

Fit-0-bode

Clubblad van atletiekclub ACHL

Jaargang 50 | nr. 2
Maa. | Apr. 2022



50 jaar fier lid,
tot meerdere eer en
glorie van de club!



achl.be



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

Vlnr.: Herman V.D. Schoor, Annie Heylen,
Viviane Hardies, Guy Peeters



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



Samen kunnen
we kanker verslaan

OLIVIA.BE

Fit-o-bode maart-april 2022

Loslopertje

Onze 48^{ste} veldloop mag, ondanks de toen geldende corona beperkingen, een succes genoemd worden. Hartelijk dank aan de sponsors, medewerkers, atleten en begeleiders voor hun hulp om er een mooie dag van te maken. Vanuit de “atleten-kant” hoorden we ook heel wat positieve dingen.

Langzaamaan worden de beperkingen afgebouwd en kunnen we uitkijken naar een min of meer normaal zomerseizoen. Doch de organisaties op de piste van Sport Vlaanderen zullen alles behalve doorgaan zoals vroeger. De renovatiewerken die gestart zijn in het najaar van 2020 lopen serieuze vertragingen op. Het is nu al duidelijk dat de werken niet voor het einde van de maand mei klaar zullen zijn.

Afdeling Herenthout viert dit jaar zijn 50 jarig bestaan. Hiervoor hebben ze een mooi feestprogramma uitgewerkt met een heuse feestdag op zaterdag 19 maart. Proficiat bestuur en leden van de Herenthoutse atletiekclub.

Aan allen, maak er een sportief voorjaar van, en veel succes op de piste en de weg.



Sponsored by:



Inhoud

3. Loslopertje
 - Inhoud
4. Te onthouden data
5. Volgende fit-o-bode
 - Contactgegevens
6. Inschrijven kampioenschappen
7. Berichten van de VAL
 - kidsjury
 - jeugddag afgelast
8. Berichten van het bestuur (Bo-DB)
 - Verslag: Alg. Verg. ACHL vzw
 - Wedstrijdshirts
 - Lexicath/clubrecords digitaal
 - week van de vrijwilliger
10. Uitslagen
 - Clubrecords
 - Belg., Vlaamse, Prov. Kamp.
14. Atletenfonds winter
16. Verdienstelijke cad/sch
19. Samenstelling BvV
20. BvV pup/min
21. Paasstage pup/min
 - Beloning jeugd
22. Herentalse zomermeetings
 - paaseierenmeeting Herentals
 - jeugdmeeting Tongerlo
 - Stessens 1 mei jeugdmeeting
 - Stessens 1 mei prijzenmeeting
 - open KvV meerkamp Herentals
 - jeugdmeeting Herenthout
27. Huldiging 50 jaar lid
28. Veldloopsponsors
30. Herenthoutse AC, 50jaar
31. AC Westerlo:
 - Abdijentocht Tongerlo-Averbode
 - Start To Run
33. G-hoekje
37. Geplukt van de website

Te onthouden data

Maart

6	zondag	BK veldlopen + finale CrossCup, Brussel
12	zaterdag	BK indoor Jun/Bel, Louvain-La-Neuve
12	zaterdag	Jeugddag, Gent AFGELAST
13	zondag	BK veldlopen Masters, Poperingen (FLAC)
13	zondag	BK + KvV 1/2 marathon, AC en Mas Gentbrugge (RCG)
18-19	vrij-zat	Feestweekend 50 jaar Herenthoutse AC

April

9	zaterdag	BvV Pup/Min meisjes, Booischot (AVZK)
10	zondag	BvV Pup/Min jongens, Brasschaat (ACBR)
11-15	ma-di-do-vr	Paasstage Pup/Min, Herentals
18	maandag	Paaseierenmeeting, Herentals
23	zaterdag	Provinciale kampioenschappen (dag1), Duffel (DUFF)
24	zondag	Provinciale kampioenschappen (dag2), Brasschaat (ACBR)
24	zondag	Jeugdmeeting Westerlo
30	zaterdag	BvV Cad/Sch meisjes + jongens, Lokeren (AVLO)
30	zaterdag	BK 10.000m AC en Mas, Malmédy (MALM)

Mei

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

Juni

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

Juli

2	zaterdag	Nacht van de atletiek Heusden-Zolder
---	----------	--------------------------------------

Augustus

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

September

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

Oktober

1	zaterdag	BK werpvijfkamp Mas, LBFA
---	----------	---------------------------

Volgende fit-o-bode

Iedereen kan er mee voor zorgen dat de volgende fit-o-bode interessant om lezen wordt. Hieronder vind je de uiterste data waarop bijdragen ingeleverd moeten worden. Stuur ze door naar eddyvandegender@hotmail.com. Zie je het wel zitten om eens mee een fit-o-bode samen te stellen dan kan je een seintje geven op hetzelfde mailadres.

<i>teksten binnen op...</i>	<i>verschijningsdatum rond...</i>
10 april	eind april

Contactgegevens

Website			www.achl.be
Voor al uw vragen	Karel Mangelschots		info@achl.be
<u>secretaris</u>	Herentalseweg 4	0496 269770	info@achl.be
	2250 Olen		
Inscr. Kampioenschap.	Herman van den Schoor	014 55 47 55	hermanvandenschoor@hotmail.com
Ledenadministratie	Viviane Hardies	014 22 20 13	ledenadministratie@achl.be
Kledij	Miriam Meeus	0487 520581	miriam.meeus@achl.be
Clubblad	Eddy Van de Gender	014 22 20 13	eddyvandegender@hotmail.com
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

Momenteel is de regel:

- Vlaamse en provinciale kampioenschappen via 'atletiek.nu'.
- Belgische kampioenschappen 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 Herman Van den Schoor.

