a)r                               | Bovenrij 36 - Herentals               |
| - Eethuis Herentals Kebab                         | Bovenrij 40 - Herentals               |
| - Eethuis STAR                                    | Fraikinstraat 13 - Herentals          |
| - Eethuis Troja                                   | Nieuwstraat 61 - Herentals            |
| - Fitness Marfac Gym                              | Vossenberg 44 - Herentals             |
| - Frituur "Bij de Kiek"                           | Nederrij 23 - Herentals               |
| - Frituur Bovenpoort                              | Bovenrij 19 - Herentals               |
| - Garage Toyota De Bie                            | Lierseweg 226 - Herentals             |
| - Garage Wittevrongel                             | Glasstraat 52 - Herentals             |
| - Grieks restaurant El Greco                      | Fraikinstraat 64 - Herentals          |
| - Haarstudio Frieda                               | Ring 89 - Noorderwijk                 |
| - Handgemaakte juwelen elke van herck             | Zandstraat 45 - Herentals             |
| - Hondenverzorging Trimsalon Vagebond             | Kleine Markt 13 - Herentals           |
| - Immobiliën Trend Vastgoed                       | Lierseweg 1 - Herentals               |

- Interieur en decoratie Anders @ Home Bovenrij 31 - Herentals
- Interieur en decoratie Juhla Interior Sint-Jobsstraat 155 - Herentals
- Kapsalon Looking Good Nieuwstraat 21 - Herentals
- Kinderkleding Noni's Bovenrij 32 - Herentals
- Kinesithérapie & Osteopathie Puur totaal Broekstraat 20 - Tielen
- Kinesithérapie Stefan Rens Ringlaan 4 - Lummen
- Kleding Carré Mode Bovenrij 14-16 - Herentals
- Kleding Exes Fashion Zandstraat 80 - Herentals
- Kleermaker Samin Fraikinstraat 11 - Herentals
- Lifestyle The Shop Lierseweg 43 - Herentals
- Likeuren, wijnen, kranten en tijdschriften Huis Haest Zandstraat 1 - Herentals
- Nachtkleding en lingerie Verbuecken Aarschotseweg 9 - Herentals
- Nieuwbouw en renovatie STESENS
- Onderhoud/herstelling grondverzetmachines Steven Van Roy Hannekenshoek 18 - Herentals
- Restaurant Kazuki Sushi Markgravenstraat 114 - Herentals
- Restaurant MZE food Kerkstraat 3 - Herentals
- Schoonheidsinstituut Peau B'Elle Kerkstraat 6 - Herentals
- Sportwinkel Lornoy Sport Herentalseweg 54 - Geel
- Sportwinkel Runners' lab Paal - Beringen
- Talentcoaching Energia talentscaping Bosbesstraat 7 - Westerlo
- Taverne - Restaurant Wolfstee Wolfstee 14 - Herentals
- Technologie en innovatie CRONOS Groep
- Tools en machines MAES Turnhoutsebaan 212 - Kasterlee
- Trekking, wandeling, scouting Trapper Lierseweg 124 - Herentals
- Tuinaanleg & onderhoud TVR Van Rooy Marcel Vroegeinde 48 - Vorselaar
- Uitzendbureau Forum Jobs Herentals Belgiëlaan 28 - Herentals
- VCLJ Bedrijfsrevisoren Langestraat 183 - Zandhoven
- Verpakking op maat DECA Toekomstlaan 14 - Herentals
- Verzekeringen Driesen & Huysmans Leistraat 110 - Lichtaart
- Vloer- en muurtegels, parket, laminaat, vloerbekleding MENS Cardijnlaan 74 - Herentals
- Wijnbar Vinhmm ... Kerkstraat 5 - Herentals
- Wijnbar Vinterra Bovenrij 53/1 - Herentals

## De Move

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

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



### Beweeg mee met "De Move"

Waarom?	Wie?	Waar?	Wanneer?	Wat?
Gezondheid, meer beweging, training, ...	Ouders, grootouders, familie, vrienden, ...	't Loperke van ACHL in Sport Vlaanderen, Herentals	Elke vrijdag tussen 19 u. en 20 u.	Jogging 5 km op ieders tempo of Opbouw basisconditie via S2R  of Wandelgroep

1e maal gratis, daarna €20/3maand of €40/jaar.  
(Begeleiding, Sportverzekering en mogelijkheid tot douchen inbegrepen)

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

\*\*\* ACTIE \*\*\*  
De eerste 20 deelnemers sporten gratis tem 31 maart,

## Week van de Vrijwilliger (2-10 maart)

Aan ALLE MEDEWERKERS van onze grote ACHL-familie:

Jullie zijn de bouwstenen waarop onze club steunt. Is je bijdrage groot of klein, we zijn blij en dankbaar met ieder schakeltje om de club draaiende te houden.

Daarom een welgemeende

### DANK JE WEL

voor jullie nooit aflatende inzet en enthousiasme!



## Onze ACHL-Zomermeetings

Verplichte inschrijving via atletiek.nu

### Paaseierenmeeting : Maandag 1/04 in Herentals

#### Programma:

10u00: Kan D + H: 30 – ver – stoten - 600  
Ben D + H 40 – hoog – vortex - 800

13u30: Pup D: 60 – 1000 – 60H – hoog – vortex  
Pup H: 60 – 1000 – 60H – hoog - vortex  
Min D: 80 – 1000 – 60H – ver – speer  
Min H: 80 – 1000 – 80H – ver – kogel

#### Benaderend uurschema:

9u30: opwarming kangoeroes en benjamins

10u00: Proef 1 Kan + Ben

10u35: Proef 2 Kan + Ben

11u10: Proef 3 Kan + Ben

11u45: Proef 4 Kan + Ben

13u30: 60Horden Pup D Kogel Min H  
60Horden Pup H  
60Horden Min D

13u50: Hoog Pup D

14u15: 80Horden Min H Vortex Pup H

14u30: Ver Min D

15u15: 60 Pup H

15u30: 60 Pup D Speer Min D  
Hoog Pup H  
Ver Min H

16u15: 80 Min H Vortex Pup D  
80 Min D

16u45: 1000 Min H  
1000 Min D  
1000 Pup D  
1000 Pup H

**Pannenkoekenmeeting: Zondag 14/04 in Tongerlo****Programma:**

10u00: Kan D + H: 30 – hoog – vortex – estafette  
 Ben D + H: 40 – ver – stoten – estafette

13u30: Pup D: 60H – hoog – kogel  
 Pup H: 60H – hoog – kogel  
 Min D: 300 – 1000 – 60H – ver – kogel  
 Min H: 300 – 1000 – 80H – ver – kogel

