

Fit-0-bode

Clubblad van atletiekclub ACHL

Jaargang 50 | nr. 6

Nov. | Dec. 2022



Arthur Engelen

Foto: Johan Bienens



achl.be



achl.fieropmijnclub



50



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



Samen kunnen
we kanker verslaan

OLIVIA.BE

Fit-o-bode november-december 2022

Losloperij

Het zomerseizoen zit erop, de tellers van verbeterde clubrecords en medaillewinnaars zijn weer indrukwekkend.

Zaterdag 3 december 2022 huldigen we de verdienstelijke atleten in "het Mollenhof" te Poederlee. Een avond ook om nog eens bij te praten met clubgenoten, het is al "lang geleden".

Ondertussen is het nieuwe veldloopseizoen alweer van start geschoten met de CC Relays. Daarop behaalden onze ACHL-aflossingsploegen mooie resultaten en podiumplaatsen.

In december organiseren we onze jeugdindoor en in januari staat onze 49ste veldloop op het programma, **hiervoor hebben we nog heel wat helpende handen nodig**. Wil jij je steentje bijdragen om van deze organisaties mee een succes te maken, graag een seintje naar info@achl.be

We zijn ook nog op zoek naar sponsoring, reclame of in natura, ook hier kan je terecht op het clubmailadres waarna we je contacteren.

Graag willen we uw aandacht nog eens vestigen op de tussenkomst, van de meeste ziekenfondsen, in de lidgeldbijdrage en de deelname aan stages. Vergeet dus niet om ons uw attesten te bezorgen.

Het duurt nog wel even maar de tijd vliegt snel, alvast prettig eindejaar.

Eva, Herman, Viviane en Eddy

Inhoud



3. Losloperij
Inhoud
Volgende fit-o-bode
4. Te onthouden data
Familienieuws
5. Contactgegevens
Inschrijven kampioenschappen
6. Berichten van de VAL
7. Bericht van het DB
- Algemene Vergadering
- Nieuwe jeugdcoördinatoren
8. Bericht van het BO/kern Herentals
- Algemene Vergadering
11. Uitslagen
17. Atletenfonds winter
19. Jeugd indoor Pup-Min Herentals
Jeugd indoor Kan-Ben Herentals
20. Alles over het veldloopseizoen
Veldloopkalender
Veldloop ACHL
22. Sponsors voor onze veldloop
Rondhalen prijzen
23. Vrijwilligers gezocht
Bericht aan onze jeugd
24. Huldiging
Lexicath
PK van de pupillen
26. Bericht vanuit wedstrijdadministratie
28. G-hoekje
30. Geplukt van de website

Sponsored by:



Volgende fit-o-bode

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

teksten binnen op...
15 december

verschijningsdatum rond...
eind december

Te onthouden data

November

6	zondag	Veldloop Bonheiden
11	vrijdag	Veldloop Mechelen
19	zaterdag	Rondhalen prijzen voor de cross
20	zondag	Veldloop Kessel
27	zondag	CrossCup, Roeselare

December

3	zaterdag	Veldloop Arendonk
3	zaterdag	ACHL HULDIGING, Mollenhof Poederlee
10	zaterdag	Jeugd indoormeting, Herentals
11	zondag	Veldloop Booischot
18	zondag	3 ^{de} G-indoor Athletics + BK AMH Indoor, Gent
18	zondag	Veldloop Lilse Bergen
18	zondag	PK jeugd indoor, Hoboken

Januari

7	zaterdag	PK indoor, Gent
8	zondag	Veldloop Essen
15	zondag	PK veldlopen, Hulshout
22	zondag	Veldloop, Herentals
22	zondag	CrossCup, Hannuit
22	zondag	Kampioenschap VAL indoor Cad/Sch
28	zaterdag	KvV snelwandelen, Louvain-La-Neuve
29	zondag	VAL-kamp, indoor, Gent
29	zondag	Veldloop Geel

Februari

4	zaterdag	BK 4x200m indoor, Gent
11	zaterdag	Jeugd indoormeting, Herentals
11-12	zat-zon	BK + KvV meerkampen indoor, Louvain-La-Neuve
12	zondag	CrossCup + KvV veldlopen, Diest
13	maandag	Algemene Vergadering ACHL
19	zondag	BK Alle categorieën, indoor, Gent
25	zaterdag	PK + BK Masters, indoor, Gent
26	zondag	BK veldlopen + finale CrossCup, Brussel

Maart

4	zaterdag	BK indoor, Cad/schol, Louvain-La-Neuve
5	zondag	BK indoor, Jun/Bel, Gent
12	zondag	BK Halve Marathon
12	zondag	BK veldlopen Masters, Poperingen
18	zaterdag	Jeugddag, Gent

Familienieuws

Overlijdens:

- Op 29 september overleed Fille Matheussen, moeder en grootmoeder van Ludwig en Tom Van Gestel. Fille stond samen met haar overleden echtgenoot Jules Van Gestel aan de wieg van AC.Lille.

We bieden aan de ganse familie onze innige deelneming aan.

Contactgegevens

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

Inschrijven Kampioenschappen

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

Vorig seizoen moesten vooral de Belgische Kampioenschappen nog via de clubverantwoordelijke ingeschreven worden. Voor dit seizoen is dat nog niet vastgelegd.

Kijk voor aanpassingen regelmatig op onze website.

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

Kampioenschap	Datum	Plaats	inschrijvingen
BK AMH	18/12	Gent	nog te bepalen
PK pup-min	18/12	Hoboken	atletiek.nu
PK vanaf cadet	7/01	Gent	atletiek.nu
PK veldlopen	15/01	Hulshout	atletiek.nu
VAL cad/schol	22/01	Gent	atletiek.nu
VAL snelwandelen	28/01	Louvain-La-Neuve	nog te bepalen
VAL alle cat.	29/01	Gent	atletiek.nu
BK 4x200	4/02	Gent	nog te bepalen
BK + VAL Meerk.	11-12/02	Gent	nog te bepalen
VAL veldlopen	12/02	Diest	website crosscup
BK alle cat.	19/02	Gent	nog te bepalen
BK masters(+PK)	25/02	Gent	nog te bepalen
BK veldlopen	26/02	Brussel	website crosscup
BK cad/schol	4/03	Louvain-La-Neuve	nog te bepalen
BK jun/beloften	5/03	Gent	nog te bepalen
BK 1/2 ^e marathon	12/03	Gentbrugge	bij inrichter
BK veldlopen Masters	12/03	LBFA ?	nog te bepalen

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

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

Berichten van de VAL

AANPASSINGEN WEDSTRIJDREGLEMENTEN PUP-MIN

Nieuw in de wedstrijdreglementen vanaf zomerseizoen 2023:

- Bij Pupillen wordt hockeybalwerpen vervangen door vortexwerpen. Veel trainers gaven reeds de melding dat werpen met een vortex veel beter is voor het correct aanleren van de werptechniek en voorbereiding op het speerwerpen dan hockeybalwerpen. Het is ook een logischer vervolg op het vortexwerpen dat sinds zomer 2021 werd ingevoerd bij Kangoeroes en Benjamins.
- De vortexen die worden goedgekeurd voor gebruik is de NERF Vortex mega-howler 30CM / 130GR, die ook bij Kangoeroes en Benjamins wordt gebruikt.

HERINNERING: WIJZIGING IN DE REGLEMENTEN VOOR LOOPNUMMERS

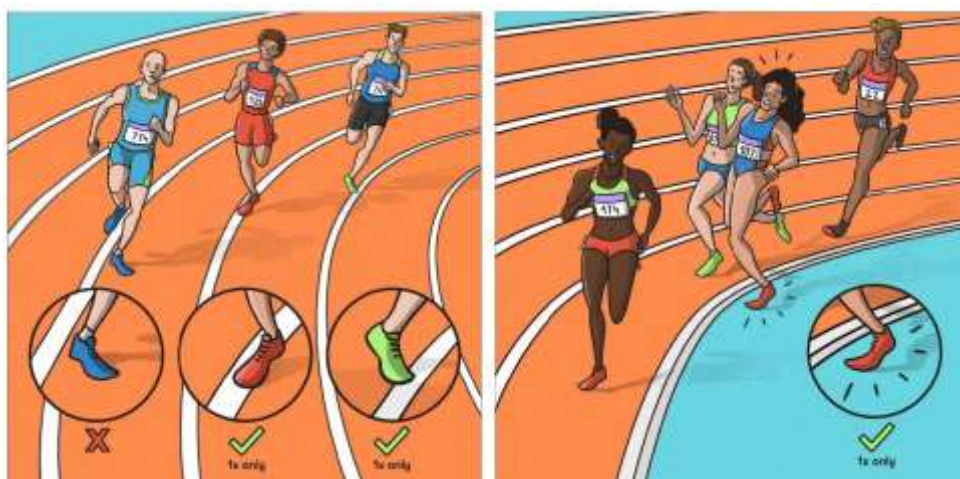
De nieuwe regels voor inbreuken op lijnoverschrijdingen zijn één van de recente belangrijkste wijzigingen van de World Athletics technische reglementen en wedstrijdregels die sinds 1 november 2021 van kracht zijn.

