

Fit-0-bode

Clubblad van atletiekclub ACHL

Jaargang 51 | nr. 3

Mei | Jun. 2023



Matthias Van Gestel

Foto: Peter Wagemans



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 2023

Loslopertje

Onze voorjaarsklassiekers hebben we reeds achter ons gelaten. De opkomst van onze jeugd-atleten was zowel bij de paaseierenmeeting als op 1 mei eerder aan de lage kant. Een tendens die blijkbaar overal te merken is.

De 15^{de} Stessens ACM op 1 mei was echter een schot in de roos, zeer veel deelnemers en behoorlijk wat toeschouwers wat resulteerde in mooie wedstrijden en resultaten. Een verslag en een oproep naar 2024 lees je verder in dit clubblad

De interclubs en kampioenschappen naderen nu met rasse schreden. Vergeet je niet tijdig in te schrijven.

De abdijtocht in Westerlo en de 10 miles van Malle zijn de eerstvolgende eigen organisaties. In het weekend van 27 en 28 mei gevolgd door onze jaarlijkse meerkampen in Herentals, tevens Provinciaal Kampioenschap.

Komen helpen en/of kijken mag altijd.

In juni volgen dan nog het jeugd criterium 'Memorial Jan Ledegen' en de Levensloop in Herenthout en de ACHL Baskwadder-trail in Herentals.

Geen tijd om je te vervelen de volgende maanden. Tot op een van onze organisaties of tot in 't Loperke dat stilaan terug op ons clublokaal begint te lijken.

Inhoud

3. Loslopertje
Inhoud
4. Te onthouden data
5. Tappen in 't Loperke
Volgende fit-o-bode
Contactgegevens
6. Inschrijven kampioenschappen
7. Bericht DB: vrijwilligers gezocht
Uitslagen
 - Clubrecords
 - Belg., Prov.Kamp.
14. Stessens 1 mei meeting
16. ACHL zomermeetings
 - open PK meerkamp Herentals
 - jeugdmeeting Herenthout
 - avondmeeting Herentals
 - Jeugdmeeting Malle
 - AMH-meeting
18. Abdijtocht
19. 10 Miles Malle
20. Jeugd 'Memorial Jan Ledegen'
21. ACHL Baskwadder Trail
22. Levensloop Neteland
23. G-hoekje
26. Geplukt van de website

Sponsored by:



Op de valreep: ACHL promoveert naar Super League !!!



Te onthouden data

Mei

13	zaterdag	BK Trail, Ovifat
13	zaterdag	BvV Pup/Min meisjes + jongens
14	zondag	BvV Cad/Sch meisjes + jongens
18	donderdag	Allianz KVV A.C., Gent
18	donderdag	Abdijentocht, Averbode-Westerlo
20	zaterdag	BK 24 uur MAS en A.C., Brugge
21	zondag	10 Miles Malle
21	zondag	Provinciaal kampioenschap Pup/Min, Merksem
27-28	zat-zon	PK Meerkamp (vanaf cadet), Herentals (ACHL)
29	maandag	PK meerkamp (pup-min), Lier

Juni

3	zaterdag	BK AMH VE, Oordegem
4	zondag	BvV Masters vrouwen + mannen
10	zaterdag	Jeugdmeeting Memorial Jan Ledegen, Herenthout
10-11	zat-zon	BK Masters, Sint-Niklaas
17	zaterdag	ACHL Baskwadder-Trail, Herentals
24-25	zat-zon	Levensloop Neteland, Herenthout
25	zon	BK snelwandelen 10.000 (D) en 20.000 (H), Gosselies

Juli

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

Augustus

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

September

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

Oktober

1	zondag	KvV hamerslingeren Cad/Sch/Mas, Merksem (OLSE)
1	zondag	BK Snelw. 20 km(V) en 50 km(M), Tilburg
1	zondag	KvV Hamer Cad-Sch-Mas
7	zaterdag	BK 5.000 AMH, Lier


Tappen in 't Loperke

Beste tapper van het Loperke

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

We zijn superblij dat het Loperke terug open kan. Ook al is het nog niet volledig af, toch willen we al terug opstarten.

Alles heeft een nieuwe plaats en

we vertoeven in een 'briljant'  nieuwe omgeving.

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

We zijn telkens open van 19.00 tot 23.00 uur.

vrijdag 12 mei	Joeri en Liesbeth D.
vrijdag 19 mei	Ludo en Tom
vrijdag 26 mei	Evy en Liesbeth L.
vrijdag 2 juni	Pascal en Raf
vrijdag 9 juni	Kris en Miriam
vrijdag 16 juni	Eddy en Viviane
vrijdag 23 juni	Familie Wils-Drouard
vrijdag 30 juni	Marc en Miriam
vrijdag 7 juli	Eric en Aaron
vrijdag 14 juli	Joeri en Liesbeth D.
vrijdag 21 juli	Ludo en Tom
vrijdag 28 juli	Evy en Liesbeth L.
vrijdag 4 augustus	Pascal en Raf
vrijdag 11 augustus	Kris en Miriam
vrijdag 18 augustus	Eddy en Viviane
vrijdag 25 augustus	Marc en Miriam
vrijdag 1 september	Familie Wils -Drouard
vrijdag 8 september	NIET OPEN Memorial

Volgende fit-o-bode

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

teksten binnen op...
15 juni

verschijningsdatum rond...
eind juni

Contactgegevens

Website

Voor al uw vragen
secretaris

Karel Mangelschots
Herentalseweg 4
2250 Olen

0496 269770

www.achl.be
info@achl.be
info@achl.be

Inschr. Kampioenschap.

Ledenadministratie

Kledij

Clubblad

Eva Cornelis

Viviane Hardies

Miriam Meeus

Eddy Van de Gender

014 22 20 13

0487 520581

014 22 20 13

info@achl.be

ledenadministratie@achl.be

miriam.meeus@achl.be

eddyvandegender@hotmail.com of
fitobode@achl.be

Aangifte sportongeval

Vertrouwenspersoon

Webmaster "achl.be"

Facebook

Instagram

Kris Wuyts

Liliane Gysemans

Jonathan Vanuytven

0486 761377

0476 864325

kris1wuyts@yahoo.com

liliane.gysemans@achl.be

jonathan.vanuytven@achl.be

www.facebook.com/achl.fieropmijnclub

www.instagram.com/achl_fieropmijnclub/

Inschrijven kampioenschappen

Momenteel is de regel:

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

Raadpleeg regelmatig de website van de VAL en van ACHL!