**Benaderend uurschema:**

9u30: opwarming kangoeroes en benjamins

10u00: proef 1 Kan + Ben

10u35: proef 2 Kan + Ben

11u10: proef 3 Kan + Ben

11u45: proef 4 Kan + Ben

13u30: Kogel Min D  
 Hoog Pup H

13u45: 80H Min H

14u00: Ver Min H

14u15: 60H Pup D

14u30: Kogel Pup D

14u45: 60H Min D

15u00: 60H Pup H  
 Ver Min D

15u30: Kogel Pup H  
 Hoog Pup D

16u00: 300 Min H

16u20: 300 Min D

16u30: Kogel Min H

16u45: 1000 Min H

17u00: 1000 Min D

## **16e Stessens 1 mei meeting**

### *Athletics Classic Meeting van ACHL*

Na vele jaren de rol van 'trekkers van onze 1 mei meeting' te hebben opgenomen, geven Jelle, Kristof en Guy de fakkel nu door. In naam van ACHL willen we hen bedanken voor 15 prachtige organisaties.

We laten die meeting echter niet verloren gaan en dus organiseren we met een nieuw team opnieuw topatletiek in Herentals: **de 16<sup>de</sup> Stessens 1 mei Athletics Classic Meeting**. We gaan door op hetzelfde elan: aan een hoop atleten, die met veel goesting aan hun zomerseizoen beginnen, willen we meteen sterke wedstrijden aanbieden. Onze gloednieuwe kantine, 't Loperke, is dit jaar wél te bezoeken en als het even mee zit zal de 'verbruiksweide' voorzien zijn van een zonnenscherm, zodat we iedereen zo goed mogelijk kunnen ontvangen.

Verwacht u aan een hele hoop persoonlijke records, eventueel een internationale limiet hier en daar en wie weet een Belgisch record. Sinds dit jaar heeft onze meeting het **World-Competition-Ranking-label**, zodat resultaten in de internationale rankings kunnen worden opgenomen.

Atleten komen graag naar onze meeting, vanwege de vlekkeloze, stipte organisatie, waar de atleet op de eerste plaats komt en de supporter vlak daarachter op een goede tweede plaats.

**STESSENS Nieuwbouw & Renovatie** is opnieuw onze hoofdsponsor, waarvoor dank!

We starten de dag opnieuw met een jeugdmeeting voor pupillen en miniemen. Onze jonge atleten kunnen na hun eigen wedstrijden opnieuw voor heel wat sfeer zorgen op de 1 mei meeting. Ze kunnen er ook opkijken naar topatleten, zodat de verbinding tussen jeugd- en topatletiek op één dag gelegd wordt. Met hoogspringer Jef Vermeiren in onze rangen kunnen we dat 'opkijken' erg letterlijk nemen. Ook van al onze andere topatleten verwachten we een grote opkomst!

Zoals ondertussen vertrouwd, zal de verplichte voorinschrijving via Atletiek.nu lopen. Om overbezetting te vermijden werken we voor de meeste **kampnummers met een maximum van 12 deelnemers**. Voor polsstok (2 reeksen) zijn dat er 12 voor 'Alle Categoriën D+H' en 12 voor 'Cad, Schol, Dames, Masters'. Kijk ook even de **minima voor deelname** na, die **voor een aantal proeven** van toepassing zijn.

**Voor de jeugdmeeting is het aantal deelnemers per proef beperkt** tot 16 voor de loopnummers, 15 voor de kampproeven en 12 voor het polsstokspringen.

Anders dan vorige jaren is er dit jaar geen aanbod voor onze AMH-atleten. De reden hiervoor is dat onze meeting samenvalt met het BK voor AMH en wij daarom niet mogen organiseren.

Meer informatie vind je binnenkort op de website van [ACHL](#) & [Atletiek.nu](#).

Wil je zelf sponsoren of ken je een sponsor? Neem even contact op met Karel Mangelschots (0496 269 770 of [karel.mangelschots@achl.be](mailto:karel.mangelschots@achl.be)) om de mogelijkheden te bespreken!





**Woensdag 1 mei 2024 - 13u00: Jeugdmeeting, Herentals**  
**= voorprogramma 16e Stessens Athletics Classic Meeting**

Inkom: 6,00 EUR (Gratis voor ACHL-leden op vertoon borstnummer of lidkaart)  
 (3,00 EUR op vertoon vrijetijdspas Stad Herentals)  
 (Inkom geldt voor het voor- en hoofdprogramma)

Inschrijving: 4,00 EUR / per nummer (gratis voor ACHL-leden; 75% korting vanaf 2<sup>de</sup> proef)  
**VOORINSCHRIJVING via Atletiek.nu IS VERPLICHT**

Voor de jeugdmeeting is het **aantal deelnemers per proef beperkt tot:**

- 16 voor de loopnummers,
- 15 voor de kampproeven
- 12 voor het polsstokspringen.

Programma: Pup D + H: 60 – hoog – kogel  
 Min D + H: 80 – polsstok – discus

Uurschema (onder voorbehoud, volg dit op Atletiek.nu):

13.00:	80	Min D
	Hoog	Pup H
	Kogel	Pup D
13.05:	80	Min H
13.15:	Discus	Min D
13.20:	Polsstok	Min D + H
14.00:	60	Pup D
14.20:	Hoog	Pup D
14.25:	60	Pup H
14.30:	Discus	Min H
14.50:	Kogel	Pup H

## **Woensdag 1 mei 2024 - 15u30, Herentals** **16<sup>e</sup> Stessens Athletics Classic Meeting**

**Inkom:** 6,00 EUR (gratis voor ACHL-leden op vertoon borstnummer of lidkaart)  
 (3,00 EUR op vertoon vrijetijdspas Stad Herentals)

**Inschrijving:** 8,00 EUR / per nummer (gratis voor ACHL-leden; 75% korting vanaf 2<sup>de</sup> proef)  
**VOORINSCHRIJVING via Atletiek.nu IS VERPLICHT**

**Programma:**

Alle Cat H:	100, 300, 800, 3000, ver (5m00), hoog (1m60)
Alle Cat D:	100, 300, 800, 3000, ver (4m00), hoog (1m40),
Jun/Sen H:	kogel (10m), speer (40m), hamer (30m)
Jun/Sen D:	kogel (10m), speer (25m), hamer (30m)
Alle Cat:	polstok (3,40m)
Cad, Schol, Dames, Masters:	polstok (2,40m)

Tussen haakjes vindt u het gevraagde minimum voor deelname, gepresteerd in 2022 of 2023.  
 Masters moeten voldoen aan de minima van de seniors (of van de juniors als ze werpen met het juniorsgewicht).