Er zijn nu twee extra uitzonderingen toegevoegd aan de lijst van scenario's waarbij een lijnoverschrijding niet tot onmiddellijke diskwalificatie zal leiden:

1. In alle wedstrijden die in banen gelopen worden in een bocht als de atleet de lijn aan de linkerkant, of de boord of de lijn die de toepasselijke rand begrensd maar één maal raakt.
2. In alle wedstrijden die niet in banen worden gelopen in een bocht als de atleet maar één maal op of volledig over de boord of lijn trapt die de toepasselijke rand begrensd en daarbij geen wezenlijk voordeel behaalt en geen andere atleet duwt of hindert zodat zijn voortgang belemmerd wordt. Als wezenlijk voordeel verkregen werd, wordt de atleet (of ploeg) gediskwalificeerd.

Bij een tweede keer zal de situatie die beschreven wordt in deze twee nieuwe regels, in dezelfde loopwedstrijd door een individu (of een teamlid tijdens aflossingen), leiden tot diskwalificatie. Atleten die in banen lopen zullen nog steeds gediskwalificeerd worden indien zij volledig over de binnenste grenslijn of boord zijn gestapt, ook al is het maar één keer. Of ook indien één van de handelingen hierboven beschreven geacht wordt een positievoordeel op te leveren of indien een andere atleet gehinderd geworden is.

Meer info op <https://www.atletiek.be/admin/storage/main/nieuwsbrief-10-20211117.pdf>



Berichten van het Dagelijks Bestuur (DB)

UITNODIGING: **Algemene vergadering AC Herentals vzw**
Maandag 13 februari 2023 om 20u00
Locatie nog te bepalen

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

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

Tom Ryken	voorzitter	uittredend en herkiesbaar	(2 jaar)
Jelle Van de Gender	penningmeester	uittredend en herkiesbaar	(2 jaar)
Miriam Meeus	bestuurslid	uittredend en herkiesbaar	(2 jaar)
Rudi Smets	bestuurslid	uittredend en niet herkiesbaar	(2 jaar)
Babs Lintermans	bestuurslid	uittredend en niet herkiesbaar	(2 jaar)
1 functie vacant	bestuurslid		(2 jaar)

Volgens het intern reglement moeten kandidaturen 6 weken voor de algemene vergadering ingediend worden. Dit kan schriftelijk of via mail bij Karel Mangelschots, Herentalseweg 4, 2250 Olen of info@achl.be, ten laatste op 2 januari 2023.

Wil je kennis maken met het besturen van een grote sportclub, heb je nieuwe ideeën of wil je een handje toesteken in het besturen en organiseren van de club? Laat het ons dan zeker weten op info@achl.be. **Geen schrik hebben en doen! Dames zijn zeker welkom en we durven ook een oproep doen naar geïnteresseerde ouders om onze werking mee te ondersteunen.**

Heb je vragen en/of opmerkingen, heb je thema's die je graag op de algemene vergadering behandeld zou zien, dan word je ook vriendelijk gevraagd om deze uiterlijk 1 februari 2023 aan onze secretaris Karel Mangelschots door te geven, liefst via email info@achl.be. Er kan dan voor een onderbouwd antwoord gezorgd worden.

Tot dan,
Het bestuur.

ACHL STELT NIEUWE JEUGDCOÖRDINATOREN VOOR



Vanaf 1 november zullen **Kristof Heremans en Jo Van Aelten** samen aan de slag gaan als de jeugdcoördinatoren van ACHL. Zij zijn vanaf dan het aanspreekpunt voor al onze jeugdtrainers, onze jeugdatleten en hun ouders via het nieuwe mailadres jeugd@achl.be.

Heb je als trainer, ouder of atleet een vraag of opmerking over trainingen of wedstrijden in één van de trainingsplaatsen van ACHL bij atleten van kangoeroe tot en met miniem, dan staan onze jeugdcoördinatoren voor je klaar.

Dit wil helaas ook zeggen dat we afscheid nemen van Babs Lintermans als jeugdcoördinator. Babs, heel erg bedankt voor je enthousiasme, tijd en inzet van de afgelopen jaren!

Onze nieuwe jeugdcoördinatoren wensen we veel succes toe!

Bericht van het Bestuursorgaan (BO)

UITNODIGING: **Algemene vergadering (AV) van AC Herentals vzw**
Maandag 13 februari 2023 om 20u00
Locatie nog te bepalen

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

In 2023 is **Eddy Van de Gender uittredend en herkiesbaar**, er is tevens een in te vullen mandaat tot AV 2029, eventuele nieuwe kandidaten dienen hun kandidatuur in bij de voorzitter van het BO en dit tot 6 weken voor de algemene vergadering. Dit kan schriftelijk of via mail bij Rudi Smets, Sint-Waldetrudisstraat 59, 2200 Herentals, of rudi.smets@achl.be, ten laatste op 2 januari 2023.

Voorwaarde: een kandidaat voor een mandaat in het BO moet minimum 5 jaar lid geweest zijn van AC Herentals VZW, waarvan minimum de laatste 2 jaar.

Indien er tussentijdse verkiezingen noodzakelijk zijn door het wegvallen of ontslag van een der bestuursleden dan gelden deze voor de resterende duurtijd van betreffend mandaat.

Momenteel is het BO als volgt samengesteld:	Eddy Van de Gender	tot AV 2023
	Herman Van den Schoor	tot AV 2024
	Jos Van De Water	tot AV 2025
	Tom Ryken	tot AV 2026
	Rudi Smets	tot AV 2027
	Guy Raeymaekers	tot AV 2028
	In te vullen mandaat	tot AV 2029

Bericht van Kern Herentals

UITNODIGING: **Algemene vergadering en bestuursverkiezing kern Herentals**
Dinsdag 29 november 2022 om 20u30
Box 2 Pop-up café , Herentals

Het betreft de Algemene Vergadering voor de leden van ACHL, toegewezen aan de kern Herentals.

Verkiezingen bestuur:

Volgens huishoudelijk reglement van ACHL vzw, artikel 5.4.2, is het tijd voor nieuwe verkiezingen. Voor een afdelingsbestuur dient men de verkiezingen te organiseren volgens alle modaliteiten zoals voorzien voor het dagelijks bestuur.

Dit impliceert volgende spreiding:

Voor de verkiezing zijn volgende plaatsen vacant en/ of herkiesbaar:

Voorzitter:	Joeri Van de Gender,	uitredend en herkiesbaar
Penningmeester:	Sandy Drouard,	uitredend en herkiesbaar
Bestuurslid:	Ludo Glassée,	uitredend en herkiesbaar
Bestuurslid:	Liliane Gysemans,	uitredend en herkiesbaar

Er zijn vier plaatsen vacant.

Nieuwe kandidaten kunnen zich melden bij de secretaris van kern Herentals **voor 15 november 2022**.

Heb je vragen en/of opmerkingen, heb je thema's die je graag op de algemene vergadering behandeld zou zien, dan word je ook vriendelijk gevraagd om deze **uiterlijk 15 november 2022** aan onze secretaris over te maken.

Iedereen is dus welkom, na voorafgaande aanmelding bij de secretaris van de kern Herentals Miriam Meeus, en dit via mail meeusmiriam@achl.be. Zij ontvangen dan uiterlijk een week voor de vergadering een mail met de agenda.

Tot dan, het bestuur van kern Herentals.

10% KORTING OP STOCKFIETSEN
OP VERTOON LIDKAART ACHL

NIEUW
Frappé Lifestyle fietsen

WALTER VROEMANS
 FIETSENHANDEL & REPARATIE

www.vroemans.be

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

Biologisch tuinbouwbedrijf

't Meulenhuis

Geert en Nancy Van Turnhout – 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

Uitslagen

BELGISCH RECORD

01/10	Lier	5000 AMH D	Lambrechts Chinook	21'09"45
-------	------	------------	--------------------	----------

CLUBRECORDS

02/04	Baton Rouge(USA)	400 A.C. D	Tengrootenhuysen Fiebe	54"96
24/04	Tessenderlo	Kogel(6kg) AMH H	De Meulemeester Arne	6m76
18/06	Oordegem	Speer(800gr) AMH H	Van Hout Thorben	24m94
27/08	Turnhout	4x100 A.C. D	Diels Esther-Hooyberghs Fleur	47"99
		3x600 Min H	Verhulst Emma-Vermonden Julie	
			Claes Stig-Lathouwers Sepp-	5'00"06
			Schepens Wout	
		4x100 AMH H	Van Hout Thorben-Bakelants Brent	53"91
			De Meulemeester Arne-Vissers Jaimie	
		4x400 AMH H	Van Hout Thorben-Bakelants Brent	4'14"87
			Vissers Sven-Vissers Jaimie	
02/09	Budapest(HUN)	Hoog A.C. H (+ Bel)	Vermeiren Jef	2m20
04/09	Kessel-Lo	4x400 AMH H	Van Hout Thorben-Bakelants Brent -	4'12"36
			Vissers Sven-Vissers Jaimie	
		4x100 A.C. D	Hooyberghs Fleur-Vermeiren Noor -	47"07
			Verhulst Emma-Vermonden Julie	
		4x100 Sch H	Van Woensel Iyen-Boeckx Wout -	43"09
			Beyers Xander-Claes Frederik	
		4x200 A.C. H	De Pauw Brent-Torfs Kwinten-	1'27"59
			Christianen Lucas-Van Gestel Matthias	
		4x1500 Mas H	Van Dyck Pieter-Prims Jo-	17'49"98
			Wils Johan-Renders Nick	
	Pelt	150 Cad H	Bos Siebe	19"14
		150 M55	Van Opstal Bert	21"09
11/09	Herentals	400 AMH(T82)	Van Hout Gwylim	63"87
		400 AMH	Vissers Sven	64"48
		1500 AMH H	Vissers Jaimie	4'43"49
		Ver AMH	Van Hout Thorben	4m77
24/09	Turnhout	Gewichtw. Mas A.C.H	Goossens Bjorn	11m94
01/10	Lier	5000 AMH D	Lambrechts Chinook	21'09"45
		5000 AMH H	Vissers Jaimie	18'04"59
		Kogel(7,26kg) AMH H	Vissers Jaimie	7m10
02/10	Tilburg	5 km Snelw.Sch H	Van Hove Jasper	27'09"
	(= ook A.C. en A.C.Mas)	5 km Snelw. W40	Piedfort Ellen	36'55"
	(= ook A.C. en A.C.Mas)	20 km Snelw. W40	Piedfort Ellen	2u32'11"
		20 km Snelw. M40	Van Hove Peter	1u54'55"
	(= ook A.C. en A.C.Mas)	30 km Snelw. M40	Van Hove Peter	2u55'18"
	(= ook A.C. en A.C.Mas)	35 km Snelw. M40	Van Hove Peter	3u27'55"
08/10	Lanaken	Speer Sch D	Van Ballaer Martha	45m33
	Tienen	Werp 5-kamp W55	Stallaert Hilde	1731pt
	Alken	60H Min D	Van Rooy Lien	9"58
15/10	Eeklo	Gewichtw. Mas A.C.H	Goossens Bjorn	12m45
		Gewichtw. M55	Van Opstal Bert	11m55

