

Fit-0-bode

Clubblad van atletiekclub ACHL

Jaargang 50 | nr. 3
Mei | Jun. 2022



achl.be



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





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



Samen kunnen
we kanker verslaan

OLIVIA.BE

Fit-o-bode mei-juni 2022

Loslopertje

Het zomerseizoen schakelt een versnelling hoger. Een succesvolle interclub voor de pupillen en miniemen was de opener van het interclub gebeuren zowel de jongens als de meisjes plaatsten zich voor de finale.

Op de provinciale kampioenschappen verzamelden onze atleten niet minder dan 60 medailles. Ook de interclubs staan deze maand op het programma, maar nu zondag 1 mei organiseren we onze 14de Stessens Athletic Classic meeting. Niet ingeschreven? Kom dan zeker toch maar eens kijken want kijkplezier gegarandeerd.

Traditioneel stonden er tijdens het paasverlof stages op het programma, sommigen trokken naar Portugal maar onze jeugd bleef in Herentals. 34 pupillen en miniemen uit alle afdelingen trainden, geholpen door de zon, vier dagen lang zowat alle atletiek disciplines. Onder begeleiding van ervaren trainers, bijgestaan door onze enthousiaste jeugd atleten, hebben ze heel wat bijgeleerd. Mooi om te zien.

Diegene die nu en dan, of dagelijks, op Sport Vlaanderen Herentals komen, zullen zich wellicht afvragen wanneer de werken daar afgerond worden?

Deze week is er een mededeling geweest die het einde van de werken voorziet tegen eind oktober.

Nog veel atletiek plezier.



Sponsored by:



Inhoud

3. Loslopertje
 - Inhoud
4. Te onthouden data
5. Volgende fit-o-bode
 - Contactgegevens
 - Familienieuws
6. Inschrijven kampioenschappen
7. Uitslagen
 - Clubrecords
 - Belg, Prov.Kamp.
 - Interclubs
13. Atletenfonds zomer
17. Verdienstelijke cad/sch
18. Paasstage pup/min
 - BvV pup/min
 - Beloning jeugd
19. Herentalse zomermeetings
 - Stessens 1 mei jeugd + prijzenmeeting
 - open KvV meerkamp Herentals
 - jeugdmeeting Herenthout
 - avondmeeting Herentals
 - AMH-meeting
 - Jeugdmeeting Malle
23. Herenthoutse AC:
 - Jeugdmeeting
 - 50jaar
 - gezinskilometer
26. DAL/Malle:
 - 10 Miles
 - succesvol op PK
28. AC Westerlo:
 - Abdijtocht Tongerlo-Averbode
29. NIEUW: Baskwadder Trail
30. Sponsor-organisaties:
 - Zomerstages
 - Stormloop
 - Leg's go
 - Olivia Classic
32. G-hoekje
33. Geplukt van de website

Te onthouden data

Mei

1	zondag	BK universitair, Jambes
1	zondag	Athletics Classic Meeting ACHL, Herentals
7	zaterdag	interclub vrouwen, Mol (VMOL)
8	zondag	interclub mannen, Lier (LYRA)
14	zaterdag	Allianz KvV Alle Categorieën, Merksem (OLSE)
15	zondag	10 Miles Malle
15	zondag	KvV hamerslingeren Cad/Sch/Mas, Sint-Niklaas (ACW)
21	zaterdag	Provinciaal kampioenschap Pup/Min, Mechelen
26	donderdag	Abdijtocht Tongerlo-Averbode
28	zaterdag	BvV Masters vrouwen+mannen, Lokeren (AVLO)
28-29	zat-zon	KvV Meerkampen, Herentals (ACHL)

Juni

4	zaterdag	BK Trail (klassiek en ultra), Aywaille (WACO)
5	zondag	BK + KvV 100km AC en Mas, Zwevezele/Wingene (DEIN)
6	maandag	PK meerkamp pup-min, Mol (VMOL)
11	zaterdag	Jeugdmeeting, Herenthout
11-12	zat-zon	BK Masters, Brugge
18	zaterdag	Baskwadder TRAIL, Herentals
18	zaterdag	BK AMH VE/AUT, Oordegem (VS)
25-26	zat-zon	Allianz BK Alle Categorieën + BK AMH FYS/VI, Gentbrugge
26	zondag	BK snelwandelen 10.000 AC en Mas V, 20.000 AC en Mas M, Gosselies (GOSP)

Juli

2	zaterdag	Nacht van de atletiek Heusden-Zolder
17	zondag	BK werpvijfkamp Mas, St.Niklaas (ACW)

Augustus

3	woensdag	Open meeting, Herentals
6	zaterdag	BK hamer- en gewichtwerpen Mas, St-Niklaas (ACW)
6	zaterdag	BK 10km AC en Mas op de weg, Lokeren (AVLO)
15	maandag	KvV Cad/Sch, Sint-Niklaas (ACW)
20-21	zat-zon	BK Meerkampen Cad/Sch/Jun/Sen/Mas, Tielt
27	zaterdag	PK estafetten, Turnhout (TUAC)

September

2	vrijdag	Allianz Memorial Van Damme, Brussel
4	zondag	BK estafetten + BK AMH estafetten, Kessel-Lo (DCLA)
10-11	zat-zon	BK Cad/Sch + est.Jun, Lebbeke
11	zondag	AMH-meeting Herentals
11	zondag	Bosloop, Herenthout
17	zaterdag	KvV Masters, Brugge (OB)
18	zondag	Jeugdmeeting, Malle
18	zondag	BK Jun/Bel, Kortrijk (KKS)
24	zaterdag	Finale BvV Pup/Min
24	zaterdag	BK hamer Cad/Sch/Jun/Bel, Tessenderlo

Oktober

9	zondag	BK + KvV Marathon AC en Mas, Eindhoven
---	--------	--

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. Zie je het wel zitten om eens mee een fit-o-bode samen te stellen dan kan je een seintje geven op hetzelfde mailadres.

teksten binnen op...
12 juni

verschijningsdatum rond...
eind juni

Contactgegevens

Website			www.achl.be
Voor al uw vragen	Karel Mangelschots		info@achl.be
<u>secretaris</u>	Herentalseweg 4	0496 269770	info@achl.be
	2250 Olen		
Inschr. Kampioenschap.	Herman van den Schoor	014 55 47 55	hermanvandenschoor@hotmail.com
Ledenadministratie	Viviane Hardies	014 22 20 13	ledenadministratie@achl.be
Kledij	Miriam Meeus	0487 520581	miriam.meeus@achl.be
Clubblad	Eddy Van de Gender	014 22 20 13	eddyvandegender@hotmail.com of fitobode@achl.be
Aangifte sportongeval	Kris Wuyts	0486 761377	kris1wuyts@yahoo.com
Vertrouwenspersoon	Liliane Gysemans	0476 864325	liliane.gysemans@achl.be
Webmaster "achl.be"	Jonathan Vanuytven		jonathan.vanuytven@achl.be
Facebook			www.facebook.com/achl.fieropmijnclub
Instagram			www.instagram.com/achl_fieropmijnclub/

Familienieuws

Op 25 maart overleed Marcel Gysemans, vader en schoonvader van Liliane Gysemans en Eddy Vanuytven, grootvader van Valentien en Jonathan.

Wij bieden onze innige deelneming aan bij dit verlies.

Heuglijk nieuws bij onze Herentalse pupillen trainers Lies Duchatelet en Andy Goossens die trotse mama en papa werden van dochtertje Lily.

Proficiat met jullie kleine meid!

Inschrijven Kampioenschappen

Voor laatste wijzigingen: raadpleeg regelmatig de website van de VAL en van ACHL!

Voor AC Herentals worden de inschrijvingen voor de Belgische kampioenschappen gedaan door Herman Van den Schoor.