Bij kogel, speer, hamer, hoog en ver AC worden maximaal 12 deelnemers toegelaten, voor polstok (2 reeksen) zijn dat er 12 voor 'Alle Categoriën D+H' en 12 ( of 15) voor 'Cad, Schol, Dames, Masters'.

**Uurschema** (onder voorbehoud, volg dit op Atletiek.nu):

15:30	100m	AC Dames
15:30	Polstok A	AC D+H
15:45	Hoog	AC Heren
16:00	100m	AC Heren
	Speer	Jun-Sen Dames
	Hamer	Jun-Sen Heren
16:15	Kogel	Jun-Sen Dames
16:45	300m	AC Dames
	Ver	AC Dames
17:05	300m	AC Heren
17:35	3000m A	AC Dames
17:50	3000m A-B	AC Heren
18:00	Speer	Jun-Sen Heren
	Hoog	AC Dames
18:10	Hamer	Jun-Sen Dames
18:20	800m A-B	AC Dames
18:30	Polstok B	Cad, Schol, Dames, Masters
	Kogel	Jun-Sen Heren
	Ver	AC Heren
18:40	800m C-D-E-F-G-H	AC Dames
19:05	800m C-D-E-F-G-H-I-J	AC Heren
19:50	3000m B	AC Dames
20:05	3000m C-D-E-F	AC Heren

Verdere info zie website (<https://www.achl.be/stessens-1-mei> & [Atletiek.nu](https://www.atletiek.nu))

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

Cad D:	6-kamp
Cad H:	8-kamp
Schol D:	7-kamp
Schol H:	10-kamp
Jun D:	7-kamp
Jun H:	10-kamp
Sen D:	7-kamp
Sen H:	10-kamp
Mas H:	10-kamp M35-45
Mas H:	10-kamp M50-55
Mas D:	5-kamp (zondag)
Mas H:	5-kamp(zaterdag)

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

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

Programma:

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

**Woensdag 7/08/24 : Open Meeting in Herentals**Programma:

cad D:	200, 400, 1500, 1500steeple, hoog, ver, speer
schol D:	200, 400, 1500, 2000steeple, hoog, ver, kogel
jun/sen D:	200, 400, 1500, 3000steeple, ver, kogel, discus, speer
mas D :	2000steeple, kogel, discus
AMH D:	200, 400, 1500
cad H:	200, 400, 1500, 1500steeple, hoog, ver, speer
schol H:	200, 400, 1500, 2000steeple, hoog, ver, kogel
jun/sen H:	200, 400, 1500, 3000steeple, ver, kogel, discus, speer
mas H:	2000steeple, 3000steeple, kogel, discus,
AMH H:	200, 400, 1500

**Zaterdag 31/08/24 : Werpvijskamp in Herentals**

Hamer JSM35-45 Heren	10.00	Discus JSM Dames	13.00
Kogel JSM35-45 Heren	10.45	Gewicht JSM35-45 Heren	13.30
Hamer JSM Dames	11.00	Speer JSM Dames	13.45
Kogel JSM Dames	11.45	Discus Mas50+ Heren	14.00
Discus JSM35-45Heren	12.00	Gewicht JSM Dames	14.30
Hamer Mas50+ Heren	12.00	Speer Mas50+ Heren	14.45
Kogel Mas50+ Heren	12.45	Gewicht Mas50+ Heren	15.30
Speer JSM35-45 Heren	12.45		

**Zondag 15 september: Jeugdmeeting in Malle**Programma:

Kan D + H:	30 – ver – stoten – 600
Ben D + H:	40 – hoog – vortexwerpen – 800
Pup D:	60 – 1000 – ver – kogel – vortex – 4x60
Pup H:	60 – 1000 – ver – discus – vortex – 4x60
Min D:	80 – 1000 – hoog – kogel – discus - 4x80
Min H:	80 – 1000 – hoog – discus – speer - 4x80

**Zaterdag 21 september: AMH Meeting in Herentals**Programma:

G-recrea jeugd:	60 - 600 - ver - bal - minispeer
G-recrea volwassenen:	60 - 100 - 400 - ver - bal - minispeer
AMH dames:	100 - 400 - 1500 - ver - kogel
AMH heren:	100 - 400 - 1500 - ver - kogel
Vriendschapsestafette	

## G-hoekje

### VABCO veldloop Balen 2024... en lopen in de eerste sneeuw

We waren als club goed vertegenwoordigd en als team was het weer een zalige bende.

De gelukkige, blije en lachende gezichten na de loop zeggen voldoende, iedereen een high five, iedereen een knuffel.

Daar doen we het voor, en een podium, zou mooi zijn maar dat hebben we niet nodig om gelukkig te zijn. Maar wel de eerste sneeuw...



### Veldloop te Herentals



Vandaag volgde een zware fysieke proef op het militair domein van het Netepark. Een run waarbij ze een afstand van 600 of 1850 meter zo snel mogelijk afleggen over het ijsparcours. In de eerste ronde volgt een grondige schifting en maken ze kennis met hun concurrenten. In de tweede ronde wordt het doorzettingsvermogen getest. Maar aan de eindstreep volgt de beloning: DE HAMBURGER.

Een dikke dankjewel aan alle atleten en een speciale vermelding voor Gwylim en Jamie met de gouden en zilveren eremedaille. Proficiat!

### Veldloop te Geel

Jamie heeft in Geel een uitroep teken gezet achter zijn favorietenstatus voor het BK in Diest. Hij won de generale repetitie en nam zijn verantwoordelijkheid van start tot finish. De koers viel snel in zijn plooi. De zilveren medaille blinkt op de borstkas van Brent.



Na de grote favorieten knokten Arne, Jeffrey, Oreo, Ruben en Mathias met veel goesting voor elke plaats. Prachtig, mannen!



### Half maan in Diest plaats voor het BK AMH en G recrea.

Water op de maan, massa's nat, natter, natst maar dat is voor alle atleten hetzelfde. Bij het gezamenlijk loopje werden we direct geconfronteerd met een zwaar, zeg maar zeer zwaar parcours.

Vanaf het startschot nam Jeffrey het commando op zich gesteund door de vele supporters, wat moet dat leuk als al die mensen naast het terrein jou naam scanderen. En net zoals Armstrong zette hij als eerste zijn voet over de meet, als we het iemand gunnen is het Jeffrey wel, dol gelukkig was hij maar misschien wij nog veel meer.



De tweede wedstrijd was het BK AMH. Vanaf de start ging het snel en na een rondje zag je al heel wat gezichten die ons vertelde dat het zwaar was of dat ze ietsje te snel vertrokken waren.