BELGISCHE KAMPIOENSCHAPPEN**Kessel-Lo: 4 september: Aflossingen**

4x100 AMH H:	3. Van Hout Thorben – Bakelants Brent – De Meulemeester Arne – Vissers Jaimie	54"56
4x400 AMH H:	2. Van Hout Thorben – Bakelants Brent – Vissers Sven – Vissers Jaimie	4'12"36
4x100 Cad D:	14. Sels Julie – Van den Heuvel Sien – Vertessen Fiene – Hannes Fien	52"52
4x800 Cad D:	2. Van Zundert Roos – Verrijcken Laure – Van Loon Dina – Nuyts Yoni	10'01"67
4x100 Sch D:	7. Van Ballaer Martha – Jacobien Lenne – Walschaers Marieke – Nys Febe	50"07
4x800 Sch D:	2. Weyers Janne – Vleugels Floor – Van Rooy Tahnee – Paulussen Fien	10'10"46
4x100 A.C. D:	4. Hooyberghs Fleur – Vermeiren Noor – Verhulst Emma – Vermonden Julie	47"07
4x200 A.C. D:	9. Van Ballaer Martha – Jacobien Lenne – Walschaers Marieke – Nys Febe	1'48"78
4x100 Sch H:	2. Van Woensel Iyen – Boeckx Wout – Beyers Xander – Claes Frederik	43"09
4x200 A.C. H:	4. De Pauw Brent – Torfs Lucas – Christianen Lucas – Van Gestel Matthias	1'27"59
4x1500 Mas H:	2. Van Dyck Pieter – Prims Jo – Wils Johan – Renders Nick	17'49"98

Lebbeke: 10-11 september: Lebbeke

Cad D:	800:	8. Nuyts Yuni	2'25"20
	1500:	7. Verrijcken Laure	5'08"00
		12. Van Loon Dina	5'11"15
		13. Van Zundert Roos	5'11"54
	Ver:	11. Hannes Fien	4m82
	Hoog:	3. Hannes Fien	1m63
Sch D:	100:	2. Vermeiren Noor	12"36
		17. Nys Febe	13"07
		25. Walschaers Marieke	13"43
	200:	1. Vermeiren Noor	24"80 (W +3,1)
	400:	2. Bremans Anne-Sophie	56"40
	3000:	3. Paulussen Fien	10'27"58
	Hoog:	8. Smeyers Anouk	1m50
	Hinkstap:	11. Nys Febe	9m85
	Polsstok:	GP. De Meulemeester Floor	
		GP. Daniëls Zita	
	Kogel:	3. Jacobien Lenne	13m31
		7. Van Ballaer Martha	12m23
	Discus:	10. De Meulemeester Floor	31m23
	Speer:	5. Jacobien Lenne	35m13
		10. Van Ballaer Martha	30m60

Cad H:	100:	11. Van Roosendael Mathis	11"76 (W + 2,6)
	200:	9. Van Roosendael Mathis	23"94
	100H:	10. Bos Siebe	15"21
	300H:	23. Bos Siebe	47"13
Sch H:	100:	10. Van Woensel Iyen	11"30 (W + 2,7)
		12. Claes Frederik	11"37 (W + 3,4)
		20. Boeckx Wout	11"54 (W + 2,7)
	200:	10. Beyers Xander	23"21
		17. Claes Frederik	23"59
	800:	1. Engelen Arthur	1'56"75
	1500:	11. Mangelschots Joren	4'21"83

Kortrijk: 18 september: Juniors en Beloften

Jun D:	3000Steeple:	2. Weyers Lore	11'59"08
	Polsstok:	GP. Van Aelten Laura	
Bel D:	100:	18. Diels Esther	13"56
	Ver:	4. Diels Esther	5m45 (W + 2,9)
	Polsstok:	1. Hooyberghs Fleur	3m90
Jun H:	400:	5. Lucas Christianen	50"30
	1500:	11. De Bal Wout	4'32"86
	Ver:	4. Claes Jonathan	6m45
	Speer:	4. Van Gelder Senne	49m90
Bel H:	400:	2. Van Gestel Matthias	48"90
	Ver:	3. Torfs Kwinten	6m81 (W + 3,1)
		9. Van Reusel Senne	5m75
	Hoog:	1. Vermeiren Jef	2m20
	Hinkstap:	1. Torfs Kwinten	13m73 (W + 3,1)

Lier: 1 oktober: 5000m AMH

5000 AMH D:	1. Lambrechts Chinook	21'09"45
5000 AMH H:	2. Vissers Jaimie	18'04"59
	4. Bakelants Brent	18'55"97

Tilburg: 2 oktober: Snelwandelen op de weg

20km Dames A.C. + W35-40-45	2. Piedfort Ellen	2u32'11"
35km Heren A.C. + M35-40-45	1. Van Hove Peter	3u27'55"

Eindhoven: 9 oktober: Marathon

M45:	5. Wils Johan	2u50'34"
M60:	2. Sempels Marc	3u00'25"

VLAAMSE KAMPIOENSCHAPPEN**Sint-Niklaas: 15 mei: Hamerslingeren**

Mas M65:	1. Van Gansen Julien	30m52
----------	----------------------	-------

Brugge: 17 september: Masters

W45:	800m:	1. Van Maldeghem Kristel	2'36"05
	1500m:	1. Van Maldeghem Kristel	5'11"90
W65:	Discus:	1. Heylen Annie	18m40
M35:	200:	2. Brydenbach Hans	24"48 (W + 3,7)
	400:	3. Brydenbach Hans	55"69
	Kogel:	1. Goossens Bjorn	9m94
	Discus:	2. Goossens Bjorn	31m97
M45:	5000:	1. Wils Johan	16'51"16
	Ver:	2. De Keyser Rudi	4m09
	Speer:	1. De Keyser Rudi	22m25
M50:	1500:	2. Rens Stefan	4'43"50
	5000:	2. Rens Stefan	16'31"42
M60:	Discus:	1. Van Rooy Marcel	38m60
	Speer:	2. Van Rooy Marcel	30m01

PROVINCIALE KAMPIOENSCHAPPEN**Turnhout: 27 augustus: Aflossingen****Goud:**

4x80 Min D:	Gevers Jana-Wils Kaat-Van Rooy Lien-Helsen Marie-Lou	43"77
4x800 Cad D:	Van Aelten Hannah-Van Loon Dina-Lembrechts Julie-Verrijcken Laure	10'40"47
4x800 Sch D:	Van Rooy Tahnee-Vleugels Floor-Weyers Janne-Paulussen Fien	10'39"31
4x100 A.C.D:	Diels Esther-Hooyberghs Fleur-Verhulst Emma-Vermonden Julie	47"99
4x200 A.C.D:	Bremans Anne-Sophie-Jacobien Lenne-Helsen Elise-Verhulst Emma	1'45"65
4x400 AMH H:	Van Hout Thorben-Bakelants Brent-Visser Sven-Visser Jaimie	4'14"87
3x600 Pup H:	Deckers Lucas-Tops Ties-Van Genechten Jorre	5'39"76
4x80 Min H:	Heylen Emiel-Lathouwers Sepp-Claes Stig-Schepens Wout	41"67
3x600 Min H:	Claes Stig-Lathouwers Sepp-Schepens Wout	5'00"06
4x800 Cad H:	Bos Siebe-De Vos Ward-De Bal Lars-Smeyers Arne	9'41"69
4x100 Sch H:	Van Woensel Iyen-Boeckx Wout-Beyers Xander-Claes Frederik	43"70
4x800 Sch H:	Bras Sture-Bruyns Warre-Van Roey Tibo-Engelen Arthur	9'10"29
4x400 A.C.H:	Gielis Joos-Averens Joeri-Christianen Lucas-Van Gestel Matthias	3'23"26
4x800 Mas H:	Van Dijck Pieter-Prims Jo-Van de Gender Jelle-Rens Stefan	9'00"67
4x1500 Mas H:	Van Dijck Pieter-Prims Jo-Wynants Joost-Rens Stefan	18'37"77

Zilver:

4x100 Cad D:	Sels Julie-Van den Heuvel Sien-Vertessen Fiene-Hannes Fien	52"82
4x100 Sch D:	Bremans Anne-Sophie-Jacobien Lenne-Walschaers Marieke-Nys Febe	55"91
4x100 AMH H:	Van Hout Thorben-Bakelants Brent-De Meulemeester Arne-Vissers Jaimie	53"91
4x100 Cad H:	De Vos Ward-Van Hout Gwyllim-Bos Siebe-Van Roosendael Mathis	49"64
4x100 A.C. H:	Van Reusel Senne-Brydenbach Hans-Torfs Kwinten-De Pauw Brent	43"75

MEMORIAL VAN DAMME

100 Sch D:	3. Vermeiren Noor	12"33
100 Sch H:	5. Van Woensel Iyen	11"21
1000 Sch H:	4. Engelen Arthur	2'33"17
Ver Sch D:	4. Jacobien Lenne	5m37
4x100 Sch H:	1. Van Woensel Iyen – Boeckx Wout	
	Beyers Xander – Claes Frederik	43"43

27 BELGISCHE KAMPIOENEN HET VOORBIJE SEIZOEN

Onze atleten zorgden weer voor sterke resultaten het voorbije seizoen.