Hij is bereikbaar, liefst via mail naar hermanvandenschoor@hotmail.com, of per telefoon (014/554755)

Kampioenschap	Datum	Plaats	ten laatste bij Herman
BK veldlopen	6/03	Brussel	www.runningresults.be
BK jun/beloften	12/03	Gent	06/03
BK veldlopen Masters	13/03	Poperinge	atletiek.nu
BK + KvV ½ Marathon A.C. + Mas	13/03	Gentbrugge (RCG)	bij inrichter
PK(cad-schol-jun-sen)	23/04	Duffel(dag 1)	atletiek.nu
PK(cad-schol-jun-sen)	24/04	Brasschaat(dag 2)	
BK 10000 A.C. en Masters	30/04	Malmedy	
KvV Aller Categorieën	14/05	Merksem	
KvV Hamer Cad-Schol-Mas	15/05	St.Niklaas	
PK Pup-Min	21/05	Mechelen	
KvV Meerkamp(vanaf cad)	28-29/05	Herentals	atletiek.nu
BK Trail	4/06	Aywaille	bij inrichter
BK + KvV 100km A.C. en Masters	5/06	Zwevezele	
PK Meerkamp(Pup-Min)	6/06	Mol	atletiek.nu
BK Masters	11-12/06	?	
BK AMH VE/AUT	18/06	Oordegem	
BK Alle Categorieën + BK AMH FYS/VI	25-26/06	?	
BK Snelw.10000(D) en 20000(H)	26/06	Gosselies	
BK Hamer en Gewicht Masters	6/08	Sint-Niklaas	
BK 10km A.C. + Masters op de weg	6/08	Lokeren	
KvV Cad-Schol	15/08	St.Niklaas	
BK Meerkamp	20-21/08	?	
PK Estafetten	27/08	Turnhout	atletiek.nu
BK Estafetten	4/09	Kessel-Lo	
BK Cad-Schol + Estafetten Jun	10-11/09	?	
KvV Masters	17/09	Brugge	
BK Juniors en Beloften	18/09	Kortrijk	
BK Hamer Cad-Schol-Jun-Bel	24/09	?	
BK Werpvijfkamp Masters	1/10		

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

Berichten van de VAL

NIEUW: OPLEIDING KIDSJURYLID

De Vlaamse Atletiekliga lanceert een gloednieuw jurylid: het **Kidsjurylid**. Wil je onze jongste sportievelingen graag ondersteunen en bijstaan tijdens hun wedstrijdjies? Dan zijn we op zoek naar JOU! Een Kidsjurylid treedt uitsluitend op tijdens wedstrijden voor Kangoeroes en Benjamins.



Er zullen enkel juryleden aangeduid worden die de opleiding gevolgd hebben. Grijp dus zeker je kans! Iedereen vanaf Cadet kan deelnemen aan de opleiding, er is geen atletiekervaring vereist. Door het volgen van de opleiding tot Kidsjurylid kan je in slechts 2 uurtjes een heel groot verschil maken. Lees er [hier](#) snel meer over. (Ctrl+klikken voor koppeling)

WIL JE (CLUB)JURYLID WORDEN?

Volg dan onze opleiding '[jurylid niveau 1](#)' of '[clubjurylid](#)'!

JEUGDDAG JAMMER GENOEG AFGELAST

Ondertussen heeft het Overlegcomité de coronabarometer in het leven geroepen die al wat meer info geeft over de organisatie van evenementen. De Jeugddag is in dit verhaal een 'dynamisch binnen-evenement' wat betekent dat het in code rood sowieso verboden is. Binnen code oranje is er misschien wel iets mogelijk, maar eigenlijk staan de regels nog heel vaag omschreven, "crowd-management verplicht", "plafonds capaciteit mogelijk".

Een Jeugddag op een normale manier organiseren (zonder mondkmaskers en zonder afstand houden) voor een 1500-tal jonge atleetjes zit er dus helaas niet in. De Vlaamse Atletiekliga heeft daarom beslist om de Jeugddag van 12 maart af te gelasten en in te zetten op een spetterende editie in 2023! We hopen dat we er volgend jaar één groot atletiekfeest van kunnen maken in de Gentse Topsporthal.

Bericht van het Bestuursorgaan (BO)

Algemene vergadering (AV) van AC Herentals vzw, 14 februari 2022

Er kwam voor de vrijgekomen plaats van **Jef TOPS** geen nieuwe kandidatuur binnen.
De plaats blijft dus vacant

We danken Jef voor zijn jarenlange engagement om de club met raad en daad bij te staan.
Uiteraard hopen we Jef nog enkele keren te mogen inschakelen als helper bij een ACHL-organisatie.

Berichten van het Dagelijks Bestuur (DB)

Algemene vergadering AC Herentals vzw, 14 februari 2022

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

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

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

Er kwamen geen nieuwe kandidaturen binnen, iedereen werd herverkozen in zijn functie.

WEDSTRIJDSHIRTS

De omruilactie van wedstrijdshirts is afgesloten.

We hopen dat iedereen de moeite nam om zich ergens op één van de omruilmomenten aan te bieden of minstens contact op te nemen met de kledijverantwoordelijke.