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

Kampioenschap	Datum	Plaats	Inschrijvingen
BK Trail	13/05	Ovifat	bij inrichter(tot 11/5)
KvV Aller Categorieën	18/05	Gent	atletiek.nu
PK Pup-Min	21/05	Merksem	atletiek.nu
BK 24u A.C. en Masters	20/05	Brugge	bij inrichter
PK Meerkamp(vanaf cad)	27-28/05	Herentals	atletiek.nu
PK Meerkamp(Pup-Min)	29/05	Lier	atletiek.nu
BK AMH VE	3/06	Oordegem	info@achl.be(voor 25/5)
BK Masters	10-11/06	St. Niklaas	atletiek.nu
BK Snelw.10000(D) en 20000(H)	25/06	Gosselies	bij inrichter
BK Werpvijfkamp Masters	1/07	St.Niklaas	atletiek.nu
BK + KvV 100km A.C. en Masters	2/07	Veldegem	?
BK Alle Categorieën + BK AMH FYS/VI	29-30/07	Brugge	info@achl.be(voor 19/7)
BK 10km A.C. + Masters op de weg	5/08	Lokeren	bij inrichter
BK Hamer en Gewicht Masters	15/08	Sint-Niklaas	atletiek.nu
KvV Cad-Schol	15/08	Heusden	atletiek.nu
BK Meerkamp(cad-sch-jun-sen-mas)	19-20/08	Herve	info@achl.be(voor 9/8)
KvV Masters	20/08	Merksem	atletiek.nu
PK Estafetten	26/08	Mechelen	atletiek.nu
BK Cad-Schol + Estafetten Jun	2-3/09	Gentbrugge	info@achl.be(voor 23/8)
BK Juniors en Beloften	10/09	Jambes	info@achl.be(voor 30/8)
BK BK Hamer Cad-Schol-Jun-Bel	16/09	Torhout	info@achl.be(voor 7/9)
BK Estafetten + BK AMH Estafetten	17/09	Braine L'Alleud	info@achl.be(voor 7/9)
KvV Hamer Cad-Schol-Mas	1/10	Merksem	atletiek.nu
BK Snelw. 20 km V en 50 km M	1/10	Tilburg	?
BK 5000 AMH	7/10	Lier	?
BK + KvV Marathon A.C. en Masters	8/10	Eindhoven	?

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
- KvV Meerkampen

Bericht van het Dagelijks Bestuur (DB)

VRIJWILLIGERS GEZOCHT!

Tijdens het komende zomerseizoen hebben we weer een aantal organisaties gepland. Om alles in goede banen te leiden zijn we nog op zoek naar enthousiaste vrijwilligers.

We zijn enorm dankbaar voor iedereen die reeds heeft aangeboden om te komen helpen maar we kunnen nog héél wat extra hulp gebruiken. Vele handen maken licht werk!

Kan jij je vrijmaken op één van de volgende data en zie je het wel zitten om ons een handje te komen toesteken?

- 27 en 28 mei: Open PK Meerkampen
- 10 juni: Jeugdmeeting Herenthout
- 17 juni: ACHL Trail
- 2 augustus: Avondmeeting
- 26 augustus: Werpvijskamp
- 10 september: Bosloop
- 17 september: Jeugdmeeting Malle
- 23 september: 3^{de} ACHLympics



Stuur dan snel een mailtje naar info@achl.be!

Sportieve groeten, Het dagelijks bestuur

Uitslagen

CLUBRECORDS INDOOR

19/02	Gent	400 Sch D	Bremans Anne-Sophie	56"23
		3000Snelw. W40	Piedforty Ellen	21'27"86
24/02	Gent (=ook Bel)	Polssok A.C. D	Hooyberghs Fleur	4m07
25/02	Heusden	60H Pup D	Wils Roos	10"54
	Gent	60 M60	Jacobs Dirk	8"13
		800 M70	Van Ginckel Leo	3'19"59
		1500 M70	Van Ginckel Leo	6'29"31
		Kogel M70	Adriaensen Joan	11m15
		Ver M70	Adriaensen Joan	3m22
		800 W45	Van Maldeghem Kristel	2'28"78
26/02	Gent	60 Min D	Helsen Marie-Lou	8"03
		4x200 Min H	Claes Stig – Deckers Lucas	1'55"43
			Van Genechten Jorre – Maerien Gus	
4/03	Louvain-La-Neuve	400 Sch D (= ook A.C.)	Bremans Anne-Sophie	55"70
		60 Sch H	Boeckx Wout	7"18
		Kogel Sch D	Jacobien Lenne	13m94
5/03	Gent	60 Bel D (= ook A.C.)	Adewoy Lauryn	7"65
12/03	Heusden	60H Pup D	Ryken Marthe	10"52
		60 M60	Jacobs Dirk	8"12
18/03	Dordrecht	50 M55	Van Opstal Bert	7"22
28/03	Torun(Polen)	60H M55	Van Opstal Bert	10"37
		Ver M55	Van Opstal Bert	4m78
		1000 M55	Van Opstal Bert	3'47"38
		5-kamp M55	Van Opstal bert	3238 pt

CLUBRECORDS OUTDOOR

6/11	Rotterdam	3 km Snelw. W40	Piedfort Ellen	21'20"
20/11	Rotterdam	10 km Snelw. M40	Van Hove Peter	52'39"
		5 km Snelw. Sch H	Van Hove Jasper	26'54"
4/12	Rotterdam	10 km Snelw. M40	Van Hove Peter	51'49"
		5 km Snelw. Sch H	Van Hove Jasper	26'51"
		3 km Snelw. Min H	Van Hove Robin	21'06"
8/01	Rotterdam	5 km Snelw. M40	Van Hove Peter	26'20"
		3 km Snelw. W40	Piedfort Ellen	21'09"
5/03	Rotterdam	10 km Snelw. Sch H	Van Hove Jasper	55'57"
11/03	St.Niklaas	Gewichtw. M35	Goossens Bjorn	12m50
19/03	Dordrecht (ook A.C.)	1 uur Snelw. W40	Piedfort Ellen	8097 m
		3000 Snelw. W40	Piedfort Ellen	21'43"8
		5000 Snelw. W40	Piedfort Ellen	36'46"3
	(ook A.C.)	1/2 ^e uur Snelw. W40	Van Ammel Katrien	3524 m
		3000 Snelw. Min H	Van Hove Robin	20'01"4
		5000 Snelw. Sch H	Van Hove Jasper	28'09"3
		10000 Snelw. Sch H	Van Hove Jasper	57'53"5
22/04	Turnhout	400H Bel H	Bruyns Tijs	54"84
		Speer Jun H	Van Gelder Senne	55m26

BELGISCHE KAMPIOENSCHAPPEN**19 februari: Gent: Alle Categorieën**

60 Dames	11. Lauryn Adewoye	7"71
	20. Julie Vermonden	7"84
	24. Noor Vermeiren	7"92
200 Dames	14. Emma Verhulst	25"34
	20. Noor Vermeiren	25"97
400 Dames	10. Anne-Sophie Bremans	56"23
3000 Snelw. Dames	3. Piedfort Ellen	21'27"86
	5. Katrien Van Ammel	25'12"40
Polstok Dames	1. Fleur Hooyberghs	4m05
Kogel Dames	3. Elise Helsen	13m77
400 Heren	11. Tijs Bruyns	49"74
1500 Heren	14. Arthur Engelen	4'14"60
	18. Joren Mangelschots	4'23"34
5000 Snelw. Heren	2. Peter Van Hove	28'05"06
	3. Jasper Van Hove	28'33"72
Ver Heren	3. Kwinten Torfs	6m82
Hoog Heren	3. Jef Vermeiren	2m10

25 februari: Gent: Masters (+ PK)

800 W45	1. Kristel Van Maldeghem	2'28"78	PK
1500 W45	1. Kristel Van Maldeghem	5'17"97	1
Kogel W55	7. Hilde Stallaert	6m33	3
200 M35	9. Wouter Van Rie	29"91	1

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 appé ORBEA

Biologisch tuinbouwbedrijf

't Meulenhuis

Geert en Nancy Van Turnhout – Verschuieren
 Molenstraat 36 2288 Bouwel

Openingsuren hoevewinkel

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



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

www.meulenhuis.net
info@meulenhuis.net

LAMINAAT - VINYL - TAPIJT
 PARKET - VLOER
 MUURTEGELS

Alle gekende merken
 Uitgebreide keuze

Open : 8 tot 18.00 uur
 zaterdag 10 tot 16 uur

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



B.V.B.A.