De teller van het aantal Nationale titels stopte op **zevenentwintig!**

Per categorie :

AMH D:	1500	Lambrechts Chinook
	5000	Lambrechts Chinook
	Cross	Lambrechts Chinook
AMH H:	Speer	Van Hout Thorben
A.C. H:	20000 Snelw.	Van Hove Peter
	35km Snelw.	Van Hove Peter
Beloften D:	Polstok	Hooyberghs Fleur
Beloften H:	Hinkstap	Torfs Kwinten
	Hoog	Vermeiren Jef
Jun D:	3000 Steeple	Weyers Lore
Sch D:	200	Vermeiren Noor
Sch H:	800	Engelen Arthur
Mas W45:	1500	Van Maldeghem Kristel
	5000	Van Maldeghem Kristel
	1500(indoor)	Van Maldeghem Kristel
Mas M35:	Hamer	Van den Schoor Tim
	Gewichtwerpen	Goossens Bjorn
Mas M45:	3000steeple	Jacobs Stijn
	60H(indoor)	Raeymaekers Guy
	Polstok(indoor)	Raeymaekers Guy
Mas M50:	800(indoor)	Rens Stefan
	10km op de weg	Rens Stefan
Mas M55:	Polstok	Van Opstal Bert
	60H(indoor)	Van Opstal Bert
	5-kamp(indoor)	Van Opstal Bert
Mas M60:	100	Jacobs Dirk
	200	Jacobs Dirk



METAALWERKEN MICHIELS BV

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



WWW.METAALWERKEN-MICHIELS.BE

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

📍 Herentalseweg 82a, 2250 Olen

✉ info@metaalwerken-michiels.be

Atletenfonds: puntentabel WINTER

Clubgebeuren

Clubgebeuren	Cad-Schol	Jun- Belofte	AC – sen	Mas en G-atleten(vanaf cad)
Deelname aan veldloop ACHL	1	1	1	1
Overwinning op veldloop van ACHL	3	3	5	3
Clubrecord indoor *	5	5	10	3

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

Kampioenschappen

Voor de kampioenschappen in de winter kan je slechts op één proef per kampioenschap (provinciaal, Vlaams of Belgisch) punten verkrijgen. Het is uiteraard de beste prestatie die telt. Veldlopen wordt ook als een proef beschouwd. Dus als je al deelgenomen hebt aan het provinciaal kampioenschap indoor, en je neemt deel aan het provinciaal kampioenschap veldlopen, dan kan je slechts voor één van beide punten verdienen. Dit geldt ook voor de Belgische kampioenschappen. De hoogste score telt uiteraard.

Veldlopen

PK Cross	Cad-Schol	Jun-Beloften	AC-sen	Mas 35-40-45 en G-atleten	Mas 50 +
Deelname	2	2	2	2	2
Eerste 25	2	2	3	2	2
Eerste 10	3	3	7	2	2
Podium	10	10	15	7	5
Kampioen	15	15	25	10	7

VAL Cross	Cad-Schol	Jun-Beloften	AC-sen	Mas 35-40-45 en G-atleten	Mas 50 +
Deelname	3	3	3	3	3
Eerste 25	5	5	10	3	3
Eerste 10	10	10	20	5	3
Podium	20	20	50	10	5
Kampioen	50	50	80	25	15

BK Cross	Cad-Schol	Jun-Beloften	AC-sen	Mas 35-40-45 en G-atleten	Mas 50 +
Deelname	3	3	3	3	3
Eerste 25	10	10	20	5	3
Eerste 10	30	30	60	15	10
Podium	60	60	100	30	20
Kampioen	100	100	150	50	30

Indoor

PK	Cad-Schol	Jun-Beloften	AC-sen	Mas 35-40-45 en G-atleten	Mas 50 +
Deelname	2	2	2	2	2
Podium	6	6	10	4	3
Kampioen	12	12	18	10	6

KVV	Cad-Schol	Jun-Beloften	AC-sen	Mas 35-40-45 en G-atleten	Mas 50 +
Deelname	2	2	2	2	2
Eerste 8	6	6	10	4	3
Podium	15	15	30	10	6
Kampioen	40	40	60	20	10

BK	Cad-Schol	Jun-Beloften	AC-sen	Mas 35-40-45 en G-atleten	Mas 50 +
Deelname	3	3	5	3	3
Eerste 8	12	12	30	10	5
Podium	30	30	60	20	10
Kampioen	80	80	120	30	20

Aflossingen	Cad-Schol	Jun-Beloften	AC-sen	Mas 35-40-45 en G-atleten	Mas 50 +
Deelname	2	2	2	2	2
VAL kamp	10	10	15	3	3
Belg. Kamp	20	20	30	5	5

WK –EK cross +indoor	Cad-Schol	Jun-Beloften	AC-sen	Mas 35-40-45 en G-atleten	Mas 50 +
Deelname	150	200	300	5	5
Podium	200	300	400	50	50
Kampioen	300	400	500	100	100

Invulblad Atletenfonds Winter

Naam:

Totaal aantal punten:

Veldlopen

Veldloop van AC Herentals

Datum	Punten				
22/01/2023					
Totaal:					

Kampioenschappen

PK(Hulshout)	Plaats		Punten	
VAL(Diest)	Plaats		Punten	
BK	Plaats		Punten	
Totaal aantal punten				

Indoor

Kampioenschap	Beste proef	Plaats	Punten
Pk			
Vlaams			
Belgisch			
Europees – wereld			
Clubrecord			
Aflossing			
Totaal			

Jeugd-indoormeetings PUP-MIN in Herentals

De onderstaande wedstrijden gaan door in de sporthal van Sport Vlaanderen in Herentals. Ze zijn voorbehouden aan de atleten van: ACHL-ARAC-AVOS-BRAB-GEEL-ROBA-TUAC-VMOL.
Inschrijvingen verplicht via atletiek.nu.

- **10/12/22: 13u30 : pupillen en miniemen**

Programma: 50m – ver – hoog – kogel (voor alle categorieën)

Benaderend uurschema:

13u30: Hoog Pup H - Hoog Min H - Ver Min D - 50 Pup D

13u45: Kogel Pup D

14u15: 50 Min D

14u30: Ver Pup D - Kogel Min D

15u00: 50 Pup H - 50 Min H

15u20: Hoog Pup D - Hoog Min D

15u30: Ver Pup H - Kogel Min H

16u30: Kogel Pup H - Ver Min H

- **11/02/23: 13u30 : pupillen en miniemen**

Programma: 50m horden – ver – hoog – kogel (voor alle categorieën)

Benaderend uurschema:

13u30: 50horden Min H - Hoog Min D – Hoog Pup D – Ver Pup H

13u45: Kogel Min H

14u15: 50horden Pup H

14u30: Kogel Pup H – Ver Min H

15u00: 50horden Pup D

15u15: 50horden Min D

15u20: Hoog Min H - Hoog Pup H - Ver Pup D

15u30: Kogel Min D

16u30: Ver Min D - Kogel Pup D

Jeugdindoor Kangoeroes en Benjamins ACHL.

Zaterdag 10 december organiseert ACHL een indoorwedstrijd uitsluitend voor ACHL kangoeroes en benjamins.

De wedstrijd gaat door in de sporthal van Sport Vlaanderen in Herentals en **start om 10.30 uur STIPT**, aanmelden vanaf 10.00 uur en ten laatste om 10.20 uur.

We hopen dat al onze afdelingen goed vertegenwoordigd zullen zijn en dat we die dag ook kunnen rekenen op onze kids-juryleden en een aantal helpende ouders.

We sturen nog een Fit-o-flash met het programma en hoe je kan inschrijven.

Maar je mag vanaf nu ook al inschrijven via info@achl.be met vermelding van naam, borstnummer en afdeling.

Zorg dat je er bij bent.

Alles over het veldloopseizoen

Vooraf voor onze nieuwe leden de belangrijkste richtlijnen van het veldloopseizoen nog eens op een rijtje. Het veldloopseizoen loopt vanaf zaterdag 29 oktober 2022 tot en met zondag 12 maart 2023.