Hij is bereikbaar per telefoon (014/554755) of via E-mail (hermanvandenschoor@hotmail.com)

Kampioenschap	Datum	Plaats	Inschrijven
KvV Aller Categorieën	14/05	Merksem	atletiek.nu
KvV Hamer Cad-Schol-Mas	15/05	St.Niklaas	atletiek.nu
PK Pup-Min	21/05	Mechelen	atletiek.nu
KvV Meerkamp(vanaf cad)	28-29/05	Herentals	atletiek.nu
BK Trail	4/06	Aywaille	bij inrichter
BK + KvV 100km A.C. en Masters	5/06	Zwevezele	bij inrichter
PK Meerkamp(Pup-Min)	6/06	Mol	atletiek.nu
BK Masters	11-12/06	Brugge	atletiek.nu
BK AMH VE/AUT	18/06	Oordegem	nog te bepalen
BK Alle Categorieën + BK AMH FYS/VI	25-26/06	Gentbrugge	nog te bepalen
BK Snelw.10000(D) en 20000(H)	26/06	Gosselies	bij inrichter
BK Werpvijfkamp Masters	17/07	St.Niklaas	atletiek.nu
BK Hamer en Gewicht Masters	6/08	St.Niklaas	atletiek.nu
BK 10km A.C. + Masters op de weg	6/08	Lokeren	bij inrichter
KvV Cad-Schol	15/08	St.Niklaas	nog te bepalen
BK Meerkamp	20-21/08	Tielt	nog te bepalen
PK Estafetten	27/08	Turnhout	atletiek.nu
BK Estafetten	4/09	Kessel-Lo	nog te bepalen
BK Cad-Schol + Estafetten Jun	10-11/09	Lebbeke	nog te bepalen
KvV Masters	17/09	Brugge	nog te bepalen
BK Juniors en Beloften	18/09	Kortrijk	nog te bepalen
BK Hamer Cad-Schol-Jun-Bel	24/09	Tessenderlo	nog te bepalen
BK + KvV Marathon A.C. en Masters	9/10	Eindhoven	bij inrichter

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

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

Nog te bepalen:

- BK Verticale kilometer A.C. en Masters
- BK snelwandelen 20 km V en 50 km M
- BK 5000m AMH

Uitslagen

CLUBRECORDS INDOOR

20/02	Hoboken	Ver Bel H	Torfs Kwinten	6,87
26/02	Louvain-la-Neuve	5000snelw.M40	Van Hove Peter	26'49"83
		5000snelw.Sch H	Van Hove Jasper	29'17"14
		1500 Sch H	Engelen Arthur	3'58"46
4/03	Gent	Hinkstap Bel H	Torfs Kwinten	14,14
5/03	Gent	4x200 Min H	Van Bouwel Lars-Claes Stig-	
			Heylen Emiel-Maerien Gus	1'58"57
13/03	Gaurain	Polstok M55	Van Opstal Bert	3,04

CLUBRECORDS OUTDOOR

5/03	St. Niklaas	Kogel M70	Adriaensen Joan	10,55
		Speer M70	Adriaensen Joan	25,72
6/03	Rotterdam(NI)	3 km snelw. Min H	Van Hove Robin	21"35
	(= ook Mas A.C.)	10 km snelw.M40	Van Hove Peter	53"28
20/03	Dordrecht(NI)	5000snelw. Sch H	Van Hove Jasper	28'11"1
		10000snelw.Sch H	Van Hove Jasper	58'20"1
		10000snelw.Jun H	Van Hove Tristan	59'44"9
		1 uur snelw. Jun H	Van Hove Tristan	10049m
		5000 snelw. M40	Van Hove Peter	26'34"8
		10000 snelw. M40	Van Hove Peter	54'08"2
		1 uur snelw. M40	Van Hove Peter	11084m
		1/2 ^e uur snelw A.C. Mas D	Van Ammel Katrien	3351m
24/03	Raleigh(USA)	5000 A.C. H	Vanoppen Thomas	13'53"16
16/04	Turnhout	Polstok M55	Van opstal Bert	3m13
24/04	Brasschaat	100 Sch D	Vermeiren Noor	12"36

BELGISCHE KAMPIOENSCHAPPEN

19 februari: Aalter: 24 uur

M50	3. Peter De Bruyn	146,777 km
-----	-------------------	------------

26 februari: Louvain-la-Neuve: Alle Categorieën

3000 Snelw. Dames	4. Ellen Piedfort	54"13
Hoog Dames	6. Elise Helsen	1,65
Kogel Dames	5. Elise Helsen	13,00
1500 Heren	12. Arthur Engelen	3'58"46
5000 Snelw. Heren	2. Peter Van Hove	26'49"83
	3. Jasper Van Hove	29'17"14
	4. Tristan Van Hove	29'17"22
Ver Heren	3. Kwinten Torfs	6,82

6 maart: Brussel: Veldlopen

Pup D '12	5. Marthe Ryken
	13. Roos Wils
Min D '10	20. Kaat Wils
	22. Diede T'Syen
Min D '09	52. Manon Van Aelten
Cad D '08	10. Dina Van Loon
	11. Laure Verrycken
	13. Roos Van Zundert
	21. Yoni Nuyts
Cad D '07	47. Zoë Haesendonckx
Sch D '06	2. Fien Paulussen
	13. Mirte Dekort
	23. Floor Vleugels
Jun D	8. Lore Weyers
	19. Jaane De Kort
Sen D	4. Sofie Van Accom
Pup H '11	46. Seth Thys
Min H '10	52. Gus Christianen
Min H '09	3. Wout Schepens
Cad H '08	6. Axl Hermans
Sch H '06	24. Ward Vleugels
Jun H	16. Wout De Bal
Korte Cross H	3. Pieter-Jan Hannes
	26. Robbe Theeuwes
	75. Kenneth Laureys

12 maart: Louvain-la-Neuve: Juniors en Beloften

1500 Jun D	4. Lore Weyers	4'56"07
60H Jun H	6. Lucas Vercaeren	8"56
60H Bel D	13. Femke Sauviller	9"68
60 Bel H	15. Jens Desmedt	7"27
Ver Bel H	5. Kwinten Torfs	6,73
Hoog Bel H	3. Jef Vermeiren	2,00
Hinkstap Bel H	1. Kwinten Torfs	14,09

13 maart: Popering: Veldlopen Masters

W45	3. Kristel van Maldeghem
M50	3. Stefan Rens
	19. Ronny Vermeiren
	20. Eric Glassée
M60	4. Ludwig Van Gestel

13 maart: Gentbrugge: 1/2^e marathon

Sen H	15. Laurent Bierinckx	9 ^e VAL
	17. Jasper Wuyts	11 ^e VAL
	19. Christophe Van Hoorebeeck	12 ^e VAL
	28. Laudon Liekens	19 ^e VAL
	32. Jo Vervecken	23 ^e VAL
M50	4. Raf Peeters	3 ^e VAL

9 april: Malmedy: Berglopen

M40	11km	2. Stijn Jacobs	1u04'14"
		3. Gino Lauwen	1u07'47"

PROVINCIALE KAMPIOENSCHAPPEN**23 april: Duffel: Cad-Sch-Jun-Sen (dag 1)**

Goud:	Laure Verrijcken	1500 Cad D	5'18"05
	Fien Paulussen	3000 Sch D	11'11"21
	Mathis Van Roosendael	200 Cad H	23"97
	Wout Boeckx	100 Sch H	11"54
	Wout Boeckx	200 Sch H	22"81
Zilver:	Fien Hannes	Ver Cad D	5m07
	Anne-Sophie Bremans	400 Sch D	57"08
	Floor Vleugels	1500 Sch D	5'20"15
	Zita Daniëls	100H Sch D	15"93
	Zita Daniëls	400H Sch D	72"35
	Lenne Jacobien	Ver Sch D	5m21
	Martha Van Ballaer	Speer Sch D	36m30
	Loena Van Hove	400 Jun D	70"73
	Kristel Van Maldeghem	1500 Sen D	5'11"56
	Julie Vermonden	Ver Sen D	5m36
	Matthias Van Gestel	100 Sen H	10"79
	Brent De Pauw	200 Sen H	22"36
	Jef Vermeiren	Hoog Sen H	2m00
Bron:	Fien Hannes	300H Cad D	50"51
	Febe Nijs Hinkstap	Sch D	10m20
	Lenne Jacobien	Speer Sch D	33m92
	Ward De Vos	800 Cad H	2'23"21
	Siebe Bos Kogel	Cad H	9m41
	Ward Vleugels	800 Sch H	2'08"77
	Tibo Van Roey	Discus Sch H	31m58
	Jonathan Claes	100 Jun H	11"44
	Tijs Bruyns	800 Jun H	2'06"18