Andere en extra clubkledij kan je bestellen via de webshop van Runners' Lab

[Klik hier voor de webshop van Runners' Lab](#) (Ctrl+klikken voor koppeling)

De korting die ACHL-leden krijgen op clubkledij is al verrekend in de prijs.

Daarnaast zal Runners' Lab voor ACHL-leden jaarlijks twee exclusieve koopavonden organiseren in één van hun winkels.

Tijdens die koopavond krijgen leden ook **20% korting op kledij, loopschoenen en spikes** en **10% op accessoires** (niet op hartslagmeters en voeding).

Deze eerste koopavond zal in het voorjaar van 2022 worden georganiseerd, de tweede in het najaar.

Nog vragen i.v.m. onze clubkledij? Stel ze gerust aan miriam.meeus@achl.be.

Andere vragen mogen naar achl@atletiek.be.

LEXICATH ACHL NU OOK DIGITAAL

De Lexicath van AC Herentals, het prestatiejaarboek van onze atletiekclub, staat nu ook digitaal op deze website.

Op 'HOME' pagina ga je naar 'OVER ACHL'. Daar vind je de rubriek 'LEXICATH'.

De prestaties 'allertijden' die erin staan blijven wel behouden tot verschijnen van de nieuwe lexicath, begin december.

Voor verbeterde clubrecords verwijzen we je naar 'CLUBRECORDS' onder hoofding 'OVER ACHL'.

CLUBRECORDS INDOOR

Vanaf nu kan je ook de indoorrecords van ACHL terugvinden op deze website.

Daarvoor ga je naar 'OVER ACHL' en dan 'CLUBRECORDS'.

Voortaan worden de verbeterde clubrecords, tijdens het seizoen, meteen aangepast in deze lijst.

Ze worden niet meer vermeld bij 'Verbeterde clubrecords'.

WEEK VAN DE VRIJWILLIGER

Van 27 februari tot en met 6 maart is het "De week van de vrijwilliger".

Aan ALLE MEDEWERKERS van onze grote ACHL familie, een welgemeende '**DANK JE WEL**' voor jullie nooit aflatende inzet en enthousiasme. Jullie zijn de bouwstenen waarop onze club steunt.

Is je bijdrage groot of klein, ieder schakeltje is nodig om de club draaiende te houden.

Daarom zeggen we luid:



FIER OP MIJN CLUB , FIER OP AL ONZE VRIJWILLIGERS !!!!!



Uitslagen

CLUBRECORDS INDOOR

18/12	Bergen-op-Zoom(Nl)	Hoog M55	Van Opstal Bert	1m46
30/12	Heusden	Kogel Sch D	Jacobien Lenne	13m25
		60 Bel D	Hooyberghs Fleur	7"81
8/01	Gent	Kogel Sch D	Jacobien Lenne	13m31
15/01	Gent	Kogel Sch D	Jacobien Lenne	13m49
23/01	Gent (evenaring)	60 Sch D	Vermeiren Noor	7"82
		200 Sch D	Vermeiren Noor	25"85
		400 Sch D	Bremans Anne-Sophie	58"72
	Hoboken	60H M55	Van Opstal Bert	10"94
29/01	Louvain-la-Neuve	5000snelw.M40	Van Hove Peter	27'24"73
		5000snelw.Jun H	Van Hove Tristan	29'11"64
30/01	Gent	400 Sch D	Bremans Anne-Sophie	57"96
		1500 Jun D	Weyers Lore	4'55"53
		1500 Sch H	Engelen Arthur	4'09"50
	Sout Carolina(USA)	3000 A.C. H	Vanoppen Thomas	7'55"79
5/02	Winston Salem(USA)	1Mijl A.C. H	Vanoppen Thomas	4'01"25
6/02	Louvain-la-Neuve	60H M45	Raeymaekers Guy	9"19
		Polstok M45	Raeymaekers Guy	3m60
		800 M50	Rens Stefan	2'15"34
		1500 M50	Rens Stefan	4'30"81
		60H M55	Van Opstal Bert	10"89
		Hinkstap M55	Van Opstal Bert	9m51
	(= ook A.C. Mas)	1500 W45	Van Maldeghem Kristel	5'01"40
12/02	Birmingham(USA)	400 A.C. D	Tengrootenhuysen Fiebe	56"11
	Gent (evenaring)	Hoog Cad D	Hannes Fien	1m63
13/02	Gent	800 Sch H	Engelen Arthur	1'58"24
		1000 M55	Van Opstal Bert	4'01"59
		60H M55	Van Opstal Bert	10"43
		5-kamp M55	Van Opstal Bert	3150pt
19/02	Tienen	Polstok M45	Raeymaekers Guy	3m71
		Polstok M55	Van Opstal Bert	2m81
20/02	Gent	200 Sch D	Vermeiren Noor	25"66
		400 Sch D	Bremans Anne-Sophie	56"54
		Kogel Sch D	Jacobien Lenne	13m63

BELGISCHE KAMPIOENSCHAPPEN

6/02: Louvain-la-Neuve: Masters

W45:	1500	1. Kristel Van Maldeghem	5'01"40
M45:	60H	1. Guy Raeymaekers	9"19
	Polstok	1. Guy Raeymaekers	3m60
M50:	800	1. Stefan Rens	2'15"34
	1500	2. Stefan Rens	4'30"81
M55:	60H	1. Bert Van Opstal	10"89
	Hinkstap	3. Bert Van Opstal	9m51