AUTOBANDEN SOOI
KASTERLEE - HOOGSTRATEN

 Grootrees 47
 Tel 014 85 03 85

 Hinnenboomstraat 1E
 Tel 03 314 81 57

JAREN ERVARING • TOPSERVICE

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

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

RUIME KEUZE IN MERKEN

BATTERIJEN EN VELGEN

BALANCEREN EN UITLIJNEN

 ERKEND DOOR ALLE
 LEASINGMAATSCHAPPIJEN

Uit sympathie

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


 WWW.ASSURI.BE


 Verzekeringen

ASSURI

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

400 M35	4. Hans Brydenbach	54"55	1
1500 M35	7. Wouter Van Rie	5'05"06	1
Kogel M35	3. Bjorn Goossens	9m96	1
1500 M45	7. Johan Wils	4'49"25	2
60H M45	2. Stijn Jacobs	13"40	2
Ver M45	4. Rudi De Keyser	3m95	1
Hoog M45	2. Rudi De Keyser	1m40	1
60 M50	7. Franco Janssens	8"60	1
200 M50	4. Franco Janssens	27"80	1
800 M50	7. Stefan Rens	2'17"34	2
1500 M50	2. Stefan Rens	4'35"72	2
Kogel M55	4. Raf De Clippeleer	9"71	1
Hoog M55	1. Bert Van Opstal	1m45	1
Polstok M55	2. Bert Van Opstal	3m10	1
60 M60	1. Dirk Jacobs	8"13	1
800 M70	2. Leo Van Ginckel	3'19"59	1
1500 M70	2. Leo Van Ginckel	6'29"31	1
Ver M70	2. Joan Adriaensen	3m22	2
Kogel M70	1. Joan Adriaensen	11m15	1

26 februari: Brussel: Veldlopen

Cad D '09	63. Manon Van Aelten
Cad D '08	5. Roos Van Zundert
	9. Dina Van Loon
	14. Laure Verrijcken
	18. Yoni Nuyts
Sch D '07	34. Hannah Van Aelten
Sch D '06	2. Fien Paulussen
Jun D	11. Lore Weyers
Sen D	5. Sofie Van Accom
Cad H '08	7. Axl Hermans
Sch H '07	36. Arne Smeyers
Sen H:	2. Pieter-Jan Hannes
	51. Kenneth Laureys
	68. Jo Vervecken
Korte Cross H	28. Kevin Schauwaers
	85. Wesley Van de Gaer

4 maart: Louvain-la-Neuve: Cad-Sch

60 Cad D	34. Fiene Vertessen	8"59
200 Cad D	19. Fiene Vertessen	28"03
800 Cad D	10. Roos Van Zundert	2'26"64
60H Cad D	9. Lien Van Rooy	9"46
Ver Cad D	9. Lien Van Rooy	4m92
Hoog Cad D	2. Fien Hannes	1m61
200 Sch D	23. Lenne Jacobien	27"08
400 Sch D	1. Anne-Sophie Bremans	55"70
Hoog Sch D	7. Anouk Smeyers	1m53
Polstok Sch D	7. Zita Daniëls	2m70
	8. Floor De Meulemeester	2m70

Kogel Sch D	2. Lenne Jacobien	13m94
	3. Martha Van Ballaer	13m80
200 Cad H	25. Joost Poriau	26"42
400 Cad H	18. Siebe Bos	62"43
800 Cad H	12. Ward De Vos	2'16"26
60H Cad H	5. Siebe Bos	8"76
60 Sch H	3. Wout Boeckx	7"18
200 Sch H	3. Wout Boeckx	23"01

5 maart: Gent: Juniors en Beloften

60 Bel D	4. Lauryn Adewoye	7"65
Ver Bel D	8. Esther Diels	5m38
Polstok Bel D	2. Fleur Hooyberghs	3m70
60 Jun H	14. Iyen Van Woensel	7"32
200 Jun H	12. Xander Beyers	23"26
400 Jun H	3. Lucas Vercaeren	50"70
	8. Frederik Claes	51"27
1500 Jun H	2. Arthur Engelen	4'06"38
60H Jun H	7. Senne Van Gelder	8"63
Kogel Jun H	5. Senne Van Gelder	12m30
400 Bel H	3. Tijs Bruyys	49"63
Ver Bel H	6. Jonathan Claes	6m49

12 maart: Saint-Ghislain: Veldlopen Masters

W45	2. Kristel van Maldeghem
M35	1. Kevin Schauwaers
M45	2. Johan Wils
M50	1. Stefan Rens
	4. Guy Van Herck
M60	9. Ludwig Van Gestel

12 maart: Gentbrugge: 1/2^e marathon

Sen H	30. Christophe Van Hoorebeek	1u11'24"
-------	------------------------------	----------

PROVINCIALE KAMPIOENSCHAPPEN

22 april: Turnhout: Cad-Sch-Jun-Sen(dag 1)

Goud:	Hoog Cad D:	Fien Hannes	1m55
	Polstok Sch D:	Floor De Meulemeester	2m80
	200 Jun D:	Noor Vermeiren	25"31
	1500 Cad H:	Axl Hermans	4'29"38
	300H Cad H:	Siebe Bos	42"19
	1500 Jun H:	Arthur Engelen	4'15"09
	Speer Jun H:	Senne Van Gelder	55m26

	400 Sen H:	Matthias Van Gestel	49"77
	400H Sen H:	Tijs Bruyns	54"84
Zilver:	800 Cad D:	Yoni Nuyts	2'20"92
	Polsstok Cad D:	Tove Bras	1m30
	Kogel Cad D:	Stien De Meulemeester	10m37
	Discus Cad D:	Stien De Meulemeester	25m37
	Hoog Sch D:	Anouk Smeyers	1m50
	Polsstok Sch D:	Zita Daniëls	2m70
	Kogel Sch D:	Martha Van Ballaer	13m34
	Kogel Sen D:	Elise Helsen	12m33
	100H Cad H:	Siebe Bos	14"33
	Polsstok Cad H:	Jonas Peeters	2m50
	Polsstok Sch H:	Tibo Van Roey	3m50
	5000 Sen H:	Jens Beyers	15'17"44
	Ver Sen H:	Jef Vermeiren	6m78
Brons:	800 Sch D:	Tahnée Van Rooy	2'38"34
	Kogel Sch D:	Lenne Jacobien	13m21
	200 Sen D:	Emma Verhelst	24"82
	1500 Cad H:	Ward de Vos	4'31"58
	Speer Cad H:	Sepp Lathouwers	33m98
	Hinkstap Sch H:	Tibo Van Roey	11m75
	Polsstok Sch H:	Sture Bras	3m00
	110H Sen H:	Jef Vermeiren	15"83

23 april: Merksem: Cad-Sch-Jun-Sen (dag 2)