24 april: Brasschaat: Cad-Sh-Jun-Sen (dag 2)

Goud:	Yoni Nuyts	800 Cad D	2'25"57
	Fien Hannes	Hoog Cad D	1m60
	Noor Vermeiren	100 Sch D	12"36
	Anne-Sophie Bremans	800 Sch D	2'25"57
	Anouk Smeyers	Hoog Sch D	1m57
	Lenne Jacobien	Kogel Sch D	12m95
	Elise Helsen	Hoog Sen D	1m63
	Fleur Hooyberghs	Polstok Sen D	3m70
	Elise Helsen	Kogel Sen D	12m91
	Axl Hermans	1500 Cad H	4'40"73
	Tijs Bruyns	400H jun H	58"39
Zilver:	Dina Van Loon	800 Cad D	2'28"19

	Noor Vermeiren	200 Sch D	25"26 (W: + 3,4)
	Mirte Dekort	800 Sch D	2'39"21
	Floor De Meulemeester	Polstok Sch D	3m10
	Laura Van Aelten	Polstok Jun D	2m20
	Julie Vermonden	100 Sen D	12"51
	Kristel Van Maldeghem	800 Sen D	2'28"06
	Siebe Bos	100H Cad H	15"20
	Siebe Bos	Speer Cad H	33m56
	Frederik Claes	400 Sch H	53"92
	Tibo Van Roey	Polstok Sch H	3m40
	Tibo Van Roey	Hinkstap Sch H	11m29
	Tijs Bruyns	400 jun H	51"12
	Jef Vermeiren	Hinkstap Sen H	13m18
Brons:	Anne-Sophie Bremans	200 Sch D	25"39 (W: + 3,4)
	Kaat Picard	800 Sch D	2'45"34
	Lenne Jacobien	Hoog Sch D	1m57
	Zita Daniëls	Polstok Sch D	2m80
	Martha Van Ballaer	Kogel Sch D	12m47
	Floor De Meulemeester	Discus Sch D	30m33
	Senne Van Gelder	Speer Jun H	48m05
	Laudon L iekens	5000 Sen H	16'07"27

INTERCLUBS

9/04: Booischot: Schifting BvV Pup-Min Meisjes

In Booischot legden ze beslag op een tweede plaats. Daardoor mogen ze op 24 september deelnemen aan de grote finale.

Alle ACHL-jongeren hebben het beste van zichzelf moeten geven om Daring Leuven, Mechelen en Lyra achter zich te houden. Met 6 overwinningen en vele ereplaatsen is het mooi gelukt.

Het eindklassement:

1. ROBA	200pt	6. VMOL	136
2. ACHL	173	7. AVZK	120
3. DCLA	160	8. TUAC	94
4. RAM	147	9. ARAC	83
5. LYRA	141	10. LIER	39

10/04: Brasschaat: Schifting BvV Pup-Min Jongens

In Brasschaat eindigden ze op de eerste plaats en mogen zo met de meisjes naar de finale op 24 september.

Met 7 overwinningen en talrijke dichte ereplaatsen was de overwinning een feit.

Het eindklassement:

1. ACHL	202pt	6. OLSE	123,5
2. AVKA	197	7. ZWAT	108
3. ESAK	162	8. HAKI	74
4. ABES	158,5	9. BVAC	43,5
5. ACBR	141,5	10. KAPE	26

10% KORTING OP STOCKFIETSEN
OP VERTOON LIDKAART ACHL

NIEUW
Frappé Lifestyle fietsen

WALTER VROEMANS
 FIETSENHANDEL & REPARATIE

www.vroemans.be

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

HERENTALS, ACHIELLE, SANTOS, apple, ORBEA

Biologisch tuinbouwbedrijf

't Meulenhuis

Geert en Nancy Van Turnhout – Verschueren
 Molenstraat 36 2288 Bouwel

Openingsuren hoevewinkel

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

seizoensgroenten – groentepakketten – aardappelen – asperges

Afhaalpunten : Herentals Olen Vorseelaar Nijlen Grobbendonk Lichtaart

www.meulenhuis.net
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



AUTOBANDEN SOOI
KASTERLEE - HOOGSTRATEN

Grootrees 47 Hinnenboomstraat 1E
 Tel 014 85 03 85 Tel 03 314 81 57

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

RUIME KEUZE IN MERKEN

BATTERIJEN EN VELGEN

BALANCEREN EN UITLIJNEN

ERKEND DOOR ALLE
 LEASINGMAATSCHAPPIJEN

JAREN ERVARING • TOPSERVICE

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



Uit sympathie

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

assuri
 WWW.ASSURI.BE

KBC
 Verzekeringen

ASSURI

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

Atletenfonds: ZOMER 2022

Prestaties van buitenlandse atleten, die bij de club zijn aangesloten, worden behandeld alsof ze Belg zijn (ook plaatsen op kampioenschappen en jaarlijsten).

clubgebeuren

deelname pistewedstrijd ACHL	1
------------------------------	---

	CAD/SCH	JUN/BEL	AC - SEN	MAS 35-40-45 G-atleten	M50+
clubrecord outdoor ³	15	15	30	10	5

³ Enkel proeven waarvoor een Belgisch kampioenschap bestaat komen in aanmerking.

Kampioenschappen

Voor de kampioenschappen kan je slechts op één proef per kampioenschap(provinciaal, Vlaams of Belgisch) punten krijgen.

Een wegkampioenschap wordt ook als een proef beschouwd. Dus als je hebt deelgenomen aan het Belgisch kampioenschap marathon en je neemt deel aan de Belgische pistekampioenschappen, dan kan je slechts voor één van beide punten verdienen.

Als er gelijktijdig een provinciaal en Vlaams of Vlaams en Belgisch kampioenschap plaats grijpt, dan tellen beide prestaties.

wegwedstrijden (1/2 marathon – marathon – ultraloop – berglopen - snelwandelen)

provinciaal kampioenschap	JUN/BEL	AC - SEN	MAS 35-40-45 G-atleten	M50+
eerste 10	0	7	0	0
podium	7	15	7	5
kampioen	15	25	10	7

Vlaams en Belgisch kamp.	JUN/BEL	AC - SEN	MAS 35-40-45 G-atleten	M50+
deelname	5	5	3	3
eerste 10	10	10	3	3
podium	20	50	10	5
kampioen	50	80	25	15

piste ⁴

provinciaal kampioenschap	CAD/SCH	JUN/BEL	AC - SEN	MAS 35-40-45 G-atleten	M50+
deelname	2	2	2	2	2
eerste 8	5	5	10	3	3
podium	10	10	15	5	3
kampioen	20	20	30	10	5

Vlaams kampioenschap	CAD/SCH	JUN/BEL	AC - SEN	MAS 35-40-45 G-atleten	M50+
deelname	5	5	5	3	3
eerste 8	10	10	20	3	3
podium	20	20	50	10	5
kampioen	50	50	80	25	15

Belgisch kampioenschap	CAD/SCH	JUN/BEL	AC - SEN	MAS 35-40-45 G-atleten	M50+
deelname	10	10	20	10	5
eerste 8	20	20	40	10	5
podium	50	50	100	20	10
kampioen	80	80	200	40	20

aflossingen	CAD/SCH	JUN/BEL	AC - SEN	MAS 35-40-45 - G-atleten	M50+
deelname	2	2	2	2	2
provinciaal kampioen	5	5	10	3	3
podium BK	10	10	25	5	5
Belgisch kampioen	20	20	50	10	10

⁴ Opgelet: alleen de beste prestatie per pistekampioenschap telt. Als je bv. als scholier scoort op het BK 100 en het BK verspringen, krijg je alleen de punten van de meest opbrengende prestatie. BK 100 en KvV verspringen tellen dan weer wel allebei mee, omdat het verschillende kampioenschappen zijn.

internationale wedstrijden 5+6		JUN/BEL	AC - SEN	MAS 35-40-45	M50+
	CAD/SCH				
EK - EYOD - universiade					
deelname	75	100	150	10	10
eerste 8	100	150	200	75	30
podium	150	200	250	120	60
kampioen	200	250	300	150	100
WK en OS					
deelname	100	150	200	10	10
eerste 8	150	200	250	100	30
podium	200	250	300	150	60
kampioen	250	300	400	200	120
selectie interland	20	30	50	10	10

⁵ Bij internationale wedstrijden zijn alle prestaties cumuleerbaar. Als je bv. scoort op het EK 100 én 200, krijg je voor beide punten.