13/02: Diest: AMH Veldlopen

Dames:	1. Chinook Lambrechts
Heren:	4. Brent Bakelants
	5. Thorben Van Hout
	8. Aaron Calaerts
	10. Arne De Meulemeester

12-13/02: Gent: Meerkampen(+ Vlaams kampioenschap)

Cad D:	5-kamp	13. Fien Hannes	2747pt	(9 ^e VAL)
Sch D:	5-kamp	5. Lenne Jacobien	3346pt	(3 ^e VAL)
		15. Martha Van Ballaer	2547pt	(10 ^e VAL)
Sen D:	5-kamp	3. Elise Helsen	3486pt	(3 ^e VAL)
Mas M50+:	5-kamp	1. Bert Van Opstal	3150pt	(1^e VAL)

9-20/02: Gent: Cadetten-Scholieren

Cad D:	Hoog	4. Fien Hannes	1m63
	Kogel	3. Malien Van Baelen	12m29
Sch D:	60	3. Noor Vermeiren	7"86
		33. Marieke Walschaers	8"44
	200	3. Noor Vermeiren	25"66
	400	2. Anne-Sophie Bremans	56"54
	60H	13. Zita Daniëls	9"44
	Hoog	3. Anouk Smeyers	1m63
	Polstok	4. Zita Daniëls	3m00
		6. Floor De Meulemeester	2m90
	Kogel	2. Lenne Jacobien	13m63
Cad H:	200	24. Siebe Boss	26"37
Sch H:	800	3. Arthur Engelen	1'58"79
		10. Joren Mangelschots	2'04"08

VLAAMSE KAMPIOENSCHAPPEN**23/01: Gent: Cadetten-Scholieren**

Cad D:	Hoog	3. Fien Hannes	1m56
	Kogel	1. Malien Van Baelen	12m22
Sch D:	60	3. Noor Vermeiren	7"82
		32. Marieke Walschaers	8"53
	200	3. Noor Vermeiren	25"85
		23. Marieke Walschaers	28"36
	400	2. Anne-Sophie Bremans	58"72
	60H	13. Martha Van Ballaer	9"97
	Ver	8. Lenne Jacobien	5m02
	Hoog	1. Anouk Smeyers	1m59
		3. Martha Van Ballaer	1m56
	Polstok	1. Floor De Meulemeester	3m15
		4. Zita Daniëls	2m70
	Kogel	2. Lenne Jacobien	12m72
Sch H:	60	5. Frederik Claes	7"43
	200	10. Frederik Claes	24"29
	Hinkstap	5. Tibo Van Roey	11m19
	Polstok	7. Tibo Van Roey	3m00

29/01: Louvain-la-Neuve: Snelwandelen A.C.

5000 Snelwandelen:	1. Peter Van Hove	27'24"73
	2. Tristan Van Hove	29'11"64
	3. Jasper van Hove	30'17"62

30/01: Gent: Alle Categorieën

Dames:	400	6. Anne-Sophie Bremans	57"96
	1500	5. Lore Weyers	4'55"53
	60H	10. Elise Helsen	9"42
	Polstok	1. Fleur Hooyberghs	3m90
	Kogel	4. Elise Helsen	13m14
Heren:	60	16. Brent de Pauw	7"18
	200	13. Brent de Pauw	22"58
	400	9. Tijs Bruyns	50"55
	1500	6. Arthur Engelen	4'09"50
		9. Joren Mangelschots	4'13"33

13/02: Diest: Veldlopen

AMH D:	1. Chinook Lambrechts	AMH H:	4. Brent Bakelants 5. Thorben Van Hout 8. Aaron Calaerts 10. Arne De Meulemeester
Cad D '08:	2. Laure Verrijcken 3. Dina Van Loon 12. Yoni Nuyts	Cad D '07:	23. Zoë Haesendonckx
Sch D '06:	3. Fien Paulussen 9. Mirte Dekort 16. Floor Vleugels	Jun D:	21. Louise Helsen
Sen D:	3. Sofie Van Accom	Mas W45:	2. Kristel Van Maldeghem
Cad H '08:	5. Axl Hermans 8. Rik De Voeght 11. Mane Snyers 21. Sander Huypens	Cad H '07:	16. Arne Smeyers 29. Lars De Bal
Sch H '06:	15. Ward Vleugels	Sch H '05:	18. Joren Mangelschots
Jun H:	13. Wout De Bal		
Korte Cross H:	1. Pieter-Jan Hannes 10. Robbe Theeuwes 13. Warre De Cuyper	Sen H:	10. Laurent Bierinckx 14. Jasper Wuyts 20. Christoph Van Hoorebeeck
Mas M35:	6. Jo Prims 13. Steve Mans	Mas M40:	6. Wesley Van de Gaer 10. Joost Wynants
Mas M45:	1. Johan Wils 16. Benny Glassée	Mas M50:	1. Stefan Rens

PROVINCIALE KAMPIOENSCHAPPEN**6/02: Louvain-la-Neuve: Masters**

W45:	1500	1. Kristel Van Maldeghem	5'01"40
M45:	60H	1. Guy Raeymaekers	9"19
	Polsstok	1. Guy Raeymaekers	3m60
M50:	800	1. Stefan Rens	2'15"34
	1500	1. Stefan Rens	4'30"81
M55:	60H	1. Bert Van Opstal	10"89
	Hinkstap	1. Bert Van Opstal	9m51

20/02: Essen: Veldlopen

Podiumplaatsen:

Korte Cross AMH D:	1. Nimke Van Mechelen
Lange Cross AMH D:	1. Chinook Lambrechts
	2. Yana Ven
Lange Cross AMH H:	2. Thorben Van Hout
	3. Gwylim Van Hout
Pup D '12:	1. Marthe Ryken
Min D '10:	1. Diede T'Syen
Cad D:	3. Laure Verrijcken
Schol D:	1. Fien Paulussen
	2. Mirte Dekort
Jun D:	3. Jaane De Kort
Mas W35:	3. Stefanie Verbeeck
Mas W40:	2. Nele Meeus
Mas W45:	1. Kristel Van Maldeghem
	2. Sandy Drouard
	3. Wendy Drouard
Pup H '11:	2. Lucas Deckers
Min H '09:	1. Wout Schepens
Cad H:	2. Axl Hermans
Schol H:	3. Ward Vleugels
Jun H:	3. Wout De Bal
Sen H:	2. Laurent Bierinckx
Mas M40:	2. Wesley Van de Gaer
	3. Stijn Jacobs
Mas M45:	3. Guy Van Herck
Mas M60:	1. Ludwig Van Gestel

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 ³	5	5	10	3

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				
23/01/2022					
Totaal:					

Kampioenschappen

PK(Essen)	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			

[illegible]

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

Samenstelling Bekers van Vlaanderen & IC KBAB 2022

De eerste maanden van het zomerseizoen hebben de interclubs plaats voor al onze ploegen.
Wanneer en waar treden ze aan en wie zijn hun tegenstrevers ?

Zaterdag 9 april **BvV Pup-Min Meisjes** Match 5 (=schifting) Booischot (AVZK)
AVZK – ROBA – LYRA – LIER – DCLA – RAM – ARAC – VMOL – ACKO – **ACHL** – TUAC

Zondag 10 april **BvV Pup-Min Jongens** Match 4 (=schifting) Brasschaat (ACBR)
ACBR – BVAC – KAPE – AVKA – OLSE – **ACHL** – ZWAT – HAKI – ABES – ESAK

Zaterdag 30 april **BvV Cad-Schol Meisjes + Jongens** Landelijke 1 Lokeren (AVLO)
AVLO – **ACHL** – ACW – LYRA – RCG – DEIN – AVT – DCLA – ASVO – LOOI – KAAG – FLAC

Zaterdag 7 mei **IC KBAB/BvV vrouwen** Ere-afdeling VAL Mol (VMOL)
VMOL – ACW – DCLA – VS – **ACHL** – AVT – VAC – LEBB – ATLA – ACME – LYRA – AVKA

Zondag 8 mei **IC KBAB/BvV mannen** Ere-afdeling KBAB Lier (LYRA)
LYRA – CABW – RESC – DCLA – VAC – OEH – KAAG – RCG – EA – **ACHL** – RFCL – DAMP

Zondag 28 mei **BvV Masters vrouwen + mannen** Afdeling1 Lokeren (AVLO)
AVLO – **ACHL** – DEIN – ROBA – VS – ACW – LOOI – ATLA – FLAC – RAM – RIEM – ADD

Zaterdag 24 september **Finale BvV Pup/Min Meisjes en Jongens**



Beker Van Vlaanderen voor pupillen-miniemen.

De schiftingsen voor de Beker van Vlaanderen vinden dit jaar plaats tijdens het weekend van 9 en 10 april. **De meisjes hebben hun schifting op zaterdag 9 april in Booischot (AVZK), de jongens op zondag 10 april in Brasschaat (ACBR).** De finale wordt op zaterdag 24 september betwist.

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

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

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

De eerste twee clubs gaan door naar de finale op 24 september.

Het spreekt voor zich dat we als club een zo goed mogelijke ploeg aan de start willen brengen. Onze jeugdtrainers en –coördinatoren worden daarom uitgenodigd op een vergadering om de ploegen samen te stellen. Aan de hand van het tijdschema vullen we de namen van onze atleten in, soms twee, soms drie of vier. Hierbij houden we rekening met de resultaten tot op dat moment. Voor de loopnummers komen enkel elektronische tijden in aanmerking.

Iedereen mag aan drie proeven en de aflossing meedoen, maar voor de miniemen geldt een beperking: je mag of de 150m, of de 300m of de 1000m lopen.

Het is mogelijk dat sommige atleten gevraagd wordt om mee te doen aan een andere discipline dan die ze zelf graag zouden doen.

Als we in de finale staan worden er andere ploegen gemaakt, omdat het tijdschema dan anders is. Hiervoor komen we eind juni samen, zodat we nog in het begin van de vakantie iedereen kunnen bereiken.

We vragen aan alle atleten om zich vooraf in te schrijven via volgende

link: https://docs.google.com/forms/d/1bnQ8_v7TCi1_97BuJL5vKMsg5H6YafpdC9XZyk5QAKI/prefill



of via QR-code:

Let wel, inschrijven uiterlijk tot 13/03/2022 23 u 59!

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

Paasstage 2022 voor PUPILLEN EN MINIEMEN

Naar jaarlijkse gewoonte komt onze paasstage er weer aan.

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

Onze stage vindt plaats van **maandag 11 april 2022 tot vrijdag 15 april 2022**. **Woensdag 13 april is er geen training, dit is een rustdag!!**

Mede door deze stage kunnen de atleten zich optimaal voorbereiden op het komende zomerseizoen. In deze week zullen alle onderdelen van atletiek aan bod komen: hordenlopen, ver- en hoogspringen, kogelstoten, speer- en discuswerpen en conditietraining.