Cross-clubkampioenschap van AC Herentals voor pup-min

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

Startnummers

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

Dit startnummer moet in elke officiële wedstrijd gedragen worden en is **geldig voor het hele seizoen**. Mocht je per ongeluk een keer je startnummer vergeten zijn, ga dan naar het plaatselijke wedstrijdsecretariaat.

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

Inschrijvingen

Voorinschrijvingen zijn verplicht voor alle categorieën, meestal via atletiek.nu.

De keuze is vrij aan de organiserende vereniging om inschrijvingsgeld te vragen en te differentiëren per categorie. Enkel vooraf ingeschreven atleten kunnen deelnemen aan de veldloop.

Verplicht aanmelden op het secretariaat (vanaf JUN) is noodzakelijk i.v.m. mogelijke dopingcontrole.

Clubtruien

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

NIEUWE LEDEN ontvangen een kledijbon bij hun aansluiting. Is je nieuw bestelde wedstrijdshirt nog niet in je bezit, loop dan met een neutraal wit of blauw shirt.

Kids-veldloop (KAN-BEN)

De kangoeroes en benjamins lopen met het speciale kids-borstnummer waarop achteraan hun officiële startnummer en persoonsgegevens staan vermeld, vooraan hun naamkaartje in de pochet.

De loop gebeurt met voorlopers waarbij de snelheid geleidelijk aan wordt opgedreven en de laatste 100m (KAN) en 200m (BEN) vrij te lopen zijn. Er worden geen resultaten opgemaakt en er is geen podium. Iedereen ontvangt hetzelfde aandenken en deelnamesticker.

AMH-veldlopen

De AMH lopen vinden plaats vóór het officiële programma.

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

Hiervoor verzamelen we aan de blauwe ACHL-tent of wimpel in de buurt van de startplaats, of speciale tentenzone.

De jeugdtrainers van de afgevaardigde afdeling verzorgen de groepsopwarming.

Zorg dat je tijdig aanwezig bent zodat de opwarming een half uur voor je wedstrijd kan beginnen.

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

Veldloopkalender 2022-2023

Aan volgende crossen nemen we in clubverband deel, deze komen ook in aanmerking voor het crossclubkampioenschap. Het is aangeraden om vooraf goed te informeren naar het aanvangsuur, eventueel via de website van de organiserende club of op de site van ACHL. De atleten dienen zich een uur op voorhand aan te melden aan de blauwe tent van ACHL.

DATUM	PLAATS	AFGEVAARDIGDE
06/11/22	Bonheiden	Herenthout
11/11/22	Mechelen	Malle
20/11/22	Kessel	Herentals
03/12/22	Arendonk	Lichtaart
11/12/22	Booischoot	Westerlo
18/12/22	Lilse Bergen	Lichtaart
08/01/23	Essen	Malle
15/01/23	PK Hulshout	Herenthout
22/01/23	Herentals	ACHL
29/01/23	Geel	Westerlo
12/02/23	CC + KvV Diest 2	Herentals
26/02/23	BK + CC Brussel	Lichtaart
12/03/23	BK masters Poperingen	Mastercomité

Veldloop ACHL

Noteer alvast in je agenda onze eigen veldlooporganisatie op 22 januari 2023. Iedereen op post!

Volgorde der wedstrijden:

12u00: G-atleten D+H	800m: 1A + aankomst
12u08: Kang.D 16-17	600m: 1 minironde + aankomst
12u13: Kang.H 16-17	600m: 1 minironde + aankomst
12u18: Benj D 15:	600m: 1 minironde + aankomst
12u23: Benj D 14:	600m: 1 minironde + aankomst
12u28: Benj H 15:	600m: 1 minironde + aankomst
12u33: Benj H 14:	600m: 1 minironde + aankomst
12u38: Pup D 13:	1000m: 1B + aankomst
12u44: Pup D 12:	1000m: 1B + aankomst
12u50: Pup H 13:	1000m: 1B + aankomst
12u56: Pup H 12:	1000m: 1B + aankomst
13u02: Min D 11:	1850m: 1A + 1C + aankomst
13u12: Min D 10:	1850m: 1A + 1C + aankomst
13u22: Min H 11:	1850m: 1A + 1C + aankomst
13u32: Min H 10:	1850m: 1A + 1C + aankomst
13u42: Cad D:	2900m: 1A + 2C + aankomst
13u56: Cad H:	3350m: 3C + aankomst
14u11: Schol D + Mas W50+	3500m: 2B + 1D + aankomst
14u27: Schol H + Mas M50+	4400m: 1B + 2D + aankomst
14u49: Jun/Sen D/Mas W35-40-45:	5200m: 2B + 2D + aankomst
15u16: Sen H:	9500m: 1B + 5D + aankomst
15u51: Jun/Mas M35-40-45	6100m: 1B + 3D + aankomst

Sponsors gezocht voor onze veldloop

Op zondag 22 januari 2023 organiseert A.C. Herentals vzw (ACHL) zijn 49^{ste} veldloop met omloop in het Netepark en Sport.Vlaanderen. Als één van de grootste Belgische atletiekclubs maken we er graag werk van om onze organisatie tot in de puntjes te verzorgen.

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

U kan ons steunen op verschillende manieren:

- via het voeren van publiciteit in ons **programmaboekje**, dat gratis aan iedere toeschouwer wordt verstrekt. De tekst van de publiciteit kan door U gekozen worden. U kan dit ook aan ons overlaten. De kostprijs is als volgt:
 - o 25 EURO voor 1/4 blad
 - o 40 EURO voor 1/2 blad
 - o 60 EURO voor een volledig blad
- via het schenken van een **EREPRIJS**. Hierbij wordt dan uw naam
 - o verbonden aan een wedstrijd
 - o regelmatig omgeroepen op de omloop
 De tarieven voor een ereprijs zijn de volgende:
 - o 70 EURO voor de jeugdreksen Kangoeroes, Benjamins, Pupillen en Miniemen
 - o 90 EURO voor de reksen Cadetten, Scholieren, Juniores en Masters
 - o 120 EURO voor de reksen Seniores
- via het schenken van een naturaprijs.
- via iedere andere vorm van sponsoring

Een mailtje naar info@achl.be of hermanvandenschoor@hotmail.com is altijd welkom.

Rondhalen prijzen

Zoals ieder jaar bezoeken we ook nu de Herentalse middenstand om prijzen en financiële middelen te verzamelen voor onze veldloop van 22 januari 2023.

Wie kan zich enkele uurtjes vrijmaken? Dan word je verwacht op **zaterdag 19 november om 9u30** in café Den Brigand in de Bovenrij te Herentals.

Graag vooraf een mailtje naar Herman: hermanvandenschoor@hotmail.com.

Vele handen maken het werk licht en plezier!

HELPEDE HANDEN GEZOCHT!



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

Het gaat om 2 indoor jeugdmeetings (op zaterdag 10 december en zaterdag 11 februari) en onze 49ste veldloop (op zondag 22 januari).

Voor de **jeugdmeetings** zijn we nog op zoek naar hulpofficiëlen (mensen om de lat op te leggen bij hoogspringen, kogels terug te rollen, rijden zandbak,...) en mensen die willen helpen bij de inkom en met de drankverkoop.

Voor de **veldloop** hebben we **echt nood aan extra hulp!**

We hopen hiervoor enkele gemotiveerde mensen te vinden die vooraf een aantal keren mee willen vergaderen en helpen met de voorbereiding, o.a. het verzamelen van sponsorgelden en opmaak van het programmaboekje.

Ook op de dag van de veldloop zelf kunnen we nog heel wat helpende handen gebruiken o.m. bij het klaarzetten, helpers aan de inkom en op de omloop, drank- en hamburgerverkoop en het klaarmaken en uitdelen van de prijzen.

Vele handen maken licht werk! Kan jij je vrijmaken en zie je het wel zitten ons om een handje te komen toesteken? Stuur dan snel een mailtje naar info@achl.be.

Bericht aan onze jeugd: beloning nieuw seizoen.

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

Wedstrijden die in aanmerking komen: oefencrossen, indoormeerings, de veldloop van Herentals, Athletics Classic-meeting, jeugdmeetings en de Beker Van Vlaanderen.

Deelname aan minstens 50% van deze wedstrijden geeft recht op een geschenk van de club. We hopen op een massale opkomst op onze organisaties!

Huldiging ACHL

Naar jaarlijkse traditie heeft op **zaterdag 3 december 2022** het huldigingsfeest van ACHL plaats in zaal Mollenhof, Lichtaartsesteenweg 1 te Poederlee. De club zet dan de verdienstelijke leden en kampioenen in de bloemetjes.

Jeugd:

Aanmelden jeugd (AMH – kan – ben – pup – min – eerstejaarscadet) vanaf 17u30

Huldiging van 18u00 tot ±19u00

Opgelet: eerstejaarscadetten worden nog gehuldigd bij de miniemen

Vanaf Cadet:

Aanmelden vanaf 19u30

Huldiging vanaf 20u00:

- huldiging 25 jaar en 50 jaar lid
- huldiging uittredende bestuursleden
- huldiging atleten

LEXICATH ACHL: Niet te missen !!!

Voor onze leden die regelmatig aan wedstrijden deelnemen is deze 'lexicath' een zeer nuttig document.

Om dit prestatieboek te bekomen moet je het bestellen bij Herman Van den Schoor.

(Tel. 014 55 47 55 of e-mail: hermanvandenschoor@hotmail.com)

De bestelling moet gebeuren voor 18 november. De prijs bedraagt € 10,00 (nabestellingen aan € 15,00 zolang er voorraad is). De lexicath wordt bezorgd tijdens de huldigingsavond op zaterdag 3 december in zaal Mollenhof te Poederlee.