⁶ De punten voor deelname aan EK en WK ontvang je enkel indien er een selectie is door de bond voor deze kampioenschappen. Bij open kampioenschappen ontvang je 10 punten voor deelname.

bonus voor uitzonderlijke prestaties

Er worden extra punten toegekend voor de prestaties in de jaarranglijst van de VAL-website, bij de afsluiting van het seizoen. Het gaat dan wel enkel om disciplines die ook op het Belgisch kampioenschap geprogrammeerd staan. (P.S.: je kan niet scoren in 2 categorieën: als je bv. punten scoort in A.C. en bij de juniors, telt alleen de hoogste waarde.)

prestaties in de jaarranglijsten Alle Categorieën outdoor (BK-disciplines)

proef	top 50	top 30	top 20	top 10	top 5
alle loopproeven tot 5000 + alle kampnummers	20	30	40	50	60
aflossingen - marathon - 10000 - snelwandelen	0	0	10	20	40

prestaties in de jaarranglijsten cad/schol/jun (BK-disciplines)

proef		top 30	top 20	top 10	top 5
alle individuele proeven		5	10	15	20
aflossingen - snelwandelen		0	0	5	10

prestaties in de aller tijden ranglijsten outdoor (BK-disciplines)

prestatie	CAD	SCH	JUN/BEL	AC	A.C.Mas	Rest mas
Belgisch record	100	100	100	200	100	50
top 10 plaats	20	30	40	100	10	5
Top 5 plaats	40	50	60	150	20	10

Prestaties in de Europese- en Wereldranking (niet cumuleerbaar)

prestatie	Top 30 (AC)
EAA	100
IAAF	200

Invulblad atletenfonds zomer 2022

naam:.....

clubgebeuren

ACHL-meetings	
wedstrijd	punten
1 mei	
28-29 mei	
3 augustus	
11 september (AMH)	

clubrecord outdoor (BK-disciplines)	punten:
-------------------------------------	---------

kampioenschappen

<i>wegwedstrijden</i>		plaats	punten
halve marathon	provinciaal		
	Vlaams		
	Belgisch		
marathon	provinciaal		
	Vlaams		
	Belgisch		
ultralooop	provinciaal		
	Vlaams		
	Belgisch		
bergloop	provinciaal		
	Vlaams		
	Belgisch		

<i>piste</i>	beste proef	plaats	punten
provinciaal			
Vlaams			
Belgisch, leeftijdscategorie			
Belgisch, AC			
provinciaal aflossing			
Belgisch aflossing			

<i>piste</i>	proef	plaats	punten
EK - EYOD - universiade			
WK - OS			
selectie interland			

uitzonderlijke prestaties

jaarranglijst		
proef	plaats	punten

prestaties aller tijden		
proef	plaats	punten

Internationale ranking		
proef	plaats	punten

Totaal zomer:

[illegible]

Paasstage 2022 voor PUPILLEN EN MINIEMEN

De Paasstage 2022 op Sport Vlaanderen Herentals was een succesvolle editie, na een onderbreking van twee jaar konden de 34 ingeschreven pupillen en miniemen zich flink uitleven. De dag startte steeds met een gezamenlijke opwarming gevolgd door 2 uur specifieke training. Na de soep terug 2 uur trainen met als afsluiter een groepsspel.

Door het enthousiasme, vindingrijkheid en spontaniteit van onze trainers hebben de kinderen een plezierige leerrijke stage beleefd, daarbij flink geholpen door een heerlijk zonnetje, We ontvingen heel wat positieve reacties, pluim op de hoed van onze trainers en ook een super dankjewel aan al onze gemotiveerde deelnemers.

Finale Beker van Vlaanderen voor pupillen-miniemen.

Onze jongens en meisjes leverden schitterende prestaties op de schiftingswedstrijden voor de Beker van Vlaanderen, daardoor konden zowel onze meisjes als jongens zich plaatsen voor de finale.

Proficiat aan allen.

Volgende verenigingen hebben zich gekwalificeerd voor de finale van de Beker van Vlaanderen voor Pupillen en Miniemen van zaterdag 24 september 2022:

Meisjes: AVR – FLAC – AVLO – ACW – DAC – VS – DUFF – ABES – ROBA – **ACHL** – AVT – LOOI

Jongens: DEIN – FLAC – ACW – AVLO – KAAG – VS – **ACHL** – AVKA – ROBA – DCLA – SACN – LOOI

Tijdens de BVV strijden de pupillen en miniemen voor de kleuren van onze club.

De pupillen treden aan in de 60m, 60mH, 1000m, verspringen, hoogspringen, hockeybal en kogelstoten. Voor de miniemen staan de 80m, 60/80mH, 150m, 300m, 1000m, verspringen, hoogspringen, speerwerpen en kogelstoten op het programma. Op het einde van de dag volgt de spannende finale met de aflossingen: 4 x 60m voor de pupillen en 4 x 80m voor de miniemen.

Per proef worden er punten verdiend (door slechts 1 atleet per club). De winnaar van een proef krijgt 13 punten, de tweede 11 punten en zo verder tot de twaalfde die nog 1 punt krijgt. De punten van de pupillen en de miniemen worden samengeteld en zo krijgt men een eindstand.

Het spreekt voor zich dat we als club een zo goed mogelijke ploeg aan de start willen brengen.

Onze jeugdtrainers en –coördinatoren worden daarom uitgenodigd om de ploegen samen te stellen. Hiervoor komen we eind juni samen, zodat we nog in het begin van de vakantie iedereen kunnen bereiken.

We vragen aan alle atleten die willen deelnemen om zich vooraf kenbaar te maken.

Heeft u nog vragen, dan kan u die richten via mail aan babs.lintermans@achl.be (Graag vermelding BVV + naam atleet in het onderwerp)

Beloning voor onze jeugd

Ook dit seizoen kunnen onze jongeren een beloning verdienen door deel te nemen aan de organisaties van onze club.

Volgende wedstrijden die in aanmerking komen:

Jeugdmeetings:	1 mei	voorprogramma Stessens-meeting, Herentals
	11 juni	Jeugdmeeting Herenthout
	18 sept	Jeugdmeeting Malle

Onze ACHL-zomermeetings

14e Stessens 1 mei meeting

Athletics Classic Meeting van ACHL

Na 2 jaar onderbreking organiseert ACHL op 1 mei opnieuw voor topatletiek in Herentals. We herbeginnen waar we geëindigd waren: een hoop atleten die met veel goesting aan hun zomerseizoen beginnen meteen sterke wedstrijden aanbieden. Om onze gloednieuwe kantine te bezoeken zal het enkele weken te vroeg zijn, maar we zullen zeker iedereen zo goed mogelijk ontvangen.

Verwacht u aan een hele hoop persoonlijke records, eventueel een internationale limiet hier en daar en wie weet een Belgisch record. 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.

We starten de dag 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 16 deelnemers. Voor polsstok zijn dat er 8 per categorie. Kijk ook even de minima voor deelname na, die voor een aantal proeven van toepassing zijn.

Zoals op al onze wedstrijden hebben we ook nu weer een specifiek aanbod voor onze AMH-atleten/ Zij kunnen zich opnieuw opmaken voor deelname aan drie disciplines: 100, 800 en ver.

Meer informatie vind je binnenkort op de website van AC Herentals & Atletiek.nu.

Wil je zelf sponsoren of ken je een sponsor? Neem even contact op met Jelle Van de Gender (0477/961.345 jellevandegender@hotmail.com) om de mogelijkheden te bespreken!