Jamie kweet het beste van zichzelf maar zag de top op het laatst versnellen en daar had hij geen antwoord op, derde plaats op zowel het Belgisch als Vlaams kampioenschap was zijn deel. Dikke proficiat Jamie.

Ook Brent deed het goed, heel goed. Een mooie 8ste plaats was zijn resultaat waar hij best tevreden mee mag zijn! Een mooi en geslaagd BK en G-loop daar op de maan, al was het maar een halve 😊.

Nogmaals even onze supporters feliciteren voor hun aanwezigheid en hun enthousiasme naar onze atleten toe. Bedankt allemaal!



### En Griet zag dat het goed was

Vandaag, met de laatste cross op ons programma, werden we in Essen onthaald. Om 12u klonk het 1e fluitsignaal voor Nimke en Yarrid die de 300 m voor hun rekening namen. Yarrid eindigde knap 2e, net voor Nimke die een 3e plaats kon bemachtigen, ze werd 1e meisje, dikke proficiat allebei.

Tien minuten later werd het startschot gegeven voor de 700 m waarbij Arne direct de leiding nam. Arne had mama Griet beloofd de bloemen mee naar huis te brengen en zo geschiedde. Hij nam de kop, gaf die niet meer af en kwam zegevierend over de streep. Oreo, Yana en Jeffrey zetten de achtervolging in. Jeffrey op 2, Oreo op 3 en Yana op 4 als 1e meisje. Iedereen content, allemaal straffe atleten.



Met zijn allen het podium op, de pers was weer in grote getallen aanwezig.

We willen nog iedereen bedanken voor jullie inzet het afgelopen winterseizoen. Er zijn weer topprestaties geleverd, vriendschappen gesmeed, veel plezier gemaakt, hard gesupporterd en zoveel meer.

Van het ganse G-team,  
bedankt iedereen,  
en Griet zag dat het goed was!!



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

### **PK Indoor: 41 medailles!**

Vandaag hadden in Gent de provinciale indoorkampioenschappen plaats voor de cadetten, scholieren, juniors en seniors.

Voor ACHL waren het zeer succesvolle kampioenschappen met niet minder dan 41 medailles. Verdeeld als volgt: 17x goud, 10x zilver en 14x brons. Daar bovenop waren er ook nog 4 clubrecordverbeteringen en talrijke nieuwe top-10 plaatsen.

Goud:	60 Cad D	Marie-Lou Helsen	8"03	(4e allertijden)
	200 Cad D	Marie-Lou Helsen	26"42	(4e allertijden)
	60H Cad D	Lien Van Rooy	9"38	(4e allertijden)
	Kogel Cad D	Stien de Meulemeester	10m73	
	800 Sch D	Yoni Nuyts	2'21"23	
	60 Jun D	Noor Vermeiren	7"80	(2e allertijden)
	200 Jun D	Noor Vermeiren	24"84	<b>(clubrecord + A.C.)</b>
	Polstok Jun D	Floor De Meulemeester	3m00	(4e allertijden)
	Kogel Jun D	Lenne Jacobien	12m53	(2e allertijden)
	200 Sen D	Emma Verhulst	24"87	(2e allertijden)
	800 Sen D	Kristel Van Maldeghem	2'32"50	
	Kogel Sen D	Elise Helsen	13m01	
	Ver Sch H	Siebe Bos	6m14	(5e allertijden)
	400 Jun H	Frederik Claes	51"30	
	1500 Jun H	Tibo Van Roey	5'21"10	(10e allertijden)
	Polstok Jun H	Tibo Van Roey	3m60	
	400 Sen H	Lucas Vercaeren	51"29	(4e allertijden beloften)
Zilver:	800 Sch D	Roos Van Zundert	2'21"73	(4e allertijden)
	Polstok Jun D	Zita Daniëls	2m80	(6e allertijden)
	60 Sen D	Julie Vermonden	7"65	<b>(clubrecord)</b>
	Ver Sen D	Julie Vermonden	5m32	
	400 Cad H	Sepp Lathouwers	58"89	
	Kogel Cad H	Emiel Heylen	11m32	
	Kogel Sch H	Siebe Bos	6m14	(5e allertijden)
	200 Jun H	Xander Beyers	23"57	
	Hoog Jun H	Toon Franssen	1m65	
	Ver Sen H	Kwinten Torfs	6m72	
Brons:	400 Cad D	Lien Van Rooy	62"11	(4e allertijden)
	200 Sch D	Julie Sels	27"88	
	800 Sch D	Dina Van Loon	2'21"89	(5e allertijden)
	Kogel Jun D	Martha Van Ballaer	11m15	(6e allertijden)
	60 Sen D	Lauryn Adewoye	7"73	
	60H Sen D	Elise Helsen	9"95	
	60 Cad H	Joost Poriau	7"82	
	200 Cad H	Joost Poriau	25"23	(10e plaats)
	Ver Cad H	Sepp Lathouwers	5m43	
	Kogel Cad H	Jules Huybrechts	10m28	
	60 Jun H	Iyen Van Woensel	7"39	
	400 Jun H	Rune Biesmans	57"58	
	60H Sen H	Jef Vermeiren	8"77	(6e allertijden)
	800 Sen H	Joost Wynants	2'10"63	<b>(clubrecord M40)</b>

### PK Veldlopen: 9 Kampioenen!

Op de Provinciale veldlooptkampienschappen mogen we niet minder dan 27 top-3 plaatsen noteren voor ACHL. Als we geen fouten gemaakt hebben, bij het uitzoeken in de verschillende leeftijdscategorieën, komen we op 9x goud, 9x zilver en 9x brons.

Daarvoor zorgden volgende atleten:

Goud: AMH D: Yana Ven  
 Sch D '08: Roos Van Zundert  
 Jun D: Fien Paulussen  
 W35: Stefanie Verbeeck  
 W45: Kristel Van Maldeghem  
 Pup H '14: Adel Wynants  
 Cad H '09: Wout Schepens  
 Sch H '08: Axl Hermans  
 M55: Stefan Rens

Zilver: AMH D: Nimke Van Mechelen  
 Pup D '13: Josefiën Van de Water  
 Min D '12: Marthe Ryken  
 Cad D '10: Diede T'Syen  
 W45: Sandy Drouard  
 Min H '12: Lukas Veraghtert  
 M40: Wesley Van de Gaer  
 M55: Jan Van Leuffelen  
 M60: Ludwig Van Gestel

Bron: Min D '12: Lara Van de Gender  
 AMH H: Brent Bakelants  
 Pup H '14: Matteo Van Ballaer  
 Min H '12: Lucas Deckers  
 Sch H '08: Ward De Vos  
 Sch H '07: Arne Smeyers  
 M35: Pieter Van Dyck  
 M45: Steve Lachi  
 M50: Guy Van Herck



Twee van onze kampioenen:  
 Roos en Axl

### Wout Schepens Vlaams Kampioen!

Op de Vlaamse indoorkampioenschappen voor cadetten en scholieren heeft Wout Schepens zijn eerste Vlaamse titel binnengehaald. Met duidelijk overwicht won hij de titel bij de cadetten op de 800m. Er waren ook nog podiumplaatsen voor Yoni Nuyts en Marie-Lou Helsen. Voor Lien Van Rooy leverden deze kampioenschappen een mooie ereplaats en een nieuw clubrecord op.