Goud:	400 Cad D:	Yoni Nuyts	60"65
	100H Sch D:	Zita Daniëls	16"00
	Speer Sch D:	Martha Van Ballaer	42m82
	100H Jun D:	Emma Goor	19"55
	Ver Sen D:	Julie Vermonden	5m61
	Kogel Cad H:	Siebe Bos	12m37
	Discus Cad H:	Siebe Bos	43m00
	100 Sch H:	Wout Boeckx	11"18
	200 Sch H:	Wout Boeckx	22"98
	Kogel Sch H:	Sture Bras	11m99
	800 Jun H:	Arthur Engelen	1'58"15
Zilver:	1500 Cad D:	Roos Van Zundert	4'58"69
	80H Cad D:	Lien Van Rooy	12"98
	Speer Sen D:	Elise Helsen	35m16
	800 Cad H:	Wout Schepens	2'08"14
Brons:	1500 Cad D:	Dina Van Loon	4'58"73
	80H Cad D:	Fien Hannes	13"26
	1500 Sch D:	Floor Vleugels	5'10"77
	100H Sch D:	Anouk Smeyers	19"34
	400H Sch D:	Zita Daniëls	73"82
	Speer Sch D:	Lenne Jacobien	35m92
	1500 Sen D:	Kristel Van Maldeghem	5'14"27
	Discus Sch H:	Sture Bras	31m92
	800 Sen H:	Tijs Bruyns	1'57"89
	Kogel Sen H:	Bjorn Goossens	10m53

Stessens 1 mei meeting: Veel atleten en straffe Jef Vermeiren.



Na zijn 2m27 afgelopen winter was **Jef Vermeiren** de man om naar uit te kijken op de 15de Stessens 1 mei meeting. De talrijke supporters in 'de bocht van het hoogspringen' werden verwend. Tot 2m16 moest Jef Bram Ghuys naast zich dulden. 2m19 klaarde hij dan in één poging, terwijl Ghuys afviel. De lat ging vervolgens naar 2m24: in open lucht slaagden slecht vijf Belgen daar ooit in. Bij de tweede sprong bleef de lat liggen en kende de meeting haar hoogtepunt. 2m28 bleek nog te hoog gegrepen. Later benaderde Jef in het verspringen nog de 7-metergrens tot op drie luttele centimeters.

Verder werd de meeting gekenmerkt door een erg hoge opkomst: 580 atleten in totaal en zowel op 800 als op 3000 meer dan 150 deelnemers. Door de vele reeksen hielden we ons hart vast voor het uurschema, maar het startersteam was in topvorm en de wedstrijden konden allemaal à la minute afgewerkt worden.

De 3000 is ondertussen een klassieker op de kalender. Atleten weten waar ze moeten zijn om hun vroege vorm te verzilveren. **Sofie Van Accom** was weer trouw op post en met 9'21"84 de snelste Belgische, maar de Duitse Svenja Pingpank ging haar vooraf in 9'15"15. Bij de mannen maakten twee debutanten op de afstand het mooie weer. Na 2km prima haaswerk nam Pieter Sisk over en maakte het af (7'51"07), voor Stijn Baeten (7'53"40). Door zijn tijd van 8'14"27 in de B-reeks **plaatste Sam Serrano zich voor de EYOF.**

Op de **100 bij de dames** kregen we een **volledig ACHL-podium**. **Emma Verhulst** kwam met 12"13 erg dicht bij het clubrecord (12"11 van Lien Torfs) en **Lauryn Adewaye** (12"28) is nu de derde snelste clubgenote ooit. **Julie Vermonden** (12"35) stond naast hen.

Emma recupereerde goed van die knalprestatie, want een goed uur later verbeterde ze het **clubrecord 300** met 34 honderdsten tot 39"46.

Tijs Bruyns (34"65) en **Matthias Van Gestel (34"69)** zorgden voor een blauw-wit één-tweetje bij de mannen, goed voor de 4^e en 5^e ACHL-chrono ooit.

In het voorprogramma verbeterde Marie-Lou Helsen haar eigen clubrecord op de 80 met één honderdste tot 10"38 en bij de AMH staat het 100-record nu op naam van Sven Vissers met 13"25.

Bedankt aan alle atleten, alle helpers en alle supporters!



Laatste editie 1 mei meeting? Of denk jij daar anders over?

Al 15 jaar heeft de 1 mei meeting (voorheen Prijzenmeeting) stevige fundamenten: zijn helpers. De organisatie van de meeting draait stipt en vriendelijk, de atleten worden gesoigneerd met voldoende helpers aan de kampnummers, de loopnummers hebben (bijna) allemaal een geschikte haas, de tijdsopname verloopt vlekkeloos, er is eten en drinken genoeg voor wie zich op ons terras ploft, er is een speaker met kennis van zaken,...

Zonder het engagement van de organisatoren die vooraf met de meeting bezig zijn en de helpers die zich de dag zelf inzetten, bestaat er simpelweg geen meeting.

Voor de eindverantwoordelijken van de voorbije jaren, Jelle & Kristof, was editie 15 de laatste om de kar te trekken. Zonder nieuwe mensen is de kans niet zo groot dat er een 16de editie komt. Kandidaten om deze taak over te nemen zullen er niet alleen voor staan. Ze kunnen rekenen op de ruime organisatie-ervaring van ACHL. Nieuwe mensen met frisse ideeën zijn echter noodzakelijk om hierin de leiding te nemen.

Wat moet er zoal gebeuren in de voorbereiding van de meeting?

- zorgen dat de catering op punt staat: voor bezoekers, helpers, VIPs,...
- al wat met atleten te maken heeft: uurschema opstellen, inschrijvingen opvolgen, mails van atleten en trainers beantwoorden, ...
- helpers zoeken
- sponsors zoeken en soigneren
- vergaderingen met het kernteam om alles te coördineren
- ...
- en het algemeen overzicht over al het bovenstaande houden en opduikende losse eindjes aan elkaar knopen

Er staan nog steeds veel helpende handen klaar om hierin deeltaken op te nemen. We zoeken echter dringend een nieuw kernteam om de coördinatie en eindverantwoordelijkheid op zich te nemen.

Voel jij je misschien aangesproken? Goesting? Of in ieder geval nieuwsgierig? Laat iets weten aan Tom Ryken, Guy Raeymaekers, Jelle Van de Gender of iemand van het hoofdbestuur of je afdelingsbestuur.

We zetten je graag op weg met de ervaring die we ondertussen opgebouwd hebben.

Het is trouwens niet zo dat de meeting per se identiek moet blijven aan de eerste 15 edities. Een frisse wind kan al eens deugd doen.

Hopelijk kan ACHL ook op woensdag 1 mei 2024 weer complimenten in ontvangst nemen voor de prima organisatie!