Wat staat er o.a. in dit boek:

- Palmares
- Overzicht veldlopen
- 10 beste indoorprestaties van het voorbije seizoen,
- 10 beste indoorprestaties 'Aller tijden' (per categorie),
- Uitslagen provinciale-, Vlaamse- en Belgische kampioenschappen (van onze atleten)
- 10 beste outdoorprestaties van het voorbije seizoen
- 10 beste outdoorprestaties Aller Tijden (per categorie)

PK van de pupillen

Enkele foto's....

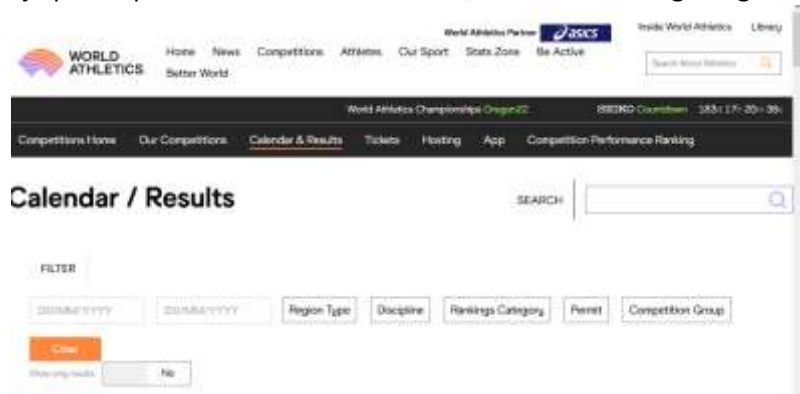


Bericht vanuit wedstrijdadministratie

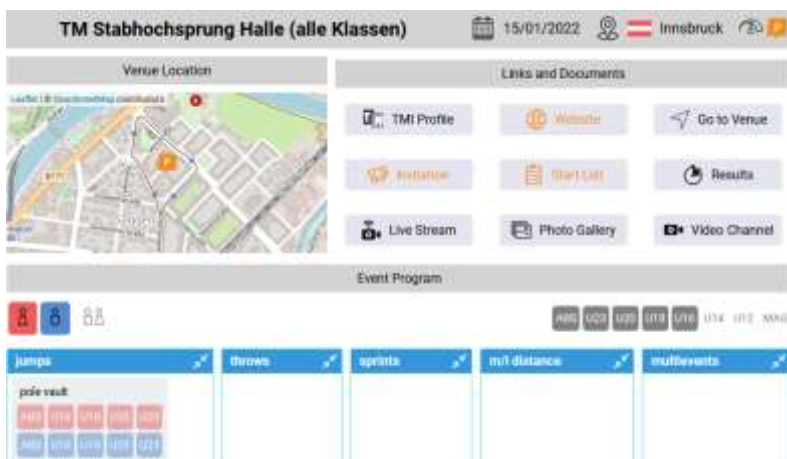
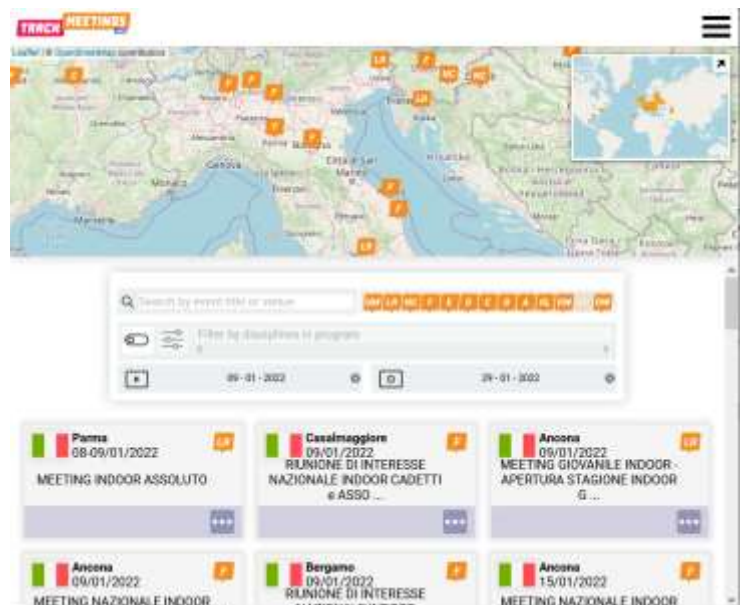
Beste clubgenoot,

Misschien ben je soms op zoek naar meer info ivm buitenlandse wedstrijden. Dit kunnen piste, weg, of veldloopwedstrijden zijn, of zelfs snelwandelen of berglopen. Wel dan is er misschien goed nieuws in de nabije toekomst. Wegens mijn deelname aan informatica werkgroepen van zowel EA als WA, die tot doel hebben om in de toekomst meer moderne (informatica) middelen aan te wenden om de atletieksport aangenamer te beleven, kan ik je hierbij op het spoor zetten van enkele sites, waarvan sommige nog volop in opbouw zijn.

De eerste site (van WA = de World athletics calendar) is bij de meeste mensen reeds gekend, en kan gevonden worden via ; <https://worldathletics.org/competitions/calendar-results>. Je kan zoekcriteria invoeren om een bepaald type van wedstrijd of discipline te vinden, of een wedstrijd op een bepaalde datum of periode.



De tweede site (<https://trackmeetings.info/>) is totaal nieuw, en bevat (minimaal) dezelfde informatie, maar is meer grafisch opgebouwd, zodat je gewoon door in te zoomen op een continent, land, of streek kan zien waar en wanneer er daar wedstrijden gaan plaatsvinden. Als je bv voor het werk, of voor vakantie zou verblijven in het noorden van Italië, dan kan je gewoon **inzoomen op de kaart** zoals op de schermafbeelding hiernaast, en dan zie je automatisch welke wedstrijden dit voorjaar **daar** plaatshebben. Ook op deze site kan je zoeken via datum/periode, of type van wedstrijd.



Ook de links naar meer info ivm een organisatie (website, startlijsten, resultaten, live (video)stream, foto's, etc) kan je er makkelijk op vinden, door op het veld "..." van de wedstrijd te klikken. Je krijgt dan een scherm zoals hiernaast ;

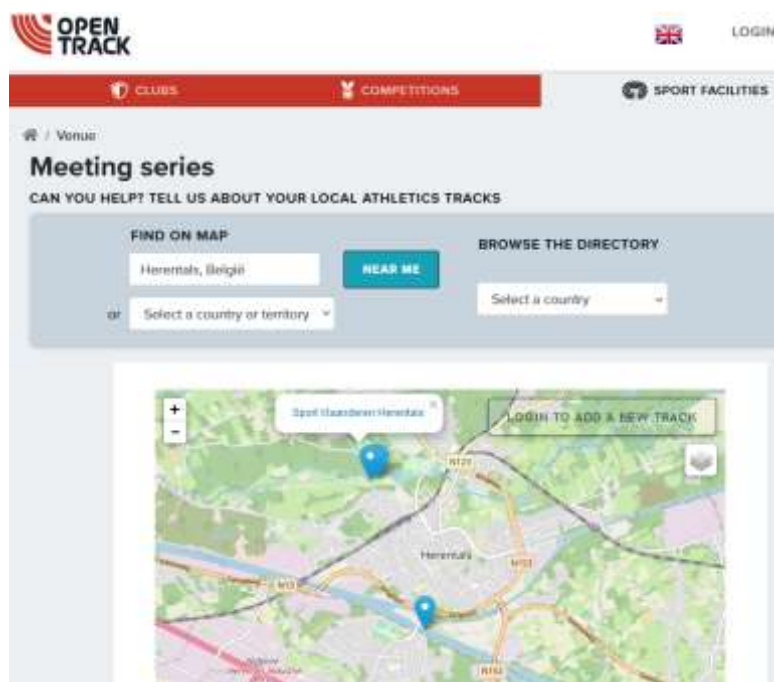
Deze beide databases zijn volop aan het groeien, door meer internationale samenwerking van WA & EA, met nationale federaties, fabrikanten en andere partijen. Een belangrijke doorbraak waar nog volop aan gewerkt wordt (lees onderhandelen) is de WA-id. Elke top-atleet krijgt weldra een unieke code van WA toegewezen waarmee een atleet zich overal op internationale wedstrijden kan identificeren, en daardoor makkelijker kan inschrijven. Verder kan de organisator hiermee binnenkort ook vroegere (PB of JB) prestaties digitaal opzoeken, maar ook wedstrijdresultaten digitaal doorsturen naar WA en EA. Dit is al vele jaren de normaalste zaak in het wielrennen (UCI-id), en het komt er nu ook (eindelijk) aan voor onze atletieksport. De grote vraag is nu of die WA-id ook voor elke atleet zal doorgevoerd worden, of vanaf welk niveau of leeftijd/categorie ?

In België en Nederland werken we reeds 2 jaren standaard met atletiek.nu (<https://www.atletiek.nu/>), en deze site zal je zeker al wel gebruikt hebben, bv om je als atleet in te schrijven voor een van onze ACHL wedstrijden, of om je resultaten op te zoeken.