Dagelijks is er een opwarming voorzien en een actief eindspel. Deze combinatie van spel, plezier en training gaat dit jaar door in **Herentals (Sportcentrum Sport.Vlaanderen)**.

De trainingsdag begint om 9u30 en eindigt om 15u30, we blijven dus niet overnachten en er is geen voor- of na-bewaking.

Deze stage is zeker een aanrader: je moet wel zorgen dat je fysiek in orde bent (je moet alles meedoen) en dat je gaat deelnemen aan zomermeetings/veldlopen (we vragen deelname aan 5 officiële pistemeetings of veldlopen, anders kan je de volgende stage uitgesloten worden).

Prijs : 80 euro voor de hele week. (soep tijdens de middag inbegrepen).

Wat je moet meebrengen, krijg je nog op een brief als je ingeschreven bent.

Zin om mee te doen ?

Mail je gegevens:

NAAM **GEBOORTEJAAR**

Afdeling (trainingsplaats)

naar eddyvandegender@hotmail.com ten laatste op vrijdag 18 maart 2022.

Betaling, ten laatste op 18 maart 2022 met overschrijving op rekening BE09 4132 2128 6157 van A.C. Herentals vzw met vermelding: paasstage + naam deelnemer(s).

Wees op tijd met inschrijven, laattijdige inschrijvingen worden enkel aanvaard als er nog plaats is.

En na 18 maart betaal je 100 euro !!!

Beloning voor onze jeugd

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

Volgende wedstrijden die in aanmerking komen:

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

Onze ACHL-zomermeetings

Maandag 18 april 2022 Herentals Paaseierenmeeting

Programma:

10u00: Kan D + H: 30 – hoog – vortexwerpen - 500
Ben D + H: 40 hindernisloop – ver – stoten - teamestafette

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

Benaderend uurschema:

9u30:	opwarming kangoeroes en benjamins	
10u00:	Proef 1 Kan + Ben	
10u35:	Proef 2 Kan + Ben	
11u10:	Proef 3 Kan + Ben	
11u45:	Proef 4 Kan + Ben	
13u30	60Horden Pup D 60Horden Pup H 60Horden Min D	Kogel Min H
13u50:		Hoog Pup D
14u15:	80Horden Min H	Hockey Pup H
14u30:		Ver Min D
15u15:	60 Pup H	
15u30:	60 Pup D	Speer Min D Hoog Pup H Ver Min H
16u15:	80 Min H 80 Min D	Hockey Pup D
16u45:	1000 Min H 1000 Min D 1000 Pup D 1000 Pup H	

Zondag 24 april 2022 Tongerlo Jeugdmeeting**Programma:**

- 10u00: Kan D + H: 30 – ver – stoten – teamestafette
 Ben D + H: 40 – hoog – vortex – 600
- 13u30: Pup D: 60 – 1000 – ver – kogel
 Pup H: 60 – 1000 – ver – kogel
 Min D: 80 – 1000 – ver – kogel – speer
 Min H: 80 – 1000 – ver – kogel – speer

Benaderend uurschema:

- 9u30: opwarming kangoeroes en benjamins
- 10u00: Proef 1 Kan + Ben
- 10u35: Proef 2 Kan + Ben
- 11u10: Proef 3 Kan + Ben
- 11u45: Proef 4 Kan + Ben
-
- | | | |
|--------|------------|-------------|
| 13u30: | 60 Pup D | Kogel Min D |
| | 60 Pup H | Ver Min H |
| | | |
| 14u15: | 80 Min D | Ver Pup D |
| | 80 Min H | Kogel Pup H |
| | | |
| 14u45: | | Speer Min D |
| | | |
| 15u00: | | Ver Pup H |
| | | Kogel Min H |
| | | |
| 15u45: | 1000 Pup D | Ver Min D |
| | | Speer Min H |
| | | |
| 16u00: | 1000 Pup H | Kogel Pup D |
| | | |
| 16u15: | 1000 Min D | |
| | 1000 Min H | |

14e Stessens 1 mei meeting

Athletics Classic Meeting van ACHL

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

Verwacht u aan een hele hoop persoonlijke records, eventueel een internationale limiet hier en daar en wie weet een Belgisch record. Atleten komen graag naar onze meeting, vanwege de vlekkeloze, stipte organisatie, waar de atleet op de eerste plaats komt. (En de supporter vlak daarachter op een goede tweede plaats.)

STESSENS Nieuwbouw & Renovatie is opnieuw onze hoofdsponsor.

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

Zoals ondertussen vertrouwd, zal de verplichte voorinschrijving via Atletiek.nu lopen. Om overbezetting te vermijden werken we voor de meeste kampnummers met een maximum van 16 deelnemers. Voor polsstok zijn dat er 8 per categorie. Kijk ook even de minima voor deelname na, die voor een aantal proeven van toepassing zijn.