Onze ACHL-zomermeetings

Zaterdag 27 en zondag 28 mei Herentals PK 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 H:	10-kamp M35-45
Mas H:	10-kamp M50-55
Mas D:	5-kamp (zondag)
Mas H:	5-kamp(zaterdag)

Zaterdag 10 juni : Jeugd in Herenthout

Programma:

Kan D + H:	30 – hoog – vortexwerpen - 500
Ben D + H:	40 hindernisloop – ver – stoten – teamestafette
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 2 augustus : Open Meeting

Programma:

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

Benaderend uurschema:

19u00:	4x100 cad D	discus jun/sen D + Mas D
	4x100 schol D	
	4x100 jun/sen D	
	4x100 cad H	
	4x100 schol H	
	4x100 jun/sen H	
19u30:	400 AMH	kogel schol H
	400 cad D	hoog cad H + schol H
	400 schol D	speer cad D
	400 jun/sen D	ver jun/sen H

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

Zondag 18 september: Jeugd in Malle

Programma:

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

Zaterdag 23 september: AMH Meeting

Programma:

AMH Dames:	100, 400, 1500, kogel, ver
AMH Heren:	100, 400, 1500, kogel, ver
G-recrea jeugd (t/m miniem):	60, 600, mini-speer, ver (vrije afstoot of uit stand)
G-recrea volw. (vanaf cadet):	60, 100, 400, softbal, ver (vrije afstoot of uit stand)
Voor iedereen:	vriendschapsestafette: 4 x 100m



Abdijentocht

Op donderdag 18 mei staat er een belangrijk evenement voor AC Westerlo gepland: de Abdijentocht. Voor vele mensen een prachtige jogklassieker, voor de club een noodzakelijke levensader. Ieder jaar kan AC Westerlo blijven bestaan, met de nodige groeimogelijkheden, dankzij de opbrengsten die de Abdijentocht in het laatje brengt.

En dat is in de verste verte niet alleen maar de verdienste van het clubbestuur. Met de vrijwillige hulp van clubleden en sympathisanten leveren we een pareltje van een jogging af en verdienen we, letterlijk, samen de clubwerking die nu in Westerlo op poten staat. Enkele uurtjes uw hulp op donderdag 18 mei zorgen ervoor dat AC Westerlo 365 dagen atletiekplezier kan geven aan al onze leden.

Daarom deze warme oproep aan alle mensen om een handje te komen toesteken op deze sportieve dag.

Interesse, neem contact op via info@acwesterlo.be

Keytrade Bank Abdijentocht

Hemelvaartsdag is traditiegetrouw de dag van de Keytrade Bank Abdijentocht, een 16 km lange tocht tussen de abdijen van Averbode en Tongerlo. Dat de bossen tussen deze abdijen tot de mooiste stukken groen van België behoren is geen publiek geheim.

Als wandelaar kan je opnieuw kiezen voor een parcours van 16 of 33 km. Deelnemers aan de korte afstand wandelen van de abdij van Averbode naar Tongerlo. Dubbel plezier op de tocht van 33 km, je wandelt van Tongerlo naar Averbode en weer terug (via een andere weg)!

Opgelet: de start van deze afstand ligt niet in Averbode, zoals deze van de 16 km, maar in Tongerlo!





Algemeen

Op zondag 21 mei 2023 organiseert Atletiekclub DAL voor de 39e keer haar jaarlijkse loopwedstrijden en joggings in het Domein de Renesse in Oostmalle.

De QUOOKER 10 Miles Malle biedt keuze uit drie afstanden: 10 mijl, 10 km en 5 km. Voor de jongsten zijn er ook vier kinderjoggings. De omloop is gelijk aan die van de laatste editie. De start- en aankomstzone is op de evenementenweide in het park, met zicht op het mooie middeleeuwse kasteel.

Let op ! Secretariaat, inschrijving en ophalen van borstnummers is ook op de evenementenweide.

Uurrooster

Wedstrijden

12u45	5.3 km
13u30	10.6 km
14u45	10 miles

Kinderjoggings

12u00	150 m	geboren in of na 2017
12u10	500 m	geboren 2015 - 2016
12u20	750 m	geboren 2013 - 2014
12u30	2000 m	geboren 2010 - 2011 - 2012

HERENTHOUTSE ATLETIEKCLUB

ORGANISEERT I.S.M. ACHL



OPEN KEMPISCH JEUGDCRITERIUM MEMORIAL JAN LEDEGEN



ZATERDAG

10 JUNI 2023



10u00 – 12u15

OPWARMING: 9u30

Kangoeroes: 30m – plyoboxspringen – vortexwerpen - estafettes

Benjamins: 40m hindernissen – ver - stoten – estafettes



13u30

Pupillen M+V: 60m – ver – kogel - discus

Miniemen V: 80m - kogel - hoog - speer - 1000m

Miniemen M: 80m – hoog – discus – speer - 1000m



'T KAPELLEKE, BERGENSESTEENWEG 61, 2270 HERENTHOUT



ACHL TRAIL

BASKWADDER 2.0

ZATERDAG 17.06.2023



Start / Finish - Atletiekpiste Sport Vlaanderen Herentals

Kids trail (8j- 12j)	13.00h
8,5 km - 80% off road	13.45h
15 km - 80% off road	13.45h
22 km - 84% off road	13.45h
30 km - 86% off road	13.45h



voorinschrijving
www.trail.achl.be



Levensloop neteland 2023

Op **24 en 25 juni** wordt er op de terreinen van het Kapelleke een 24u Levensloop georganiseerd.

Dit is voor ons, De Herenthoutse Atletiekclub, de ideale gelegenheid om ons sportieve beentje weer voor te zetten om geld in te zamelen door het goed doel.

Wat is Levensloop?

Levensloop is de solidariteitsbeweging van Stichting tegen Kanker die:

- een stad of gemeente samenbrengt tegen kanker
- Vechters – mensen met of na kanker – viert en in de bloemetjes zet
- geld inzamelt via fondsenwervingsactiviteiten en/of een evenement.

Vrijwilligers over heel het land zetten het hele jaar door verschillende acties op touw. Met dit geld financiert Stichting tegen Kanker wetenschappelijk kankeronderzoek en projecten die bijdragen aan het welzijn van mensen met kanker en hun naasten via Levensloop Grants.

We streven ernaar om gedurende die 24 uur iemand van de club rondjes aan het wandelen of lopen is.

Schrijf je vóór 11 juni 2023 in om met onze club voordelig deel te nemen aan Levensloop Neteland!

Deelname 5 euro per persoon (Deze wordt integraal doorgestort en de club voegt nogmaals 5 euro pp toe!!!)

Ga meteen naar het inschrijvingsformulier met deze QR-code:



Het G-hoekje

12% meer G-sporters in beweging

Steeds meer G-sporters vinden de weg naar een reguliere sportclub. Dat blijkt uit een telling van G-sport Vlaanderen. De Vlaamse unisportfederatie voor G-sport meet elk jaar het aantal geregistreerde G-sporters bij reguliere sportfederaties. In 2022 waren dat er 12% meer dan het jaar voordien. De Vlaamse Atletiekliga staat samen met Voetbal Vlaanderen, de Vlaamse Zwemfederatie, de Gymnastiekfederatie en Basketbal Vlaanderen in de top 5 van federaties met de meeste G-sporters. Trainers Sylvia en Leo van atletieclub Herentals merkten de afgelopen jaren een serieuze stijging in hun ledenbestand. Bij hen lopen ondertussen al 23 atleten met een fysieke of verstandelijke beperking rond.



De reportage kan je online beluisteren op <https://fienengelen.wixsite.com/website/post/12-meer-g-sporters-in-beweging?fbclid=IwAR1vPUoDWAMXUmhb4lvwJl0mQEICyINifCexZOUH-D9CN3dBuc0FR7vQYzk>

2de G-dag 2023

Op het sportterrein van ACHL lachen de rijkelijk gevulde tafels onze families toe met limoen -en koekjestaart, pannenkoeken en wafels, broodjes hotdog, gezonde wraps en andere geweldige kookkunsten van de ouders. Smakelijk!