De top-8 plaatsen van ACHL:

1ste	Wout Schepens	800m cad H	2'03"10	(2e plaats allertijden bij ACHL)
2de	Marie-Lou Helsen	60m cad D	8"01	(4e allertijden bij ACHL)
3de	Yoni Nuyts	800m Sch D	2'19"76	(3e allertijden bij ACHL)
5de	Marie-Lou Helsen	200m cad D	26"63	
	Lien Van Rooy	400m cad D	61"16	<b>(Clubrecord)</b>
	Stien de Meulemeester kogel cad D		10m91	
6de	Van Rooy Lien	ver cad D	5m15	
7de	Joost Poriau	200 cad H	25"32	



### Crosscup Hannuit: Mooie ereplaatsen!

Op de dag van onze 50e veldloop stonden er niet minder dan 7 veldlopen op de kalender, waaronder ook de crosscup in Hannuit. Vier ACHL-atleten kwamen er aan de start om er hun klassement te verdedigen.

De uitslagen:

Sch D: 5. Roos Van Zundert

Jun D: 5. Fien Paulussen

Sen D: 10. Sofie Van Accom

Sen H: 22. Robbe Theeuwes

Met nog één wedstrijd voor de boeg (Diest) staan onze atleten er goed voor om een zeer dichte plaats te veroveren in het eindklassement.

Huidige stand:

Sch D: 2. Roos Van Zundert

Jun D: 4. Fien Paulussen

Sen D: 3. Sofie Van Accom

W45: 1. Kristel Van Maldeghem

M55: 1. Stefan Rens

### Clubrecords en ACHL-top 10 plaatsen

Tussen onze veldloop en de verschillende kampioenschappen, die er nog aankomen, zitten onze indooratleten en snelwandelaars niet stil. Resultaat is dat we weeral een aantal clubrecords en nieuwe top-10 plaatsen mogen meegeven.

Clubrecords:

800 M55:	Stefan Rens	2'19"36
Hinkstap M55:	Bert Van Opstal	9m88
5 km Snelw. W40:	Ellen Piedfort	33'15" (= ook A.C. en A.C.Masters)

ACHL top-10:

60H Min D:	Roos Wils	10"31 (10e allertijden)
400 Cad D:	Kaat Wils	62"96 (6e allertijden)
Ver Cad D:	Marie-Lou Helsen	5m18 (5e allertijden)
Hoog Cad D:	Lien Van Rooy	1m59 (5e allertijden)
1000 Pup H:	Siebe Thijs	3'27"10 (5e allertijden)
150 Min H:	Jorre Van Genechten	20"90 (9e allertijden)
1000 Min H:	Seth Thijs	3'25"16 (10e allertijden)
60H Min D:	Mathis Van Hove	10"53 (9e allertijden)
Hoog Min H:	Jorre Van Genechten	1m54 (2e allertijden)

### Vlaamse indoorkampioenschappen Aller Categorieën: Podiumplaats voor Fleur Hooyberghs

Op de Vlaamse kampioenschappen aller categorieën zorgde Fleur Hooyberghs voor het enige ACHL-podium. Fleur eindigde tweede in het polsstokspringen. Deze kampioenschappen leverden wel heel wat dichte ereplaatsen en 3 clubrecords op.

De resultaten:

60 dames:	8. Julie Vermonden	7"63	<b>(clubrecord)</b>
	9. Lauryn Adewoye	7"65	(2e allertijden bij Sen)
	14. Emma Verhulst	7"90	(8e allertijden bij Sen)
200 dames:	4. Emma Verhulst	25"00	(24"73 in reeksen = <b>clubrecord</b> )
	5. Noor Vermeiren	25"53	(24"88 in reeksen)

400 dames:	8. Anne-Sophie Bremans	58"27 (2e allertijden bij Jun)
1500 dames:	8. Roos Van Zundert	4'49"71 ( <b>clubrecord bij Schol</b> )
Polstok dames:	<b>2. Fleur Hooyberghs</b>	3m90
Kogel dames:	4. Elise Helsen	13m45
	9. Lenne Jacobien	10m93
60 mannen:	24. Brent de Pauw	7"30
400 mannen:	13. Lucas Vercaeren	51"11 (4e allertijden Beloften)
	14. Frederik Claes	51"55 (6e allertijden Jun)
1500 mannen:	14. Joren Mangelschots	4'15"50 (6e allertijden Jun)
Ver mannen:	4. Kwinten Torfs	6m71

### Vlaams kampioenschap Snelwandelen: Goud voor Peter Van Hove

Traditioneel gaat het Vlaams kampioenschap Snelwandelen door tijdens het Franstalig kampioenschap. In Louvain-La-Neuve behaalde Peter Van Hove het goud op de 5000m. Zoon Robin werd derde in dezelfde wedstrijd en Ellen Piedfort won brons op de 3000m.

De uitslagen:

3000 snelw. dames:	3. Ellen Piedfort	19'59"16 ( <b>clubrecord W40</b> )
	4. Katrien Van Ammel	24'26"08
5000 snelw. heren:	<b>1. Peter Van Hove</b>	27'25"53
	3. Robin Van Hove	33'25"50

### Veldloop Geel: 8 overwinningen

Eén week na de successen op onze eigen veldloop hebben onze veldlopers nu ook in Geel heel wat mooie resultaten laten optekenen.