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

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

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



BOUWEN IN VERTROUWEN

14u50: 80 Min H Kogel Pup H

Zondag 1 mei 2022	Herentals	15u30
14^e Stessens Athletic Classic Meeting + G-wedstrijden		

Inschrijving: 4,00 EUR / per nummer (gratis voor ACHL-leden)
VOORINSCHRIJVING via Atletiek.nu IS VERPLICHT

Programma:

Alle Cat H:	100, 300, 800, 3000, ver (5m00), hoog (1m60)
Alle Cat D:	100, 300, 800, 3000, ver (4m00), hoog (1m40),
Jun/Sen H:	kogel (10m), discus (30m), hamer (30m)
Jun/Sen D:	kogel (10m), discus (30m), hamer (30m)
Schol H:	polsstok
Schol D:	polsstok
Cad H:	polsstok
Cad D:	polsstok
AMH (D+H):	100, 800, ver

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

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

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

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

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

Zaterdag 28 en zondag 29 mei 2022 Herentals KvV Meerkamp

Programma:

Cad D:	6-kamp
Cad H:	8-kamp
Schol D:	7-kamp
Schol H:	10-kamp
Jun D:	7-kamp
Jun H:	10-kamp
Sen D:	7-kamp
Sen H:	10-kamp
Mas D:	5-kamp (zondag)
Mas H:	5-kamp/10-kamp
AMH D+H:	200 – Speer(zaterdag)

Zaterdag 11 juni 2022 Herenthout Jeugdmeeting

Programma:

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

Huldiging 50jaar ACHL-lid

Bij de viering van het 50-jarig jubileum van onze club werden toen Jos Van de Water, Fonsy Van Dyck, Gust en Frans Glassée in de bloemetjes gezet omdat ze reeds vanaf het begin aangesloten waren en dus 50 jaar lid.

Het Dagelijks Bestuur heeft beslist deze huldiging verder te zetten, zoals traditioneel ook de leden met 25-jarig lidmaatschap worden gevierd. Daarom werden ter gelegenheid van de Algemene Vergadering van 14 februari opnieuw een aantal leden gehuldigd wegens hun 50-jarig lidmaatschap. Normaal zou dit gebeuren tijdens de huldigingen in december, maar door de gekende coronaproblemen zijn deze reeds twee jaar niet kunnen doorgaan.

Volgende leden werden gehuldigd :

Guy Peeters, °05/09/33

Stamnr 411

Aangesloten bij AC Herentals via Blijf-fit, waarin hij actief was samen met zijn echtgenote.

Hij heeft zich verdienstelijk gemaakt als redactielid en verantwoordelijk uitgever van de FOB, waarvoor hij steeds de reclame inkomsten is blijven verzorgen.

Hij is lange tijd ook medewerker geweest bij de organisaties, o.a. als speaker op de veldlopen en de Meikesjogging

Herman Van den Schoor °16/01/53

Stamnr. 365

Herman begon relatief laat bij ACHL, op 18 jaar, maar boekte als loper toch redelijk wat sportieve successen: o.a. provinciaal kampioen bij de junioren op 3000m. In de clubranglijsten staan zijn prestaties nog vermeld op de 1500 m (3'51"8) en 3000 (8'25"0).

In 1974 maakte hij deel uit van de redactie van de FOB en in 1975 volgde hij Jos Maes op als secretaris van de club. Deze zware taak zou hij op zich nemen tot 2000, een formidabele prestatie tot meerdere eer en glorie van onze club.

Nadien bleef hij nog vele jaren aanwezig op het Hoofdbestuur als afgevaardigde van afdeling Lichtaart. Na zijn "pensioen" als secretaris blijft Herman toch nog steeds uitermate actief binnen de club met het beheer van inschrijvingen voor de kampioenschappen, het verzamelen van de uitslagen, resulterend (samen met Willy Van Rooy) in een jaarlijkse Lexicath, mede organiseren van de huldiging, bestellen van sportmateriaal, hij is secretaris van afdeling Lichtaart, die hij in 1976 mee heeft opgericht, is betrokken bij het organisatiecomité.... Er zijn weinige meetings doorgegaan waarop hij niet aanwezig was. Herman is tevens lid van het Bestuursorgaan, de vroegere Raad van Beheer van AC Herentals vzw.

Hardies Viviane, °24/08/55

Stamnr 389

Als jeugdatlete was Viviane vooral actief in de korte loopnummers en springproeven. Ongeveer iedereen liep toen ook crossen en zo won zij als junior mee het clubklassement BK Veldlopen (samen met Marleen Mols en Greta Wuyts)

Als Master vinden we haar naam nog in de top van de indoor 60 en 400, outdoor: 100, 200, 300, 100H, 400H, hoog, hinkstap, polsstok. Bij de W40 heeft zij nog het clubrecord polsstok met 1,80m. Van 1996 tot 2000 was Viviane hiermee Belgisch recordhoudster.

Groter dan haar sportieve prestaties zijn ongetwijfeld de administratieve inspanningen die ten huize Van de Gender-Hardies werden en worden geleverd ten behoeve van de cluborganisatie: het beheer van de ledenadministratie met aanvragen, lidgelden, aanpassingen.... Is een continu doorlopend immens werk waarvoor Viviane al jaren verantwoordelijk is. Tel daar nog de FOB bij op en het aantal uren gepresteerd werk is niet te overzien.

In opvolging van Jos Maes is Viviane penningmeester geweest van 1995 tot 2002

Annie Heylen °22.01.56**Stamn. 360**

Annie heeft de jeugdreeksen doorlopen zonder opvallende resultaten op sportief vlak. Haar grote verdienste is haar rol als echtgenote van Herman, met daaruit voortvloeiend een belangrijke taak in het secretariaat van de club, waaraan de familie Van den Schoor-Heylen gedurende 25 jaar ontelbare uren werk heeft gespendeerd die onze club hebben gemaakt tot wat ze geworden is.