Een Britse versie van dergelijke site kan je vinden op: <https://opentrack.run/>

Behalve het aanbieden van software, toont de website je ook een lange lijst van (oude of toekomstige) wedstrijden, deelnemers en prestaties, maar je kan er ook sportaccommodaties mee opzoeken, zoals "Sport Vlaanderen Herentals" bv ☺



Er zal zeker in de nabije toekomst nog hard moeten gewerkt worden om het percentage van gedigitaliseerde accommodaties, wedstrijden en resultaten te verhogen, en alles mooi en betrouwbaar af te werken, maar het is alvast iets om naar uit te kijken.

We houden je op de hoogte.

Eddy Vanuytven
Wedstrijdadministratie ACHL
wa@achl.be

Het G-hoekje

AMH MEETING 11 SEPTEMBER

Na maanden voorbereiding was het zondagmorgen verzamelen geblazen aan Sport Vlaanderen Herentals met gans de bende van vrijwilligers en vaste medewerkers.



Het leuke was dat de jongsten de spits mochten afbijten en hoe, een sprintje van 60m op het "scherpst van de snee" zoals ze zeggen, zowel onze jongens als meisje deden meer dan hun best.



Ook onze nieuwste aanwinsten hadden hun dagje, Minthe was in haar nopjes, zelfs tijdens het kogelstoten bij de heren stond ze haar mannetje en het gooien was duidelijk haar ding. Een plezier om ze bezig te zien, daar wordt een mens gelijk gelukkig van.

Het beste werd ook nu weer tot op het laatst gehouden, afsluiten met een hoogtepunt. Daar we vorig jaar 4 ploegen hadden voor 4x100 vriendschap was het dit jaar even anders, maar liefst 11 ! ploegen hebben deelgenomen, onze toppers hebben 2 maal hun schoenen mogen aanbinden.

Ook onze tweede editie kunnen we als geslaagd noemen vooral als we de reacties mogen geloven van de deelnemende atleten en begeleiders. Aan al onze medewerkers, vaste en vrijwilligers, wil ik zeker bedanken om van deze dag een onvergetelijke dag te maken voor onze en andere G atleten.

Onze sponsors mogen we ook niet vergeten want zonder hen kunnen we dit niet realiseren. En bedankt AC Herentals, 3 topatleten, administratie, bestuur, helpers, jury, vrijwilligers, ouders, atleten, familie, en al wie ik vergeten ben,.... bedankt, bedankt bedankt.



En als laatste wil ik ons G team feliciteren voor hun wekelijks inzet om de atleten te geven wat ze verdienen, vertrouwen, begrip, en heel veel liefde...





BK ESTAFETTEN

Thorben - Brent - Arne - Jaimie - 4 x 100 m: BRONS
 Thorben - Brent - Sven - Jaimie - 4 x 400 m: ZILVER

MENTALYMPIA TE MECHELEN

Jamie dicteerde vandaag de wet van de sterkste met een kogellanding op 9,24 meter (4 kg) en een vertesprong van 4,86 meter. Hij schudde op het einde van de dag nog een chrono 4'46" over 1500 meter uit zijn schoenen.



Ook Sven laat zijn motor op volle toeren laat draaien met een baanronde over 1'03" en een sprong van 3,94 meter in de zandbak. Yana gooide sterke troefkaarten in het spel met winst in alle sprintnummers en het verspringen (3,67 meter).



Ons dreamteam stuntte in het afsluitende nummer: de Zweedse estafette. Jamie startte sterk op de 400m, Sven vergrootte de voorsprong voor Yana zodat zij Oreo met overschot kon lanceren in een laatste rechte 100m. Oreo vertrok op 't gemakje maar kwam dan toch op kruissnelheid als eerste over de meet. Blinken dat ze deden!



Geplukt van de website: overzicht van de voorbije hoogtepunten.

Memorial Van Damme: Schitterende ACHL-vertegenwoordigers

Op de grootste atletiekmeeting van het jaar krijgen ook telkens enkele ACHL-scholieren de kans om in dit uniek kader te presteren. Ook nu hebben onze meisjes en jongens niet teleurgesteld.

Noor Vermeiren beet de spits af met een derde plaats op de 100m. Met 12"33 bleef ze maar 1 honderdste verwijderd van haar eigen clubrecord. Bij de jongens liep **Iyen Van Woensel** een stevig persoonlijk record. Dat leverde hem een 5de plaats op. Met 11"21 nestelt Iyen zich op de 4de plaats allertijden bij ACHL. Ondertussen sprong **Lenne Jacobien** naar de 4e plaats in het verspringen. Met 5m37 bleef ze slechts 5 cm onder haar verste sprong. Er was ook een vierde plaats voor **Arthur Engelen** op de 1000m. Met een tijd van 2'33"17 liep Arthur bijna 3 seconden sneller dan zijn vorige besttijd. Ook hij komt op de vierde plaats allertijden bij de scholieren.

Tenslotte was er nog onze aflossingsploeg 4x100 bij de mannen. Op de provinciale kampioenschappen kwamen ze reeds sterk voor de dag. Nu deden ze nog beter met een **overwinning in 43"43**.

Met deze tijd benaderen **Iyen Van Woensel, Wout Boeckx, Xander Beyers en Frederik Claes** het clubrecord tot op 7 honderdsten.

BK aflossingen: 5x zilver en 1x brons

Met een mooie medaille-oogst keerden onze vertegenwoordigers huiswaarts van de estafette-kampioenschappen. Spijtig misschien dat de hoofdvogel ontbrak maar toch... Vijfmaal tweede en éénmaal derde is toch een buitengewoon resultaat voor onze club. Bovendien werden er ook nog eens vijf clubrecords scherper gesteld.

Een overzicht:

4x100 AMH:	3e plaats : 54"56 Thorben Van Hout, Brent Bakelants, Arne De Meulemeester, Jaimie Vissers
4x400 AMH:	2e plaats : 4'12"36 (clubrecord) Thorben Van Hout, Brent Bakelants, Sven Vissers, Jaimie Vissers
4x100 Cad D:	14e plaats : 52"52 Julie Sels, Sien Van den Heuvel, Fiene Vertessen, Fien Hannes
4x100 Sch D:	7e plaats : 50"07 Martha Van Ballaer, Lenne Jacobien, Marieke Walschaers, Febe Nys
4x100 AC D:	4e plaats : 47"07 (clubrecord) Fleur Hooyberghs, Noor Vermeiren, Emma Verhulst, Julie Vermonden
4x200 AC D:	9e plaats : 1'48"78 Martha Van Ballaer, Lenne Jacobien, Marieke Walschaers, Febe Nys
4x800 Cad D:	2e plaats : 10'01"67 Roos Van Zundert, Laura Verrijcken, Dina Van Loon, Yoni Nuyts
4x800 Sch D:	2e plaats : 10'10"46 Janne Weyers, Floor Vleugels, Tahnée Van Rooy, Fien Paulussen
4x100 Sch H:	2e plaats : 43"09 (clubrecord) Iyen Van Woensel, Wout Boeckx, Xander Beyers, Frederik Claes
4x200 AC H:	4e plaats : 1'27"59 (clubrecord) Brent de Pauw, Kwinten Torfs, Lucas Christianen, Matthias Van Gestel
4x1500 Mas H:	2e plaats : 17'49"98 (clubrecord) Pieter Van Dyck, Jo Prims, Johan Wils, Nick Renders

Jef Vermeiren over 2m20!

Op de GP meeting van Budapest heeft Jef Vermeiren zijn record in het hoogspringen serieus verbeterd. Met 2m20 deed hij 3cm beter dan bij zijn vorig clubrecord. Deze prestatie bezorgt hem een achtste plaats allertijden bij de beloften in België. Bij allercategoriën staat hij nu als elfde genoteerd.

Dichter bij huis, in eigen land, sneuvelen ook weer een aantal clubrecords:

150 Cad H: Siebe Bos 19"14

150 M55: Bert Van Opstal 21"09

Gewichtwerpen Mas A.C.: Bjorn Goossens 11m57

In de lexicath van ACHL kunnen we volgende wijzigingen aanbrengen in de top-10:

Polstok Schol H: Tibo Van Roey 3m50 (10e plaats)

Kogel Min H: Sepp Lathouwers 11m28 (7e plaats)

Polstok Min H: Sepp Lathouwers 2m33 (8e plaats)

100H Cad H: Siebe Bos 14"92 (8e plaats)

Speer Schol D: Lenne Jacobien 36m63 (5e plaats)

BK Cad-Sch: Titel voor Noor en Arthur!

Dit weekend waren er de Belgische kampioenschappen voor cadetten en scholieren in Lebbeke.

De eerste dag verliep grotendeels in slechte weersomstandigheden. Daardoor konden een aantal persoonlijke records van onze spurters niet gehomologeerd worden omwille van teveel wind. Voor anderen was de regen en wind een spelbreker om goede prestaties te laten optekenen.

Dit alles belette onze jongeren niet om zeer sterk voor de dag te komen.

Met 2 gouden, 2 zilveren en 3 bronzen medailles mogen we zeer tevreden terugblikken op deze kampioenschappen.

Noor Vermeiren kwam met 2 medailles naar huis. Ze won de 200m en eindigde tweede op de 100m. Spijtig dat haar supertijd op de 200m niet kon gehomologeerd worden.

Arthur Engelen was de snelste aan de meet van de 800m.

Zowel voor Noor als voor Arthur was het de eerste Nationale titel.

Anne-Sophie Bremans zorgde voor de tweede zilveren medaille op de 400m.

De bronzen medailles waren voor **Fien Hannes, Lenne Jacobien en Fien Paulussen**.