Een overzicht:

AMH H:	<b>1. Jamie Vissers</b>	(2e overwinning)
	2. Brent Bakelants	
Pup D '13:	<b>1. Josefien Van de Water</b>	(7e overwinning)
	3. Liz Van de Gender	
	5. Oona De Keyser	
Min D '12:	<b>1. Marthe Ryken</b>	(3e overwinning)
	2. Lara Van de Gender	
Sen D:	5. Hanne Wils	
Mas D:	<b>1. Stefanie Verbeeck</b>	(3e overwinning)
	3. Vicky Lieckens	
Korte Cross D:	4. Liesbeth Lievens	
Pup H '14:	<b>1. Adel Wynants</b>	(8e overwinning)
	5. Robbe Thys	
Pup H '13:	<b>1. Siebe Thijs</b>	(4e overwinning)
Min H '12:	2. Lukas Veraghtert	
	4. Tuur Camps	
Min H '11:	<b>1. Lucas Deckers</b>	(3e overwinning)
	3. Ties Tops	
Sch H:	<b>1. Axl Hermans</b>	(4e overwinning)
	3. Arne Smeyers	
	4. Ward De Vos	
Mas M35+:	5. Wesley van de Gaer	
Mas M50+:	5. Jan Van Leuffelen	

## Belgisch record voor Thomas Vanoppen!

*Maarten Verbiest van afdeling Westerlo laat ons weten:*

Thomas Vanoppen liep vanavond de indoormijl van Boston. Vorig jaar kwam hij al heel kort bij het Belgisch record van Christophe Impens.

Deze avond heeft hij het record van de tabellen gelopen: 3.53.98 is de nieuwe recordtijd.

Het vorige record: 3.54.13 was van Christophe Impens en dateert uit 1997.

Volgende week loopt Thomas nog een mijl in de States en dan onderneemt hij wederom een poging om dit record nog scherper te stellen.

## Proficiat Thomas!

## Clubrecord voor Wout Schepens

Tijdens de IFAM-meeting in Gent verbeterde cadet Wout Schepens het **clubrecord op de 800m**. Met een tijd van 2'00"12 bleef hij ruim onder het voorgaande record dat sinds 2004 op naam stond van Brian Van den Bossche.(2'02"55) Met deze prachtige tijd komt Wout in de Nationale ranglijst op de 7e plaats allertijden.

Er werden dit weekend ook nog een aantal prestatieverbeteringen geleverd die de top-10 halen bij ACHL:

60 cad D:	Marie-Lou Helsen	7"97	(3e allertijden bij ACHL)
800 cad D:	Diede T'Syen	2'27"62	(8e allertijden bij ACHL)
800 sch D:	Yoni Nuyts	2'18"05	(2e allertijden bij ACHL)
60 Beloften H:	Jonathan Claes	7"19	(6e allertijden bij ACHL)

## 2e Indoorwedstrijd voor de jeugd

Vandaag mochten we ruim 200 enthousiaste jongeren verwelkomen op onze tweede indoormeeting.

Voor de middag kwamen de kangoeroes en benjamins aan de beurt. Zij mochten zich uitleven in spurt, verspringen, hoogspringen en stoten. Als afsluiter was er nog een spannende estafette-loop.

Na de middag was het de beurt aan de pupillen en miniemen. Er werden weer veel medailles gewonnen door de ACHL-jeugd. Dat bewijst onderstaande lijst.

Graag vermelden we twee clubrecords.

**Josefien Van de Water** liep op de 50horden 3 honderdsten sneller dan Marthe Ryken vorig jaar.

**Jorre Van Genechten** deed met 1m60 in het hoogspringen, 5 cm beter dan Kristof Beyens in 1996.

### Onze medaillewinnaars:

50H Pup D:	1. Josefien Van de Water	8"94	(clubrecord)
	2. Liz Van de Gender	9"80	
	3. Lore Geboers	10"03	
Ver Pup D:	1. Oona De Keyser	3m72	
	2. Josefien Van de Water	3m67	
	3. Liz Van de Gender	3m52	
Hoog Pup D:	1. Josefien Van de Water	1m39	(3e allertijden)
	3. Ella Van Campfort	1m20	
Kogel Pup D:	1. Oona De Keyser	7m45	
	2. Josefien Van de Water	7m02	
50H Min D:	1. Roos Wils	8"67	(6e allertijden)
	2. Marthe Ryken	8"82	
Ver Min D:	2. Marthe Ryken	4m36	
Hoog Min D:	2. Lara Van de Gender	1m40	

Kogel Min D:	1.Lauren De Clippeleer	8m98	
	2.Lena Bockx	8m55	
50H Pup D:	1.Pieter Vrelust	9m59	(6e allertijden)
Hoog Pup H:	2.Thorbe Ryken	1m20	
Kogel Pup H:	2.Fabian Borysewicz	7m78	
50H Min H:	1.Ties Tops	8"66	(6e allertijden)
	2.Mathis Van Hove	9"06	
	3.Jorre Van Genechten	9"14	
Ver Min H:	1.Ties Tops	4m48	
	2.Jorre Van Genechten	4m40	
Hoog Min H:	1.Jorre Van Genechten	1m60	(clubrecord)
	2.Ties Tops	1m40	
	3.Mathis Van Hove	1m35	
Kogel Min H:	1.Jorre Van Genechten	8m95	
	2.Lucas Deckers	8m23	

### BK Meerkamp: 3x zilver

Dit weekend hadden de Belgische Meerkampkampioenschappen plaats in Gent. Met drie zilveren medailles mogen we als club zeer tevreden terugblikken.

Het begon reeds op de eerste dag met zilver voor Lien Van Rooy. Met een puntentotaal van 3438pt verpulverde zij tevens het clubrecord dat sinds 1996 op naam stond van Hilde Schellekens.

Op dag 2 was er zilver voor Lenne Jacobien en Bert Van Opstal. Voor Bert mogen we ook nog 2 clubrecords bij de M55 noteren(60H en Ver).

Ook de Vlaamse titels waren gekoppeld aan dit kampioenschap. Met een derde plaats bij de cadetten was Sepp Lathouwers onze vierde medaillewinnaar van het weekend.

Zie uitslagen:

5-kamp Cad D:	2. Lien Van Rooy	3438pt (clubrecord)	(2e VAL)
	60H:	9"28 (4e allertijden bij ACHL)	
	Hoog:	1m60 (4e allertijden bij ACHL)	
	800:	2'21"96 (3e allertijden bij ACHL)	
	8. Kaat Wils	2859pt (7e allertijden bij ACHL)	(4e VAL)
5-kamp Jun D:	2. Lenne Jacobien	3150pt (7e allertijden bij ACHL)	(2e VAL)
	Hoog:	1m55 (10e allertijden bij ACHL)	
6-kamp Cad H:	6. Sepp Lathouwers	3071pt (5e allertijden bij ACHL)	(3e VAL)
	60H:	9"24 (10e allertijden bij ACHL)	
	Hoog:	1m60 (8e allertijden bij ACHL)	
	1000:	3'01"09 (7e allertijden bij ACHL)	
7-kamp Jun H:	9. Tibo Van Roey	3770pt (5e allertijden bij ACHL)	(5e VAL)
5-kamp M50+:	2. Bert Van Opstal	3192pt	(2e VAL)
	60H:	10"34 (clubrecord M55)	
	Ver:	4m80 (clubrecord M55)	

### Thomas Vanoppen loopt zich naar WK in Glasgow.

Gisteren haalde Thomas Vanoppen nog maar eens sterk uit in het atletiekstadion van Boston.(USA) Thomas nam er deel aan de wedstrijd over 1 Myl.