BOUWEN IN VERTROUWEN

Tussen haakjes vindt u het gevraagde minimum voor deelname, gepresteerd in 2021 of 2022. Masters moeten voldoen aan de minima van de seniors (of van de juniors als ze werpen met het juniorsgewicht).

Bij kogel, discus, hamer, hoog en ver AC worden maximaal 16 deelnemers toegelaten, bij polsstok maximaal 8 per categorie.

Onderstaand uurschema is voorlopig (wordt mogelijks bijgestuurd na afsluiting van de inschrijvingen)

15u30	100	(B, C, ...)	AC Heren	Discus Ver	Jun/Sen D AMH
15u55	100	(B, C, ...)	AC Dames		
16u20	100	AMH	D+H		
16u30	100	(A)	AC Dames		
16u35	100	(A)	AC Heren		
16u45	800	(A, B)	AC Heren	Polssstok Ver Hoog Discus Kogel	Cad/Sch H AC Dames AC Heren Jun/Sen H Jun/Sen D
16u50					
16u55	800	(A, B, ...)	AC Dames		
17u25	800	(C, D, ...)	AC Heren		
18u10				Kogel Hamer	Jun/Sen H Jun/Sen D
18u15	300	(A, B, ...)	AC Dames		
18u45	300	(A, B, ...)	AC Heren	Hoog Ver Polssstok Hamer	AC Dames AC Heren Cad/Sch D Jun/Sen H
19u30	3000	(A)	AC Dames		
19u45	3000	(A)	AC Heren		
20u00	3000	(B)	AC Dames		
20u15	3000	(B, C, ...)	AC Heren		

Verdere info zie website (www.achl.be & Atletiek.nu)

Zaterdag 28 en zondag 29 mei 2022 Herentals KvV Meerkamp

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 D:	5-kamp (zondag)
Mas H:	5-kamp/10-kamp
AMH D+H:	200 – Speer(zaterdag)

Zaterdag 11 juni 2022 Herenthout Jeugdmeeting

Programma:

Kan D + H:	30 – hoog – vortexwerpen - uithouding
Ben D + H:	40 hindernisloop – ver – stoten – aflossing
Pup D:	60 – ver – kogel – discus
Pup H:	60 – ver – kogel – discus
Min D:	80 – 300 – hoog – kogel – speer
Min H:	80 – 300 – hoog – discus – speer

Woensdag 3 augustus: AvondmeetingProgramma:

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

Zondag 11 september: AMH Meeting, Herentals, 10.00u

<i>Uur</i>	<i>Loopnummers</i>	<i>Kampnummers</i>
10:00	Samenkomst op het middenplein en individuele opwarming	
10:30	60m Dames	Kogel Heren (reeks 1)
	60m Heren	Ver(met aanloop) Heren (reeks1)
		Softbal Heren (reeks1)
11:00	100m Dames	
11:15	100m Heren	Ver (met aanloop) Dames (reeks1)
11:45		Ver (met aanloop) Heren (reeks2)
12:00	400m Dames	
12:15	400m Heren	Ver (zonder aanloop) Dames
		Kogel Dames (reeks1)
	PAUZE	
13:00		Kogel Heren (reeks2)
		Ver (met aanloop) Dames (reeks2)
		Softbal Dames (reeks2) 13:30
		Ver (met aanloop) Heren (reeks3)
14:00	200m Dames	
14:15	200m Heren	Kogel Dames (reeks2)
14:45		Softbal Heren (reeks2)
15:00	1500m (mixed))	Ver (zonder aanloop) Heren
		Kogel Heren (reeks 3)
15:45	4 x 100m	
16:30	4 x 100m met bekende sporter	
17:00	Prijsuitreiking Inkom: Gratis	

Zondag 18 september: Jeugdmeeting MalleProgramma:

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

HERENTHOUTSE ATLETIEKCLUB

ORGANISEERT I.S.M. ACHL (VZW)



JEUGDMEETING

Open Kempisch Jeugdcriterium



ZATERDAG

11 JUNI 2022

10u00 – 12u15

OPWARMING: 9U30

Kangoeroes: 30 – hoog – vortex – uithouding

Benjamins : 40hindernis – ver – stoten – aflossing

13u30

Pupillen J + M : 60 – ver – kogel – discus

Miniemen J : 80 – 300 – hoog – discus – speer

Miniemen M : 80 – 300 – hoog – kogel – speer

'T KAPELLEKE, BERGENSESTEENWEG 61, 2270 HERENTHOUT

Herenthoutse AC:

**50
JAAR**

De Herenthoutse Atletiekclub vierde op vrijdag 18 en zaterdag 19 maart het 50 jarig bestaan van de club. De opkomst was groot en het enthousiasme nog groter. Hieronder kan je een glimp van het geslaagde feest vinden.

Bedankt aan alle aanwezigen om er zo'n fijn weekend van te maken!



Surf voor meer foto's naar de facebookpagina van de Herenthoutse Atletiekclub

GEZINSKILOMETER: WOENSDAG 29 JUNI

Op woensdag 29 juni organiseert de Herenthoutse AC de gezinskilometer. kom met je gezin of stel zelf een groepje samen om 1km te lopen. De opbrengst van dit evenement gaat naar het goede doel.



Hier kan je alvast de eerste informatie vinden:

Je kan inschrijven als:

1. Echt gezin: 4 lopers
(2 ouders & 2 kinderen,
1 ouder & 3 kinderen, 4 broers & zussen)

2. Alternatief gezin: zelf samengestelde ploeg.

De eerste loopt 100m, de tweede 200m, de derde 300m en de vierde 400m.



Er zijn 4 categorieën en dus ook 4 trofeeën voorzien:

- -90 jaar
- 90 tot 110 jaar
- +110 jaar
- alternatief gezin.

Meer info volgt later.

Oproep!!

De opbrengst is voor een goed doel.

Welk goed doel... daarvoor deze oproep.

Heb jij een idee. Laat het weten aan het bestuur of via

maren.chody@herenthoutseac.be!

Vraag alvast vrienden en familie, zo maken we er een gezellige gezinskilometer van!

Atletiekclub DAL Malle:

Quooker®
10 Miles Malle
 Zondag 15 mei 2022

Elke deelnemer krijgt een bakje aardbeien of Trappist***
 en voor de kinderen is er ook een leuke verrassing voorzien.

Locatie
 Domein de Renesse
 Lierselei 30-32
 2390 Oostmalle

Programma

UUR	AFSTAND	PRIJS	LEEFTIJD
12u00	150 m	€ 5*/€ 4**	geb. in of na 2016
12u10	500 m	€ 5*/€ 4**	geb. 2014 - 2015
12u20	750 m	€ 5*/€ 4**	geb. 2012 - 2013
12u30	2 km	€ 5*/€ 4**	geb. 2009 - 2011
12u45	5,3 km	€ 15*/€ 10**	
13u30	10,6 km	€ 15*/€ 10**	
14u45	10 Miles	€ 15*/€ 10**	

* Ter plaatse / ** Voorinschrijvingen t.e.m. 9 mei 2022 / *** Enkel voor meerderjarige deelnemers
 Verantwoordelijke uitgever: AC DAL - Lammekensstraat 37, 2390 Malle

10 MILES van Malle
 info & inschrijvingen
 info@10milesmalle.be
 www.quooker10miles.be

Met 2 jaar vertraging verwelkomen we jullie graag op de 38ste editie van de **10Miles van Malle**.

Wanneer en waar? Op zondag **15 mei 2022** in de vertrouwde omgeving van het Domein de Renesse.

Het startschot van de **5 km** wordt gegeven om 12.45u, de **10 km** start om 13.30u en als laatste is er onze **10 miles** om 14.45u. Voor onze jongste lopertjes zijn er ook een aantal **kinderjoggings**.

Voorinschrijving kost 10 euro, ter plaatse betaal je 15 euro. Voor de kinderjoggings betaal je 4 euro bij voorinschrijving en 5 euro ter plaatse.

Het concept blijft onveranderd: een mooie omloop door en rond het Domein de Renesse, een goede organisatie, mooie natura-prijzen voor iedereen, ruime kleedkamers en douches, catering op de evenementenweide ...