De eerste zweetdruppels laten we onder een grijs wolkendek tijdens de amusante en energieke fotozoektocht van Fien en Roos. Even later staat paard en huifkar van Stan klaar om ons door het natuurgebied langs het Peertsbos te voeren. Na de nodige calorieën vliegen de blokken van het kubspel ons om de oren, één-twee-drie-piano, tikkertje, vier op een rij,... en andere spelletjes volgen mekaar aan hoog tempo op. De zondagrast staat duidelijk niet op de kaart. 😊

Een supergeslaagde dag met ons topteam!



15e Stessens 1 mei meeting



Arne is een echte PR specialist. Hij brengt tientallen supporters van Herentals en ver daarbuiten op de been. Over een triomftocht van 800 meter wordt zijn naam uit volle borst gescandeerd op zijn persoonlijk verzoeknummer van Dimitri Vegas. Sven verteert een kort nachtje , maar pakt wel de bloemen op het koninklijke sprintnummer 100m én de 800m. Twee boeketten voor mama Vissers! Thorben koos afgelopen winterseizoen voor het langere trailwerk met zijn pa, maar mist deze namiddag snelheid in de aanloopstrook naar de verspringbak. Zijn naam pronkt wel op de 1e plaats op het scorebord. Ook Gwylim schitterde vorige week nog tijdens de 10 miles van Antwerpen maar nu wil hij zich toeleggen op het explosievere werk. Ver, kogel, sprint, ... he wants it all! De kop is eraf, onze zomer is gestart!



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

Stuur je bijdrage naar eddyvandegender@hotmail.com of eva.cornelis@achl.be.
Ons clubblad verschijnt tweemaandelijks.



METAALWERKEN MICHIELS BV

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



WWW.METAALWERKEN-MICHIELS.BE

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

📍 Herentalseweg 82a, 2250 Olen

✉ info@metaalwerken-michiels.be

Geplukt van de website: overzicht van de voorbije hoogtepunten.

BK Cad-Sch: 1e Nationale Titel voor Anne-Sophie Bremans !

Vandaag hebben onze cadetten en scholieren weer sterk gepresteerd op hun Belgisch Indoorkampioenschap.

Anne-Sophie Bremans pakte uit met een knalprestatie op de 400m. Zij liep onbedreigd naar een Nationale titel op de 400m. Met een tijd van 55"70 verpulverde ze haar eigen clubrecord. Tevens een clubrecord bij Aller Categorieën. Met deze tijd is Anne-Sophie de 5e snelste allertijden op de 400m indoor in België bij de scholieren.

Naast de titel van Anne-Sophie waren er voor ACHL nog 2 zilveren en 3 bronzen medailles.

Lenne Jacobien was één van de 'zilveren' atleten met eveneens een nieuw clubrecord. Met 13m94 verbeterde ze haar eigen clubrecord in het kogelstoten.

Met 13m80 behaalde Martha Van Ballaer de derde plaats. Ook zij stootte verder dan het oude record.

Scholier Wout Boeckx mocht tweemaal(60 en 200) als derde op het podium. Met 7"18 verbeterde Wout het clubrecord van Kristof Beyens op de 60m.

Cadet Fien Hannes sprong over 1m61 en dat bezorgde haar de zilveren medaille.

De uitslagen:

1e plaats:	400 Sch D:	Anne-Sophie Bremans	55"70 (Clubrecord)
2e plaats:	Hoog Cad D:	Fien Hannes	1m61
	Kogel Sch D:	Lenne Jacobien	13m94 (Clubrecord)
3e plaats:	Kogel Sch D:	Martha Van Ballaer	13m80 (2e allertijden)
	60 Sch H:	Wout Boeckx	7"18 (Clubrecord)
	200 Sch H:	Wout Boeckx	23"01 (2e allertijden)
5e plaats:	60H Cad H:	Siebe Bos	8"76
7e plaats:	Hoog Sch D:	Anouk Smeyers	1m53
	Polsstok Sch D:	Zita Daniëls	2m70
8e plaats:	Polsstok Sch D:	Floor De Meulemeester	2m70
9e plaats:	60H Cad D:	Lien Van Rooy	9"46
	Ver Sch D:	Lien Van Rooy	4m92
10e plaats:	800 Cad D:	Roos Van Zundert	2'26"64 (5e allertijden)
12e plaats:	800 Cad H:	Ward De Vos	2'16"26 (10e allertijden)
18e plaats:	400 Cad H:	Siebe Bos	62"43
19e plaats:	200 Cad D:	Fiene Vertessen	28"03
23e plaats:	200 Sch D:	Lenne Jacobien	27"08
25e plaats:	200 Cad H:	Joost Poriau	26"42
34e plaats:	60 Cad D:	Fiene Vertessen	8"59

BK Jun-Bel : 2x zilver en 2x brons!

Vandaag hadden de laatste Belgische indoorkampioenschappen van het seizoen plaats. Het waren de juniors en beloften die aan bod kwamen in Gent. Er waren nog twee zilveren en twee bronzen medailles weggelegd voor ACHL-atleten.

Lauryn Adewoye pakte net naast een podiumplaats, maar verbeterde wel haar eigen clubrecord op de 60m bij de beloften en ook bij Alle Categorieën.

De uitslagen:

2e plaats:	1500 Jun H:	Arthur Engelen	4'06"38
	Polstok Bel D:	Fleur Hooyberghs	3m70
3e plaats:	400 Jun H:	Lucas Vercaeren	50"70 (3e allertijden bij ACHL)
	400 Bel H:	Tijs Bruyns	49"63
4e plaats:	60 Bel D:	Lauryn Adewoye	7"65 (Clubrecord Bel + A.C.)
5e plaats:	Kogel Jun H:	Senne Van Gelder	12m30 (2e allertijden bij ACHL)
6e plaats:	Ver Bel H:	Jonathan Claes	6m49
7e plaats:	60H Bel H:	Senne Van Gelder	8"63 (4e allertijden bij ACHL)
8e plaats:	400 Jun H:	Frederik Claes	51"27 (5e allertijden bij ACHL)
	Ver Bel D:	Esther Diels	5m38 (3e allertijden bij ACHL)
12e plaats:	200 Jun H:	Xander Beyers	23"26 (10e allertijden bij ACHL)
14e plaats:	60 Jun H:	Iyen Van Woensel	7"32

Leo Smets in actie op lange afstand

Leo Smets kan naast het begeleiden van de AMH-atleten ook nog tijd vrijmaken om zelf te trainen.

Zijn trainingen staan waarschijnlijk nog steeds in het teken van deelname aan lange-afstandswedstrijden, zijn favoriete afstanden. We weten niet wat zijn toekomstplannen zijn op dat vlak, maar vorig weekend stond hij in elk geval aan de start van een 50 km-wedstrijd in Hamme. Het was een officiële wedstrijd met jury en exact afgemeten afstanden. Het resultaat mag er dan ook best zijn.

De 50 km werd gewonnen door Stijn Van Lokeren in 3u26'08". Leo Smets eindigde als tweede in 3u36'15". Zijn tijd betekent een nieuwe Belgische besttijd in de categorie M55.



Nog enkele clubrecords

Miniem Marie-Lou Helsen stelde haar eigen clubrecord op de 60m nog maar eens scherper. Haar nieuwe besttijd: 8"03. In het begin van het seizoen stond het nog op naam van Jelena Cecelja met 8"44.