De top-8 plaatsen:

1e plaats:	200 Sch D:	Noor Vermeiren	24"79 (W +2,3)
	800 Sch H:	Arthur Engelen	1'56"75
2e plaats:	100 Sch D:	Noor Vermeiren	12"36
	400 Sch D:	Anne-Sophie Bremans	56"40
3e plaats:	3000 Sch D:	Fien Paulussen	10'27'58" (4e allertijden bij ACHL)
	Kogel Sch D:	Lenne Jacobien	13m31
	Hoog Cad D:	Fien Hannes	1m63
5e plaats:	Speer Sch D:	Lenne Jacobien	35m13
7e plaats:	1500 Cad D:	Laure Verrijcken	5'08"00
	Kogel Sch D:	Martha Van Ballaer	12m23
8e plaats:	800 Cad D:	Yoni Nuyts	2'25"20
	Hoog Sch D:	Anouk Smeyers	1m50
9e plaats:	200 Cad H:	Mathis Van Rosendaal	23"94 (6e allertijden bij ACHL)

2e ACHlympics

Eén van onze AMH-reporters schreef:

Vandaag was het onze feestdag: de 2e ACHlympics te Herentals. Helemaal geen Remcoorts voor de atleten op deze topmeeting, want G-atleten zijn een klasse apart. Geen vette cheque of een diamanten trofee voor deze toppers maar een dikke proficiat! En een verdiende dankjewel of neen liever een eresaluut voor iedereen: vrijwilligers, trainers en supporters.

Alle deelnemers hebben hun grenzen verlegd. Voor enkele van hen resulteerde dat zelfs in een clubrecord bij ACHL:

- 400 T21: Sven Vissers 64"48
- 400 T82: Gwylim Van Hout 63"87
- 1500 T21: Jaimie Vissers 4'43"49
- Ver T21: Thorben Van Hout 4m77
- Kogel(6kg) T21: Arne De Meulemeester 6m51
- Kogel(4kg) T82: Gwylim Van Hout 7m46



KvV Masters: 7 titels

In een regenachtig Brugge werden dit weekend de Vlaamse titels bij de masters verdeeld. Een beperkte ACHL-delegatie zorgde toch weer voor een heleboel podiumplaatsen. Het werd 7x goud, 6x zilver en 1x brons.

De medaillewinnaars:

Goud:	800 W45:	Kristel Van Maldeghem	2'36"05
	1500 W45:	Kristel Van Maldeghem	5'11"90
	Discus W65:	Annie Heylen	18m40
	Kogel M35:	Bjorn Goossens	9m94
	5000 M45:	Johan Wils	16'51"16
	Speer M45:	Rudi De Keyser	22m25
	Discus M60:	Marcel Van Rooy	38m60
Zilver:	200 M35:	Hans Brydenbach	24"48 (W +3,7)
	Discus M35:	Bjorn Goossens	31m97
	Ver M45:	Rudi De Keyser	4m09
	1500 M50:	Stefan Rens	4'43"50
	5000 M50:	Stefan Rens	16'31"42
	Speer M60:	Marcel Van Rooy	30m01
Brons:	400 M35:	Hans Brydenbach	55"69

BK Jun-Bel: 3 Kampioenen!

Vandaag hadden in Kortrijk de Nationale kampioenschappen plaats voor juniors en beloften. Drie van onze atleten stonden net als vorig jaar op het hoogste schavotje.

Voor **Fleur Hooyberghs** (polsstok) en **Jef Vermeiren** (Hoog) was dat op dezelfde proef. **Kwinten Torfs** werd, na zijn verspringtitel van vorig jaar, nu kampioen in het hinkstapspringen.

De uitslagen:

1e plaats:	Fleur Hooyberghs	Polsstok Bel D	3m90
	Jef Vermeiren	Hoog Bel H	2m08
	Kwinten Torfs	Hinkstap Bel H	13m73 (W +3,1)

2e plaats:	Lore Weyers	3000steeple Jun D	11'59"08
	Matthias Van Gestel	400 Bel H	48"90
3e plaats:	Kwinten Torfs	Ver Bel H	6m81 (W + 3,1)
4e plaats:	Esther Diels	Ver Bel D	5m45 (W + 2,9)
			5m19 (W + 1,8) (10e allertijden)
	Jonathan Claes	Ver Jun H	6m45
	Senne Van Gelder	Speer Jun H	49m90 (4e allertijden)
5e plaats:	Lucas Christianen	400 Jun H	50"30
8e plaats:	Senne Van Reusel	Ver Bel H	5m75
11e plaats:	Wout De Bal	1500 Jun H	4'32"86
18e plaats:	Esther Diels	100 Bel D	13"56
G.P.	Laura Van Aelten	Polstok Jun D	

BK 5000m AMH: Titel en Belgisch record voor Chinook Lambrechts!



Op het Belgisch Kampioenschap 5000m AMH sloeg **Chinook Lambrechts** een dubbelslag. Ze won niet alleen de wedstrijd maar verbeterde tevens het **Belgisch Record**. Chinook liep een tijd van 21'09"45. Daarmee verbeterde ze het vorige record met bijna een volle minuut. (22'05"26 van Petra Kerkhofs - ROBA)

Bij de mannen hadden we twee deelnemers. **Jamie Vissers** behaalde de zilveren medaille. Met 18'04"59 verbeterde ook Jamie het clubrecord. Dat stond op naam van Brent Bakelants met 18'19"72. Brent Bakelants viel nu net naast het podium met een vierde plaats in 18'55"97.

Beker van Vlaanderen Pup-Min

Zowel onze meisjes als jongens plaatsten zich dit seizoen voor de finale van de Beker der Vlaanderen. Om deze finale te betwisten moesten onze jongeren naar Ieper.

Deze verre verplaatsing was zeker niet bevorderlijk voor de individuele prestaties. Toch kwamen ze goed voor de dag. De meisjes eindigden op de negende plaats. De jongens eindigden enkele plaatsen dichters als zesde van de finalisten.

Miniem Wout Schepens zorgde voor de enige ACHL-zege op de 1000m. Miniem Lien Van Rooy eindigde driemaal in de top-3. Op de 60horden(2e plaats) liep ze een persoonlijk record. De tijd van 9"65 is de tweede snelste allertijden bij ACHL, amper één honderdste boven het clubrecord. In het veren hoogspringen werd Lien telkens derde. Er waren verder nog derde plaatsen voor miniemen Stien De Meulemeester (kogel: 11m89) en Emiel Heylen (hoog: 1m50= 10e allertijden bij ACHL)



BK Snelwandeltitel voor Peter Van Hove

In Tilburg streden zowel de Nederlandse als de Belgische snelwandelaars voor de Nationale schildjes. Voor de dames ging de titelstrijd over 20km. Voor de mannen was dat 35km.

Ook nu was **Peter Van Hove** weer de beste Belg. Hij legde de afstand af in 3u27'55". Dit is een clubrecord zowel bij de masters als bij aller categoriën. Onderweg verbeterde Peter ook nog de clubrecords aller categoriën over 30km en bij de masters M40 over 20km.

Bij de dames eindigde **Ellen Piedfort** op de tweede plaats met een tijd van 2u32'11". Ook zij verbeterde daarmee het clubrecord aller categoriën. Daarbij ook nog het clubrecord aller categoriën op de 5km in 36'55".

In een nevenwedstrijd verbeterde scholier Jasper Van Hove het clubrecord op de 5km. De nieuwe recordtijd bedraagt nu 27'09".

De laatste clubrecords van het seizoen?

Meestal worden er in de laatste weken van het zomerseizoen nog heel wat clubrecords verbeterd. Dat is nu niet anders. Een overzicht:

AMH H(T21):	Kogel(7,26 kg):	Jamie Vissers	7m10
AMH H(T21):	Discus(1,75kg):	Arne De Meulemeester	11m95
AMH H(T21):	Discus(2 kg):	Brent Bakelants	11m86
Min D:	60Horden:	Lien Van Rooy	9"58
Schol D:	Speer:	Martha Van Ballaer	45m33
Mas W55:	Werpvijskamp:	Hilde Stallaert	1731 pt
Mas H A.C.:	Gewichtwerpen:	Bjorn Goossens	11m94

Toch nog 4 clubrecords

Op de allerlaatste wedstrijden van het zomerseizoen zorgden onze masters toch nog voor 4 clubrecords. In Eeklo verbeterden Bjorn Goossens(M35) en Bert Van Opstal(M55) zich met het zware gewicht.

Bjorn deed met 12m45 duidelijk beter dan bij zijn vorig record(11m94).

Bert gooide met 11m55 ook een pak verder dan Marcel Van Rooy in 2017(10m57).

Op een wedstrijd in Breda verbeterde Bert Van Opstal zijn eigen clubrecord in het polsstokspringen(3m27).

Het laatste record was er voor Joan Adriaensen(M70).

Het verbeterde zijn eigen record in het gewichtwerpen en bracht het van 9m35 naar 10m38.

En zo sluiten we het zomerseizoen af met niet minder dan 107 verschillende verbeterde clubrecords!

Wil jij vanuit je afdeling ook nieuws delen met gans onze ACHL familie? Zeker doen, we verwachten jullie bijdrage !!!

Nieuwtjes, leuke foto's ... je kan het met ons delen.

Stuur je bijdrage naar eddyvandegender@hotmail.com.

Ons clubblad verschijnt tweemaandelijks.

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

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 -