Nieuw dit jaar is dat de inschrijvingen eveneens op de evenementenweide doorgaan. Ook stellen we jullie met trots **Quooker** voor als onze nieuwe hoofdsponsor.

Voorinschrijven aan een voordelig tarief kan via www.quooker10miles.be tot en met 9 mei.

We hopen op een massale opkomst!

Atletiekclub DAL Malle

ACHL/DAL afstandlopers succesvol op de Provinciale Kampioenschappen



Axl Hermans cadet : 1ste 1500m (eerste wedstrijd op piste) - 4'40



Yoni Nuyts cadet : 1ste 800m (2'25) en Dina van Loon 2de 800m (2'28)



Kristel Van Maldeghem master V45:
bij de seniors(!) 2de 1500m (5'12) en 2de 800m (2'28)

10 miles Antwerpen

Christophe Van Hoorebeeck - 22ste - 55'05

Nieuws van het AC.Westerlo-front:



Na 3 jaar wachten zal de Abdijentocht op donderdag 26 mei opnieuw in zijn klassieke vorm plaatsvinden.

Deze prachtige wedstrijd gaat over de historische Norbertijnenroute tussen de abdijen van Averbode en Tongerlo. Dit jaar wordt er gelopen in de richting Tongerlo -> Averbode. De start vindt plaats op Sporta, de aankomst bevindt zich op Domein De Vijvers in Averbode.

Naast de klassieke 16km wandeling en loopwedstrijd, wordt er dit jaar ook een 35km wandeling aangeboden.

Wij rekenen op jullie massale aanwezigheid als deelnemer en/of helpende hand.

BASKWADDER TRAIL

ZATERDAG 18.06.2022



Start / Finish - Atletiekpiste Sport Vlaanderen Herentals

Kids trail (8j- 12j)	13.00h
10K - 83% off road	13.45h
18K - 80% off road	13.45h
27K - 85% off road	13.45h



Voorinschrijving - www.achl.be/trail





TIA HELLEBAUT ACADEMY Zomerstages voor kinderen °2015-°2007



• Herentals

- Ma 4/7 – Di 5/7 – Don 7/7 – Vrij 8/7 van 10u-15u
- Prijs: 120 € (lunch en drank incl.)



Inschrijven op www.tiahellebautacademy.be

OPENING SLOOP
EXPO
STREET ART
MUZIEK
PERFORMANCE
WOORD
AFTER EXPO
WORKSHOPS
VISPRIJSKAMP
KINDEREN / JONGEREN
WATER? WATER!
AFSLUITFEEST



COLLAB **KUNSTENFESTIVAL** | HERENTALS
EXPO | STREET ART | MUZIEK | PERFORMANCE
FOTO | VIDEO | DANS | INSTALLATIES | WOORD

Loop STORMLoop mee op gang met de tweede editie van de STORMLoop Loop. Je meandert tussen verschillende expo's van STORMLoop en komt op verrassende locaties waar je zelfs als Herentalsenaar nooit komt.

Je kan kiezen uit een tocht van 6 of 10 kilometer.

De Murga Fanfare Agrum vrolijk de start en aankomst op. Na de aankomst trakteert de stad Herentals je op een frisse pint. Schol!

Wandelaars zijn ook welkom.

Rollend materiaal (fietsen, buggy's etc) zijn niet toegestaan o.w.v. trappen tijdens het parcours. STORMLoop Loop is geen wedstrijd.

URBAN RUN zaterdag 7 mei, samenkomst + inschrijven vanaf 10u / startschot 11u
Voorinschrijving ook via de webpagina: stormloop.be/loop/

start en aankomst Kapel Wolstraat 27 - 5 euro

STORMLOOP LOOP



Leg's Go... and Walk, Run Zaterdag 7 mei 2022

Remember Geert

"Goede doel" ondersteunt vzw Leg's Go
de vrienden van Geert i.s.m. FC Sportief

Place to be:

Vrije start:

Verschillende parcours: 5 – 10 – 15 – 20 – 25 – 30 – 42,195 km dwars doorheen
het natuurgebied van Grobbendonk, doorheen
het Pidpabos en het Molenbos

Voorinschrijving:

Kassa:

Del 16 Grobbendonk

Tussen 8 en 13 uur

7 euro

8 euro

Info:

<https://forms.gle/pv2VPzbhoEcQbERX6>

Bart Driesen - 0495 93 00 26

Lieve Van Den Bosch - 0478 87 99 78



Facebook – Leg's Go



OLIVIA CLASSIC ZONDAG 19 JUNI 2022

**OLIVIA
FUND**

'DE KAPEL'
WOLSTRAAT 37 HERENTALS
START 8:30u

Het G-hoekje:

24 april 2022

Enkelen onder jullie werkten in 't stad een 10 miles af. Een dikke proficiat! Anderen zaten in quarantaine. En wij wij gaven een optreden te Looise!



Mathias, Nimke, Oreo en Arne trokken hun zondagse kostuum aan: geen glitterkleedje last minute van Zalando, maar wel de populaire blauwe clubtenue.

Arne testte de ochtendbenen over 4 pisterondes in 6'25". Een cooling down was niet gepland, want na het bereiken van de eindstreep nam hij direct de kogel ter hand. Bam, 6,76 meter ver!



Even later blonk Nimke uit met reekswinst in de rechte lijn over 100 meter : 17,90".

Mathias en Oreo werkten ook het sprintnummer af. De lancering van Oreo was zo heftig in baan 1 dat hij uiteindelijk



met voorsprong landde in baan 3. Mathias gaf er een stevige lap op en liet vlotjes enkele groteren (in lengte) achter zich.

De snelle benen van Mathias in baan 4: 19"

Oreo met de knieheffing: **2,27 meter**



Vrijdag werd nog intens geoefend met de softbal en 48 uren later werd alle techniek in wedstrijd toegepast.



Halfwegkoers stond de bevoorrading klaar op een lange tafel gevuld met broodjes worst, hamburgers soep, limburgse vlaai en frisdranken. Meer moet dat niet zijn voor een atleet.



Geplukt van de website: overzicht van de voorbije hoogtepunten.

BK Veldlopen: 3 podiumplaatsen

Op het Belgisch veldlooptkampioenschap kwamen maar een beperkt aantal ACHL-atleten aan de start. Toch zag men heel wat van onze atleten in de voorste linie strijden voor de podiumplaatsen. Dat resulteerde in drie podiumplaatsen en enkele zeer dichte ereplaatsen.

Pieter-Jan Hannes legde na zijn Vlaamse titel nu beslag op de derde plaats in de korte cross. Voor Sofie Van Accom lukte het net niet om op het podium te geraken.

Scholier **Fien Paulussen** deed zelfs beter dan op het Vlaams kampioenschap. Ze beëindigde het seizoen met een knappe tweede plaats op het BK.

Voor miniem **Wout Schepens** werd het een prachtig seizoen. In de eerste wedstrijd van het seizoen eindigde hij als vierde. Alle elf volgende veldlopen haalde Wout het podium. Met nu een knappe derde plaats als beloning.

De top-20 plaatsen van onze ACHL-atleten:

Pup D '12:	5. Marthe Ryken
	13. Roos Wils
Min D '10:	20. Kaat Wils
Cad D '08:	10. Dina Van Loon
	11. Laure Verrycken
	13. Roos Van Zundert
Sch D '06:	2. Fien Paulussen
	13. Mirte Dekort
Jun D:	8. Lore Weyers
	19. Jaane De Kort
Sen D:	4. Sofie Van Accom
Min H '09:	3. Wout Schepens
Cad H '08:	6. Axl Hermans
Jun H:	16. Wout De Bal
Korte Cross H:	3. Pieter-Jan Hannes

Clubrecords

Het voorbije weekend werden niet alleen indoorrecords verbeterd maar ook outdoorrecords moesten er reeds aan geloven.