Op dezelfde meeting in Gent werd er ook een ACHL-estafetterecord verbeterd. Stig Claes, Jorre Van Genechten, Lucas Deckers en Gus Maerien liepen op de 4x200 een tijd van 1'55"43. Dat is meer dan 3 seconden sneller dan de ploeg die vorig jaar 1'58"57 liep. Toen kwamen Lars Van Bouwel, Lucas Deckers, Emiel Heylen en Gus Maerien in actie.

Ook voor onze snelwandelaars gaat er géén wedstrijd voorbij zonder clubrecord. Deze keer was het de beurt aan scholier Jasper Van Hove. Hij deed 55'57" over 10 km. Dit gebeurde op een winterserie-wedstrijd in Rotterdam.

BK Veldloop Masters: Titel voor Stefan Rens en Kevin Schauwaers

Het was aan de masters om het veldloopseizoen af te sluiten.

Voor ACHL was het een zeer succesvol seizoen. We mochten een recordaantal individuele overwinningen noteren. Voor het BK masters stond de teller op 85. Daar kwamen er nu nog twee bij, dankzij twee prachtige kampioenen.

Kevin Schauwaers met zijn eerste cross-overwinning van het seizoen en Stefan Rens met zijn veertiende zege. Naast deze twee titels was er ook nog een tweede plaats voor Kristel Van Maldeghem en Johan Wils.

De uitslagen:

Masters M35: 1. Kevin Schauwaers
 Masters M45: 2. Johan Wils
 Masters M50: 1. Stefan Rens
 4. Guy Van Herck
 Masters M60: 9. Ludwig Van Gestel
 Masters W45: 2. Kristel Van Maldeghem



Clubrecords voor Marthe Ryken en Dirk Jacobs

In het laatste indoorweekend op Vlaamse bodem zijn er nog enkele records en top-10 plaatsen gerealiseerd door onze atleten.

Pupil Marthe Ryken nam het record op de 60horden terug van Roos Wils en master Dirk Jacobs deed er nog 1 honderdste af van zijn record op de 60m.

De uitslagen:

60 Pup D:	Roos Wils	9"16 (9e allertijden)
60H Pup D:	Marthe Ryken	10"52 (clubrecord)
60H Pup H:	Otto Wynants	11"43 (8e allertijden)
60H Min D:	Marie-Lou Helsen	10"05 (3e allertijden)
60H Min H:	Stig Claes	10"07 (4e allertijden)
60 M60:	Dirk Jacobs	8"12 (Clubrecord)

Marathons in de belangstelling

Het voorjaar en het najaar zijn de meest begeerde periodes om een marathon in te plannen. Zo kwamen er in de eerste maanden van 2023 heel wat ACHL-atleten aan de start om de 42,195 km tot een goed einde te brengen. Voor de meesten is dat ook gelukt.

Volgende resultaten hebben we opgemerkt:

Sevilla: Sen H :	Vincent Bierinckx	2u16'51" (2e allertijden bij ACHL)
Rome: M60:	Peter Wagemans	3u24'59" (3e allertijden bij ACHL)
Gent: W35:	Stefanie Verbeeck	3u05'07" (4e allertijden bij ACHL)
	M50: Guy Van Herck	2u58'14" (10e allertijden bij ACHL)
	M40: Joost Wynants	3u00'32"
	M40: Jelle Van de Gender	3u09'07"
	M40: Anton Verrijcken	3u21'06"

Als er nog ACHL-atleten de voorbije maanden een marathon tot een goed einde gebracht hebben, dan vernemen we dat graag.

WK Masters: Mooie afsluiter winterseizoen voor Bert Van Opstal

Bert Van Opstal heeft op het wereldkampioenschap voor masters in Polen het winterseizoen voor ACHL waardig afgerond.

De indoor- en veldloopkampioenschappen leverden voor ACHL 9 Belgische Kampioenen op. Daarbij kwamen ook nog 5 Vlaamse en 59 provinciale titels. Ook de clubrecords sneuvelden aan de lopende band.

Bert Van Opstal heeft er in de laatste week nog een schep bovenop gedaan met 4 nieuwe clubrecords. Deze vergaarde hij tijdens zijn 5-kamp wedstrijd op het WK. In de einduitslag legde Bert beslag op de 6e plaats. Een dag na deze succesvolle, maar vermoeiende, dag nam hij ook nog deel aan het polsstokspringen.

De resultaten:

5-kamp M55:	6e plaats:	3238pt (clubrecord)
	60H:	10"37 (clubrecord)
	Ver:	4m78 (clubrecord)
	Kogel:	11m20
	Hoog:	1m46 (evenaring clubrecord)
	1000:	3'47"38 (clubrecord)
Polstok M55:	10e plaats:	3m00

ACHL Paaseierenmeeting

In totaal 224 jongeren hebben op Paasmaandag het beste van zichzelf gegeven tijdens onze paaseierenmeeting. Dit alles gebeurde onder het toezien van een vijftigtal juryleden en ACHL-vrijwilligers. Zij zorgden voor een vlot verloop van deze organisatie.

In de voormiddag was er heel wat enthousiasme op de atletiekpiste van Sport Vlaanderen. Daarvoor zorgden de kangoeroes en benjamins, luid aangemoedigd door ouders en grootouders. Dat enthousiasme was ook nog aanwezig bij de pupillen en miniemen.

In de late namiddag speelde de regen echter voor spelbreker. Ondanks de niet optimale omstandigheden werden er toch weer heel wat persoonlijke records verbeterd.

Volgende ACHL-atleten wonnen een proef:

Pup D: 60:	Roos Wils	9"42
60H:	Roos Wils	10"85 (5e allertijden bij ACHL)
1000:	Josefien Van de Water	3'37"16
Hoog:	Lara Van de Gender	1m35 (9e allertijden bij ACHL)
Vortex:	Lauren De Clippeleer	33m39
Min D: 80:	Marie-Lou Helsen	10"70 (3e allertijden bij ACHL)
Pup H: 1000:	Siebe Thijs	3'29"99
60H:	Otto Wynants	11"79
Hoog:	Siebe Thijs	1m25
Min H: Kogel:	Stig Claes	10m24

Ook Marthe Ryken komt in de ACHL-top-10 terecht. Met 11"04 op de 60horden nestelt ze zich op de 10e plaats bij de pupillen.

1e Dag PK: 9x goud, 13x zilver, 8x brons

In Turnhout ging de eerste dag van het PK op de piste door voor de categorieën cadet, scholier, junior en senior. Het was weer een mooie oogst voor onze atleten. Naast de talrijke medailles mogen we zeker de twee stevige clubrecords vermelden.

Tijs Bruyans verbeterde op de 400horden bij de beloften een record dat reeds sinds 1996 op naam stond van Guy Raeymaekers.

Het record dat junior Senne Van Gelder verbeterde in het speerwerpen stond dan weer sinds 2004 op naam van Tim Van den Schoor.