Een week eerder liep hij, eveneens in Boston, reeds een nieuw Belgisch record op deze afstand. Nu deed hij nog beter met een nieuwe **verbetering van zijn Belgisch record**. Maar met zijn tijd van 3'52"66 dook hij eveneens onder het WK-minimum dat op 3'53"50 staat. Daardoor mag hij op het WK deelnemen aan de 1500m. Deze wereldkampioenschappen gaan door in Glasgow van 1 tot 3 maart.

### **Stefan Rens: Vlaams kampioen en Crosscup winnaar!**

Op de Vlaamse veldlooptkampioenschappen behaalden onze atleten 4 medailles. Stefan Rens won bij de masters M55, Sofie Van Accom eindigde tweede bij de seniors en in de scholierenreeks veroverden we zelfs twee medailles: zilver voor Dina Van Loon en brons voor Roos Van Zundert.

Voor de AMH-atleten telde deze crosscupwedstrijd in Diest als Belgisch kampioenschap. Jamie Vissers behaalde een knappe bronzen medaille.

De uitslagen:

BK AMH:           **3. Jamie Vissers**  
                      8. Brent Bakelants

Voorprogramma: Pup D '13:   1. Josefien Van de Water  
                                  Pup H '14:   2. Adel Wynants

Vlaams Kampioenschap:

Cad H '09:       4. Wout Schepens  
Sch D '08:       **2. Dina Van Loon**  
                      4. Roos Van Zundert  
Sch H '08:       7. Axl Hermans  
                      8. Ward De Vos  
Jun D:           10. Floor Vleugels  
Sen D:           **2. Sofie Van Accom**  
Mas M35:       14. Tom Van Gestel  
Mas M40:       8. Steve Mans  
                      10. Joost Wynants  
Mas M55:       **1. Stefan Rens**  
                      5. Jan Van Leuffelen  
Mas M60:       4. Ludwig Van Gestel  
Korte cross H: 23. Yenthe Rens

In het eindklassement van de crosscup vinden we volgende ACHL-atleten terug:

Schol D:         3. Dina Van Loon  
                      5. Roos Van Zundert  
Jun D:           5. Fien Paulussen  
Sen D:           5. Sofie Van Accom  
Mas W45:       2. Kristel Van Maldeghem  
Mas M40:       7. Joost Wynants  
Mas M55:       **1. Stefan Rens**  
                      3. Jan Van Leuffelen

### **Dirk Jacobs op een zucht van het Belgisch record**

Op een meeting in Heusden liep master Dirk Jacobs een tijd van 8"32 op de 60m. Met deze tijd blijft Dirk slechts 2 honderdsten verwijderd van het Belgisch record in de categorie M65.

Uiteraard is dit wel een nieuw clubrecord.

### **BK Aller Categorieën: Titel voor Jef Vermeiren en Belgisch record voor Kevin Schauwaers!**

Na twee beloftentitels behaalde **Jef Vermeiren** nu ook zijn eerste Nationale titel Aller Categorieën. In Louvain-la-Neuve was een sprong over 2m10 voldoende voor **goud**.

Naast deze titel waren er ook nog vier podiumplaatsen. Fleur Hooyberghs kwam met een sprong over 4m05 dicht in de buurt van haar persoonlijk record. Het leverde haar een tweede plaats op.

De andere medailles gingen naar onze snelwandelaars: Peter en Jasper Van Hove bij de mannen en Ellen Piedfort bij de vrouwen.

Er werden ook niet minder dan vijf clubrecords verbeterd. Snelwandelaar Jasper Van Hove bij de juniors, **Kevin Schauwaers** op de 3000m als master. Kevin verbeterde tevens het **Belgisch record** op deze afstand bij de masters. Zijn 8'28"05 was duidelijk sneller dan de 8'39"75 van Bart Verschoren in 2016. Tenslotte kwamen ook onze spurtsters weer sterk voor de dag. Het was niet de eerste keer dat Julie Vermonden, Emma Verhulst en Noor Vermeiren het clubrecord scherper stelden.

De uitslagen:

60 dames:	9. Julie Vermonden	7"59	<b>(clubrecord A.C.)</b>
	12. Lauryn Adewoye	7"69	
200 dames:	5. Emma Verhulst	24"59	<b>(clubrecord A.C.)</b>
	6. Noor Vermeiren	24"66	<b>(clubrecord juniors)</b>
3000 snelw. dames:	3. Ellen Piedfort	20'54"58	
	5. Katrien Van Ammel	25'05"17	
Polstok dames:	2. Fleur Hooyberghs	4m05	
Kogel dames:	7. Elise Helsen	12m60	
1500 heren:	21. Joren Mangelschots	4'11"92	
3000 heren:	5. Kevin Schauwaers	8'28"02	<b>(clubrecord Masters)</b> <b>en tevens Belgisch record!!</b>
5000 snelw. heren:	2. Peter Van Hove	27'04"11	
	3. Jasper Van Hove	27'52"78	<b>(clubrecord Juniors)</b>
	7. Robin Van Hove	37'03"65	
Hoog heren:	1. Jef Vermeiren	2m10	

### **BK Masters: Dubbelslag voor Kristel Van Maldeghem en Bert Van Opstal**

Op het Belgisch Indoorkampioenschap voor masters, in Louvain-la-Neuve, wonnen Kristel Van Maldeghem en Bert Van Opstal twee titels.

Kristel was de beste op de 800 en 1500, terwijl Bert zegevierde op de 60horden en het polsstokspringen. Ook de provinciale titels werden toegewezen op deze wedstrijd.

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

### **Onze veldlopers sluiten seizoen af met talrijke podiumplaatsen in Essen.**

Ook op de laatste veldloop van het winterseizoen was het podium weer blauw gekleurd. We noteren niet minder dan zeven overwinningen, zeven tweede en zes derde plaatsen.