Zie hier de atleten die er verantwoordelijk voor waren:

Indoor:

- Hinkstap Beloften H: Torfs Kwinten 14m14
- 4x200 Min H: Van Bouwel Lars-Claes Stig-Heylen Emiel-Maerien Gus 1'58"57

Outdoor:

- Kogel Mas M70: Adriaensen Joan 10m55
- Speer Mas M70: Adriaensen Joan 25m72
- 5km Snelw.(weg) Mas H: Van Hove Peter 53'28"
- 5km Snelw.(weg) M40: Van Hove Peter 53'28"
- 5km Snelw.(weg) Min H: Van Hove Robin 21'35"

Kwinten TORFS: Belgisch Beloftenkampioen

Tijdens de Belgische kampioenschappen voor juniors en beloften, in Louvain-La-Neuve, is **Kwinten Torfs beloftenkampioen** geworden in het hinkstapspringen. Met 14m09 was hij afgetekend de beste.

Kwinten nam ook deel aan het verspringen. Het verloop van deze wedstrijd had Kwinten waarschijnlijk liever anders gezien.

Zijn vijfde plaats was slechts 11 cm verwijderd van de winnende 6m84. Een afstand die Kwinten eerder dit jaar ook reeds overtrof.

Jef Vermeiren is aan een opbouw bezig na zijn zware kwetsure.

Dat werd nu reeds beloond met een derde plaats in het hoogspringen.

De uitslagen van alle ACHL-atleten:

1500 Jun D: 4. Lore Weyers 4'56"07
 60H Bel D: 13. Femke Sauviller 9"68
 60H Jun H: 6. Lucas Vercaeren 8"56
 60 Bel H: 15. Jens Desmedt 7"27
 Ver Bel H: 5. Kwinten Torfs 6m73
 Hoog Bel H: 3. Jef Vermeiren 2m00
 Hinkstap Bel H: **1. Kwinten Torfs 14m09**

BK Veldlopen voor Masters

Vandaag kon men in Poperinge strijden voor de laatste Nationale titels van het winterseizoen.

De masters sloten er, bijna traditioneel, het seizoen af in het veld.

Kristel Van Maldeghem en Stefan Rens wisten er nog een podiumplaats te verzilveren.

De uitslagen van de ACHL-deelnemers:

W45: 3. Kristel Van Maldeghem
 M50: 3. Stefan Rens
 19. Ronny Vermeiren
 20. Eric Glassée
 M60: 4. Ludwig Van Gestel

Clubrecord voor Bert Van Opstal

Op een indoorwedstrijd in Gaurain heeft Bert Van Opstal zijn eigen clubrecord Polsstokspringen verbeterd in de categorie M55.

Met 3m04 deed Bert zelfs 23 cm beter dan bij zijn vorig record.

Mogelijk is dit het laatste van de vele clubrecords die dit winterseizoen verbeterd zijn door onze atleten.

Brons voor Raf Peeters op het VK halve marathon

Op het BK halve marathon te Gentbrugge liep Raf Peeters een PR van 1u19'53".

Belgisch snelde hij daarmee naar de 4de tijd bij de masters +50.

Deze wedstrijd was tevens het Vlaams Kampioenschap.

Hier mocht Raf mee op het podium met brons bij de M50.



Snelwandelrecords

Op 20 maart trokken onze snelwandelaars weer over de grens naar Dordrecht. Het is tevens een traditie aan het worden dat ze terugkeren met een karrevracht clubrecords. Dat was nu niet anders.

Voor de mannen stond er een wedstrijd over een uur op het programma.

Er werden onderweg ook officiële registraties gedaan op de 5000 en 10000m.

Bij de vrouwen ging de wedstrijd over een 1/2 uur.

De verbeterde records:

5000 Schol H: Van Hove Jasper 28'11"1

10000 Schol H: Van Hove Jasper 58'20"1

10000 Jun H: Van Hove Tristan 59'44"9

1 uur Jun H: Van Hove Tristan 10049 m

5000 M40: Van Hove Peter 26'34"8

10000 M40: Van Hove Peter 54'08"2

1 uur M40: Van Hove Peter 11084 m

1/2uur Mas AC: Van Ammel Katrien 3351 m

Clubrecord 5000m voor Thomas Vanoppen.

Bij ons moet het zomerseizoen nog van start gaan.

Maar in de VS pakt Thomas Vanoppen reeds uit met een clubrecord op de 5000m.

Met 13'53"16 was hij een tikkeltje sneller dan in 2020.(13'53"83)

Toen verbeterde Thomas het bijna 50 jaar oude record van Eddy Van Butsele.

Deze snelle tijd belooft het beste voor de nabije toekomst.

BvV Pup-Min Meisjes: op naar de finale!

Vandaag hebben onze meisjes zich verzekerd van een finaleplaats voor de Beker van Vlaanderen.

In Booischot legden ze beslag op een tweede plaats. Daardoor mogen ze op 24 september deelnemen aan de grote finale.

Alle ACHL-jongeren hebben het beste van zichzelf moeten geven om Daring Leuven, Mechelen en Lyra achter zich te houden. Met 6 overwinningen en vele ereplaatsen is het mooi gelukt.

Voor de resultaten van onze atleten kan je hier terecht:

<https://www.atletiek.nu/wedstrijd/vereniging/37355/27858/>

Het eindklassement:

- | | |
|---------------|-------------|
| 1. ROBA 200pt | 6. VMOL 136 |
| 2. ACHL 173 | 7. AVZK 120 |
| 3. DCLA 160 | 8. TUAC 94 |
| 4. RAM 147 | 9. ARAC 83 |
| 5. LYRA 141 | 10. LIER 39 |

BK Berglopen: Twee podiumplaatsen!

Vandaag had het Belgisch kampioenschap berglopen plaats in Malmedy.

Voor ACHL was het een succesvolle dag met twee podiumplaatsen in de categorie M40.

Stijn Jacobs werd tweede in een tijd van 1u04'14" over de 11 km.

Gino Lauwen eindigde als derde en deed er 1u07'47" over.

Thomas Vanoppen in goede doen!

Nadat Thomas Vanoppen zijn seizoen opende met een sterke 5000m was het nu de beurt aan de eerste 1500m van het seizoen voor onze Amerikaanse student. Thomas liep voor zijn universiteit (Wake Forest) de Duke invit in Durham. Daar nam Thomas het op tegen Ryan Hill (ooit zilveren medaille op een WK indoor). In winderige omstandigheden knalde Thomas naar winst in een nieuw universiteitsrecord voor Wake Forest (3.38.34). Het persoonlijk record van Thomas (3.37.01) hield nog stand maar gelet op deze sterke opener staat dit record erg wankel. Als leuk extraatje staat Thomas nu met deze tijd momenteel op kop in de NCAA (hoog aangeschreven studentencompetitie in Amerika).

BvV Pup-Min Jongens: samen met onze meisjes naar de finale!

Vandaag deden ook onze jongens het zeer goed in de schifting van de Beker van Vlaanderen.

In Brasschaat eindigden ze op de eerste plaats en mogen zo met de meisjes naar de finale in september.

Met 7 overwinningen en talrijke dichte ereplaatsen was de overwinning een feit.

Voor de resultaten van de ACHL-atleten kan je hier terecht:

<https://www.atletiek.nu/wedstrijd/vereniging/37368/27858/>

Het eindklassement:

- | | |
|----------------|---------------|
| 1. ACHL 202 pt | 6. OLSE 123,5 |
| 2. AVKA 197 | 7. ZWAT 108 |
| 3. ESAK 162 | 8. HAKI 74 |
| 4. ABES 158,5 | 9. BVAC 43,5 |
| 5. ACDR 141,5 | 10. KAPE 26 |



Zonnige Paaseierenmeeting



Op Paasmaandag organiseerden we onze traditionele Paaseierenmeeting. Dit keer wel in een ander kleedje. De kangoeroes en benjamins kwamen reeds aan bod in de voormiddag. Luid aangemoedigd door ouders en grootouders brachten ze hun proeven tot een goed einde.

Na de middag was het de beurt aan de pupillen en miniemen. Zij hadden net een zware vakantieweek achter de rug. De week begon met een finaleplaats in

de Beker van Vlaanderen. Zowel voor de meisjes als de jongens. Vervolgens stond, van maandag tot vrijdag, een trainingsweek op het programma. Toch hadden de meeste jongeren nog energie over om goed te presteren op deze Paasmaandag. Dat bewijzen de talrijke persoonlijke records. Miniem Lien Van Rooy zorgde voor een ACHL-toptien plaats op de 60horden. Met een tijd van 10"00 staat ze nu op de derde plaats allertijden. De resultaten kan je vinden op atletiek.nu.