De medaillewinnaars van dag 1:

Goud:	Hoog Cad D:	Fien Hannes	1m55
	Polstok Sch D:	Floor De Meulemeester	2m80
	200 Jun D:	Noor Vermeiren	25"31 (4e allertijden)
	1500 Cad H:	Axl Hermans	4'29"38
	300H Cad H:	Siebe Bos	42"19 (7e allertijden)
	1500 Jun H:	Arthur Engelen	4'15"09
	Speer Jun H:	Senne Van Gelder	55m26 (Clubrecord)
	400 Sen H:	Matthias Van Gestel	49"77
	400H Sen H:	Tijs Bruyans	54"84 (Clubrecord Beloften)
Zilver:	800 Cad D:	Yoni Nuyts	2'20"92
	Polstok Cad D:	Tove Bras	1m30
	Kogel Cad D:	Stien De Meulemeester	10m37
	Discus Cad D:	Stien De Meulemeester	25m37
	Hoog Sch D:	Anouk Smeyers	1m50
	Polstok Sch D:	Zita Daniëls	2m70
	Kogel Sch D:	Martha Van Ballaer	13m34 (4e allertijden)
	Kogel Sen D:	Elise Helsen	12m33
	100H Cad H:	Siebe Bos	14"33 (5e allertijden)
	Polstok Cad H:	Jonas Peeters	2m50
	Polstok Sch H:	Tibo Van Roey	3m50
	5000 Sen H:	Jens Beyers	15'17"44
	Ver Sen H:	Jef Vermeiren	6m78
Brons:	800 Sch D:	Tahnée Van Rooy	2'38"34
	Kogel Sch D:	Lenne Jacobien	13m21
	200 Sen D:	Emma Verhelst	24"82 (3e allertijden)
	1500 Cad H:	Ward de Vos	4'31"58
	Speer Cad H:	Sepp Lathouwers	33m98
	Hinkstap Sch H:	Tibo Van Roey	11m75
	Polstok Sch H:	Sture Bras	3m00
	110H Sen H:	Jef Vermeiren	15"83

2e dag PK: 11x goud, 4x zilver en 10x brons

Ook op de tweede dag van het PK mochten weer talrijke ACHL-atleten het podium betreden.

Een overzicht:

Goud:	400 Cad D:	Yoni Nuyts	60"65 (6e allertijden)
	100H Sch D:	Zita Daniëls	16"00
	Speer Sch D:	Martha Van Ballaer	42m82
	100H Jun D:	Emma Goor	19"55

	Ver Sen D:	Julie Vermonden	5m61 (6e allertijden)
	Kogel Cad H:	Siebe Bos	12m37
	Discus Cad H:	Siebe Bos	43m00 (2e allertijden)
	100 Sch H:	Wout Boeckx	11"18 (4e allertijden)
	200 Sch H:	Wout Boeckx	22"98
	Kogel Sch H:	Sture Bras	11m99
	800 Jun H:	Arthur Engelen	1'58"15
Zilver:	1500 Cad D:	Roos Van Zundert	4'58"69
	80H Cad D:	Lien Van Rooy	12"98
	Speer Sen D:	Elise Helsen	35m16
	800 Cad H:	Wout Schepens	2'08"14
Brons:	1500 Cad D:	Dina Van Loon	4'58"73
	80H Cad D:	Fien Hannes	13"26
	1500 Sch D:	Floor Vleugels	5'10"77
	100H Sch D:	Anouk Smeyers	19"34
	400H Sch D:	Zita Daniëls	73"82
	Speer Sch D:	Lenne Jacobien	35m92
	1500 Sen D:	Kristel Van Maldeghem	5'14"27
	Discus Sch H:	Sture Bras	31m92
	800 Sen H:	Tijs Bruyns	1'57"89
	Kogel Sen H:	Bjorn Goossens	10m53

Clubrecords voor Stien De Meulemeester

De voorbije weken verbeterde Stien De Meulemeester, als eerstejaarscadet, reeds 5 AMH-clubrecords.

300horden:	55"87
Ver:	4m20
Kogel(3 kg):	10m37
Discus(1 kg):	25m37
Speer(500 gr):	23m15

In het winterseizoen schreef ze 4 records op haar naam:

60horden:	11"33
Ver:	4m11
Hoog:	1m31
Kogel(3 kg):	9m99

Belgische titels voor Kristel Van Maldeghem en Stefan Rens

Vandaag had het eerste Belgisch kampioenschap van het seizoen, op de piste, plaats in Huizingen. De seniors en masters streden er voor de titels op de 10000m. Het werd een twee op twee voor onze club.

Bij de masters dames won Kristel Van Maldeghem in de categorie W45. Haar tijd: 39'38"93.

Dit is reeds de 12e Nationale titel voor Kristel.

Bij de masters heren was Stefan Rens de beste in de categorie M50.

Zijn tijd: 34'30"44

Dit is reeds de 10e Nationale titel voor Stefan.



15de STESENS 1 mei meeting: Jef VERMEIREN springt over 2m24 !

Voor de '15de Stessens 1 mei meeting' waren er 580 atleten ingeschreven. Deze zorgden weer voor een hoogstaande atletiekdag op Sport Vlaanderen.

Ook de ACHL-atleten kwamen opvallend goed voor de dag in de **Aller Categorieën wedstrijden**.

Zo won **Jef Vermeiren** het hoogspringen met zijn beste outdoorprestatie van 2m24. Dit is de zesde prestatie allertijden in België. Het is tevens een nieuw clubrecord. Het vorige stond op zijn naam met 2m21. (indoor ging hij de voorbije winter ook reeds over 2m27)

Jef won ook nog overtuigend het verspringen met een nieuw persoonlijk record van 6m97 (4e allertijden bij ACHL).

De 100m bij de dames was een volledig ACHL podium.

De overwinning ging naar **Emma Verhulst** in een tijd van 12"13. Zij ging **Lauryn Adewoye** vooraf, die 12"28 nodig had. Met deze tijden komen Emma en Lauryn op een respectievelijke tweede en derde plaats allertijden bij ACHL. De derde plaats was voor **Julie Vermonden** in 12"35.

Julie werd ook nog tweede in het verspringen met 5m53

Bij de mannen op de 100m was er een derde plaats voor **Brent De Pauw** in 11"10.

Op de 300m werd **Emma Verhulst** tweede met een nieuw clubrecord. (39"46 tegenover 39"80 van Anne-Sophie Bremans). Bij de mannen ging de overwinning naar **Tijs Bruyns** voor **Matthias Van Gestel**. Hun tijden lagen dicht bij elkaar (34"65 en 34"69). Deze betekenen een 4e en 5e plaats allertijden bij ACHL.

Sofie Van Accom liep een sterke 3000m. Dat werd beloond met een tweede plaats in 9'21"84.

Elise Helsen zette een mooie serie neer in het kogelstoten. Met 13m36 legde ze beslag op de tweede plaats. Tenslotte behaalde ook cadet **Fien Hannes** nog een podiumplaats bij de 'aller categorieën wedstrijden'. Fien werd derde in het hoogspringen met 1m60.

In het voor- en nevenprogramma mochten we nog twee clubrecords noteren.

Op de 80m bij de miniemen verbeterde **Marie-Lou Helsen** zich tot 10"38. Haar vorig record bedroeg 10"39. Bij de AMH noteren we een nieuw record op de 100m voor **Sven Vissers** in 13"25. Het vorige record stond op naam van Gwylim Van Hout met 13"37.

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

T V R

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




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

WELLENS
MEN & WOMEN

WOMEN | Nederrij 94 [over ziekenhuis] 2200 Herentals
T. 014 21 16 65 | www.wellens-dames.be

MEN | Lichtbaarseweg 2/1 [ringlaan] 2200 Herentals
T. 014 21 14 41 | www.wellensheren.be

open:
maandag 13u00-18u30
di., woensd., 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 -