Goud:	AMH D 300m:	Nimke Van Mechelen
	AMH D 700m:	Yana Ven
	AMH H 700m:	Arne De Meulemeester

	Pup H '14:	Adel Wynants
	Sch D:	Roos Van Zundert
	Sch H:	Axl Hermans
	Mas D:	Kristel Van Maldeghem
Zilver:	AMH H 300m:	Yarrid Ven
	AMH H 700m:	Jeffrey Eelen
	Pup D '13:	Oona De Keyser
	Min D '12:	Marthe Ryken
	Jun H:	Tibo Van Roey
	Mas D:	Liesbeth Lievens
	Mas M50+:	Guy Van Herck
Brons:	AMH H 700m:	Oreo Gabriels
	Min H '11:	Seth Thijs
	Cad D:	Paulien Rijnders
	Sen D:	Lore Weyers
	Mas D:	Sandy Drouard
	Mas H:	Pieter Rijnders

### **Clubrecords voor Noor Vermeiren en estafetteploeg Miniemen.**

Tijdens de studentenkampioenschappen heeft junior Noor Vermeiren haar eigen clubrecord op de 200m scherper gesteld. De nieuwe recordtijd bedraagt nu 24"64. Op de 60m evenaarde Noor het clubrecord van Lien Torfs (7"78).

Nog tijdens het voorbije weekend hebben Ties Tops, Lucas Deckers, Otto Wynants en Jorre Van Genechten het clubrecord op de 4x60 verbeterd.

Graag geven we nog een lijstje mee van prestaties die een plaats krijgen in de ACHL-top-10:

60H Min H:	Ties Tops	10"51 (10e allertijden)
1000 Min H:	Ties Tops	3'07"46 (3e allertijden)
	Seth Thijs	3'19"98 (9e allertijden)
4x200 Min H:	Ties Tops - Lucas Deckers - Otto Wynants - Jorre Van Genechten	1'53"76 ( <b>clubrecord</b> )
60 Jun D:	Noor Vermeiren	7"78 ( <b>evenaring clubrecord</b> )
200 Jun D:	Noor Vermeiren	24"64 ( <b>clubrecord</b> )
200 Bel D:	Karliën Eelen	27"30 (7e allertijden)
60 Sen D:	Fleur Hooyberghs	7"79 (4e allertijden)
60 Jun H:	Frederik Claes	7"26 (8e allertijden)
200 Jun H:	Frederik Claes	22"56 (4e allertijden)
Hoog Sen H:	Kwinten Torfs	1m90 (5e allertijden)

### **WK in Glasgow: Thomas Vanoppen en Noor Vidts.**

Thomas Vanoppen is, naast Kristof Beyens, nog maar de tweede ACHL-geselekteerde voor een Wereldkampioenschap op het hoogste niveau.

Zijn selectie voor de 1500m verdiende hij na een zeer snelle wedstrijd in Boston, waar hij op de mijl een nieuw Belgisch record liep.

Het zal in Glasgow een mooie ervaring geweest zijn voor Thomas.

Het kan alleen maar bijdragen tot nog meer selecties in de toekomst.

Een uur na de wedstrijd van Thomas mochten we de triomftocht van Noor Vidts meemaken. Het doet ons altijd wat als er door landgenoten gepresteerd wordt op een Internationale meerkamp. **Hans Van Alphen, Tia Hellebaut, Nafi Thiam en Noor Vidts namen, als ontluikend meerkamptalent, allen deel aan onze meerkamp in Herentals.**

Onze meerkamp die we sinds 1978 onafgebroken organiseren. Geen enkele atletiekclub in België doet het ons na. Telkens met een zo perfect mogelijke organisatie. Steeds met alle aandacht voor de atleten. Enig minpunt is dat het ons jarenlang geld heeft gekost. Daar is pas de laatste jaren verandering in gekomen. Wie bij onze volgende meerkamporganisatie wil helpen, of wil komen kijken, moet het weekend van 25 en 26 mei zeker vrijhouden.

### **BK Cad-Sch: Titel voor Wout Schepens!**

Na het behalen van de Vlaamse titel werd **Wout Schepens** nu ook **Belgisch Kampioen** bij de cadetten op de 800m. Eerstejaars cadet **Marie-Lou Helsen** won het zilver op de 60m. Met 7"86 verbeterde zij ook het clubrecord van Noor Vermeiren (7"92 in 2020). Ook Lien Van Rooy verbeterde een clubrecord. Met 59"97 liep ze weer duidelijk sneller dan eerder dit seizoen op de 400m.(61"16)

De uitslagen:

60 cad D :	<b>2. Marie-Lou Helsen</b>	7"86	<b>(clubrecord)</b>
200 cad D:	6. Marie-Lou Helsen	26"51	
400 cad D:	6. Lien Van Rooy	59"97	<b>(clubrecord)</b>
	16. Kaat Wils	62"53	(5e allertijden bij ACHL)
800 cad D:	10. Diede T'Syen	2'26"40	(6e allertijden bij ACHL)
Hoog cad D:	8. Lien Van Rooy	1m53	
60 cad H:	17. Joost Poriau	7"80	
	36. Simon Janssens	8"35	
200 cad H:	18. Joost Poriau	25"21	(10e allertijden bij ACHL)
	25. Jules Huybrechts	25"61	
800 cad H:	<b>1. Wout Schepens</b>	<b>2'03"28</b>	
800 sch D:	6. Yoni Nuyts	2'19"59	
	7. Roos Van Zundert	2'19"76	(4e allertijden bij ACHL)
	9. Dina Van Loon	2'23"80	
60 sch H:	13. Jaden Coley	7"35	

### **BK Jun-Bel: Noor Vermeiren zorgt voor 9de Belgische titel !**

Vandaag stonden de laatste Nationale kampioenschappen van het winterseizoen geprogrammeerd. Met een titel voor Noor Vermeiren, op de 200m juniors, sloot onze club het winterseizoen af met negen Nationale titels. Naast de titel van Noor werden er nog heel wat goede prestaties geleverd op deze kampioenschappen voor juniors en beloften.(medailles, clubrecords, persoonlijke records)

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





# Turnhout

STEENWEG OP ZEVEDONK 165  
2300 TURNHOUT  
INFO@AUTOBANDENSOOI.BE  
014 85 03 85

# Hoogstraten

HINNENBOOMSTRAAT 1E  
2320 HOOGSTRATEN  
INFO@AUTOBANDENSOOI.BE  
03 314 81 57

## TVR

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



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

assuri

WWW.ASSURI.BE



Verzekeringen

## ASSURI

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

WELLENS  
MEN & WOMEN

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

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

open:  
maandag 13u00-15u30  
di., wo., do., & zaterdag  
van 9u30-15u30,  
vrijdag 9u30-19u00,  
zondag 9u30-12u00.




**BNP PARIBAS**  
**FORTIS**

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

## café BRIGAND

Bovenrij 59 • 2200 Herentals  
014.22.15.12

Meer dan 75 soorten bier

Maandag	Rustdag
Dinsdag	Rustdag
Woensdag	10.00 - ....
Donderdag	10.00 - ....
Vrijdag	09.00 - ....
Zaterdag	10.00 - ....
Zondag	10.00 - ....