Clubrecord voor Bert Van Opstal,

Op een open meeting in Turnhout verbeterde Bert Van Opstal zijn eigen clubrecord polsstokspringen M55. Met 3m13 ging hij 9 cm hoger dan bij zijn vorige recordsprong.

Tijdens dezelfde wedstrijd mochten we nog volgende ACHL-toptien plaatsen noteren:

- Ver cad D: Fien Hannes 5m11 (8e plaats)
 Polsstok Sch D: Zita Daniëls 2m83 (5e plaats)
 Speer Sch D: Lenne Jacobien 34m49 (7e plaats)
 Speer Bel D: Julie Huybrechts 32m11 (9e plaats)

Op Paasmaandag waren er ook een aantal ACHL-atleten actief in Diepenbeek.

Anne-Sophie Bremans liep er twee stevige persoonlijke records op de 100 en 200m.

Met haar tijd van 25"92 op de 200m komt ze de ACHL-toptien binnen op de vijfde plaats bij de scholieren.

Snelle Brent Bakelants in Berlijn

Begin april liep AMH -atleet Brent Bakelants een snelle halve marathon in Berlijn.

Met een tijd van 1u23'29" was hij meer dan 2 minuten sneller dan bij zijn vorige snelste halve marathon.

Dat belooft voor zijn pistewedstrijden die er gaan aankomen.

Of zien we Brent in de toekomst ook nog een hele marathon aanpakken?



1e Dag PK: 5x goud, 13x zilver, 9x brons !

Vandaag was het de eerste dag van de provinciale kampioenschappen voor de categorieën cadetten, scholieren, juniors en seniors. Met 27 podiumplaatsen mogen onze atleten tevreden huiswaarts keren vanuit Duffel. Volgende ACHL-atleten mochten het podium betreden:

Goud:	Laure Verrijcken	1500 Cad D	5'18"05	
	Fien Paulussen	3000 Sch D	11'11"21	
	Mathis Van Rosendaal	200 Cad H	23"97	
	Wout Boeckx	100 Sch H	11"54	
	Wout Boeckx	200 Sch H	22"81	(6e allertijden bij ACHL)
Zilver:	Fien Hannes	Ver Cad D	5m07	
	Anne-Sophie Bremans	400 Sch D	57"08	(2e allertijden bij ACHL)
	Floor Vleugels	1500 Sch D	5'20"15	
	Zita Daniëls	100H Sch D	15"93	
	Zita Daniëls	400H Sch D	72"35	
	Lenne Jacobien	Ver Sch D	5m21	
	Martha Van Ballaer	Speer Sch D	36m30	(4e allertijden bij ACHL)
	Loena Van Hove	400 Jun D	70"73	
	Kristel Van Maldeghem	1500 Sen D	5'11"56	(4e allertijden bij W45)
	Julie Vermonden	Ver Sen D	5m36	
	Matthias Van Gestel	100 Sen H	10"79	(3e allertijden bij ACHL)
	Brent De Pauw	200 Sen H	22"36	
	Jef Vermeiren	Hoog Sen H	2m00	
Brons:	Fien Hannes	300H Cad D	50"51	
	Febe Nijs	Hinkstap Sch D	10m20	
	Lenne Jacobien	Speer Sch D	33m92	
	Ward De Vos	800 Cad H	2'23"21	
	Siebe Bos	Kogel Cad H	9m41	
	Ward Vleugels	800 Sch H	2'08"77	
	Tibo Van Roey	Discus Sch H	31m58	
	Jonathan Claes	100 Jun H	11"44	
	Tijs Bruyns	800 Jun H	2'06"18	

2e Dag PK: 11x goud, 14x zilver, 8x brons

De tweede dag van het PK leverde onze club nog meer medailles op dan de eerste.

Er waren ook weer een aantal atleten waarvan we hun prestatie in de ACHL top-10 mogen bijschrijven.

Voor Noor Vermeiren werd het zelfs een clubrecord op de 100m. Op de 200m was er teveel rugwind zodat we daar geen record mogen optekenen voor Noor.

De medaillewinnaars:

Goud:	800 Cad D	Yoni Nuyts	2'25"57	
	Hoog Cad D	Fien Hannes	1m60	(7e allertijden bij ACHL)
	100 Sch D	Noor Vermeiren	12"36	(Clubrecord)
	800 Sch D	Anne-Sophie Bremans	2'25"57	
	Hoog Sch D	Anouk Smeyers	1m57	
	Kogel Sch D	Lenne Jacobien	12m95	(3e allertijden bij ACHL)
	Hoog Sen D	Elise Helsen	1m63	
	Polstok Sen D	Fleur Hooyberghs	3m70	
	Kogel Sen D	Elise Helsen	12m91	
	1500 Cad H	Axl Hermans	4'40"73	
	400H jun H	Tijs Bruyns	58"39	(5e allertijden bij ACHL)
Zilver:	800 Cad D	Dina Van Loon	2'28"19	
	200 Sch D	Noor Vermeiren	25"26 (W: + 3,4)	
	800 Sch D	Mirte Dekort	2'39"21	
	Polstok Sch D	Floor De Meulemeester	3m10	(4e allertijden bij ACHL)
	Polstok Jun D	Laura Van Aelten	2m20	
	100 Sen D	Julie Vermonden	12"51	
	800 Sen D	Kristel Van Maldeghem	2'28"06	(2e allertijden W45)
	100H Cad H	Siebe Bos	15"20	
	Speer Cad H	Siebe Bos	33m56	
	400 Sch H	Frederik Claes	53"92	
	Polstok Sch H	Tibo Van Roey	3m40	
	Hinkstap Sch H	Tibo Van Roey	11m29	
	400 jun H	Tijs Bruyns	51"12	
	Hinkstap Sen H	Jef Vermeiren	13m18	(7e allertijden Beloften)
Brons:	200 Sch D	Anne-Sophie Bremans	25"39 (W: + 3,4)	
	800 Sch D	Kaat Picard	2'45"34	
	Hoog Sch D	Lenne Jacobien	1m57	
	Polstok Sch D	Zita Daniëls	2m80	
	Kogel Sch D	Martha Van Ballaer	12m47	(5e allertijden bij ACHL)
	Discus Sch D	Floor De Meulemeester	30m33	
	Speer Jun H	Senne Van Gelder	48m05	(5e allertijden bij ACHL)
	5000 Sen H	Laudon Liekens	16'07"27	

Jeugdmeeting afdeling Westerlo

Gisteren kon onze jeugd terecht op het Sportacentrum voor een jeugdmeeting.

Voor de middag kwamen de kangoeroes en benjamins aan de beurt voor verschillende disciplines.

Voor de kangoeroes waren dat 30 meter spurt, stoten, verspringen en estafette.

De benjamins deden 40 meter spurt - hoogspringen - vortex werpen en 600m.

Na de middag was het de beurt aan de pupillen en miniemen.

Volgende ACHL-atleten wisten een proef winnend af te sluiten:

Ver Min D:	Lien Van Rooy	4m77	(6e allertijden bij ACHL)
Kogel Min D:	Stien De Meulemeester	12m05	(7e allertijden bij ACHL)
1000 Min H:	Wout Schepens	2'57"36	(5e allertijden bij ACHL)
Ver Min H:	Sepp Lathouwers	4m73	
Speer Min H:	Sepp Lathouwers	33m64	

Wil jij ook nieuws delen met gans onze ACHL familie.

Stuur je bijdrage naar eddyvandegender@hotmail.com

Drukkerij PEETERS

Herentalsesteenweg 35 - 2280 Grobbendonk

Alle handels- en gelegenhedsdrukwerken
Vrijblijvend prijsopgave

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



BNP PARIBAS FORTIS

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



Voeding VERWIMP

Grote Markt 15
HERENTALS
Tel. 014/21.14.18

TVR

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



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

WELLENS
MEN & WOMEN

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

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

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