Sinds 1992 is zij ook jeugdtrainer te Lichtaart, maar daarnaast is ze ook actief geweest als jeugdcoördinator voor Herentals ivm stages, kampioenschappen....

Zij is steeds actief gebleven als helper bij zowat alle organisaties.

Op een bepaald ogenblik is de atletiekmicrobe terug beginnen kriebelen en is ze terug aan actieve atletiek beginnen doen, met medailles op BK en VAL Kampioenschappen voor discus en hamer.

Zij is houder van meerdere clubrecords :

- W45 speer (600gr) (16,23)
- W50 speer (14,40)
- W55 speer (50ogr) (14,5)
- W55 hamer (3kg) (24,98)
- W55 gewichtwerpen (7,26kg) (8,32)
- W60 discus (21,88)
- W65 discus (20,28)

De gehuldigden werden bedacht met een bierkorf met hierin een selectie lokale bieren uit de gemeenten van onze afdelingen. Een blijvend aandenken, in de vorm van een bierglas met het clublogo en een pin, zijn in ontwerp en zal hen later bezorgd worden.

**Onze veldloopsponsors**

Volgende handelaars hebben onze 48^e veldloop financieel gesteund.

Wij bevelen ze sterk aan bij onze leden.

- Architecten – ARAT – Fraikinstraat 71 – Herentals
- Bank en verzekering: FINTRO – Hofkwartier 28 – Herentals
- Bedrijfsrevisoren VCLJ – Langestraat 183 - Zandhoven
- Beenhouwerij : -ALEX - Wolstraat 1 - Herentals
- Bloemen: BLOEM EN KNOP – Laarberg 12 - Herentals
- BLOK SECURITY (sloten, ramen, deuren,...) - Rode Kruisstraat 55 - Herentals
- Boekhouding, fiscaliteit : -ACB Taks Consult - Cardijnlaan 17/1 - Herentals
- Cafés : - BAR BIER - Bovenrij 22 - Herentals
- BRIGAND - Bovenrij 59 – Herentals
- RIO – St.Magdalenastraat 3 - Herentals
- DECAPAC – Verpakkingsoplossingen - Toekomstlaan 14 - Herentals
- Decoratie(verf, behang,...) : PERGAMENE - Belgiëlaan 8 – Herentals
- Doe het zelf VERWIMP – Wolfstee 11 - Herentals
- Drankcentrale VERREYDT – Ring 79 – Noorderwijk en Poederleeseweg 121 – Lille
- Eethuizen: - STAR - Fraikinstraat 13 – Herentals
- EETBA(A)R – Bovenrij 36 - Herentals
- DE FLUITKETEL – Zandstraat 83 - Herentals
- Fietsen: - VROEMANS – Kloosterstraat 16 – Lichtaart
- Fitnes : MARFAC – Vossenbergh 44 – Herentals
- Frituur en meer - BOVENPOORT – Bovenrij 19 – Herentals
- DE YORK – St.Magdalenastraat 18 – Herentals
- Garages: - WITTEVRONGEL - Glasstraat 52 - Herentals
- TOYOTA DE BIE – Lierseweg 226 – Herentals

- Gezondheid en verzorging: OPTIPHAR PLUS – Augustijnenlaan 91 - Herentals
- HAEST likeuren, wijnen, kranten, tijdschriften – Zandstraat 1 - Herentals
- Hondenverzorging: TRIMSALON VAGEBOND – Kleine Markt 13 – Herentals
- Immobiliën:
 - DAVIDSON REAL ESTATE – Burchtstraat 11 - Herentals
 - TRENDVASTGOED – Lierseweg 1 - Herentals
- Kapsalons :
 - IMAGE HAIR SALON – Zandstraat 35 - Herentals
 - HF - HAARSTUDIO - Ring 73 - Nooorderwijk
- Kinesithérapie & Osteopathie: PUUR TOTAAL - Broekstraat 20 - Tielen
- Kleermaker SAMIN – Hofkwartier 31 - Herentals
- Kleding:
 - CARRE - Bovenrij - Herentals
 - EXES Fashion – Zandstraat 80 – Herentals
 - SECOND LIFE 2^e hands – Bovenrij 58 - Herentals
 - WELLENS dames en heren - Nederrij 94 en Lichtaartseweg 2 – Herentals
 - VERBUECKEN – lingerie, ondergoed, nachtkledij – Aarschotseweg 9 – Herentals
- Koffiebar RIJ 62 – Bovenrij 62 - Herentals
- Lifestyle: THE SHOP - Lierseweg 43 - Herentals
- Onderhoud/herstelling GRONDVERZETMACHINES – Steven Van Roy – Hannekenshoek 18 - Herentals
- Reizen POELMAN RONIC - Zavelstraat 12 - Lille
- Restaurant/Taverne :
 - DEN ENGEL - Kerkstraat 1 - Herentals
 - MEZZE - Kerkstraat 3 - Herentals
 - WOLFSTEE - Wolfstee 5 - Herentals
- Schrijnwerkerij ASIT – Pulsebaan 56 - Pulderbos
- Sportwinkels:
 - LORNOY - Herentalseweg 54 - Geel
 - RUNNERS'LAB – Paal-Beringen
- Nieuwbouw en Renovatie: STESENS - Winkelomseheide 221-223 - Geel
- Talentcoach: ENERGIA - www.ener-gia.be - Beringen-Herentals-Herselt
- Trekking, wandeling, scouting : -TRAPPER - Lierseweg 124 - Herentals
- Tuinaanleg VAN ROOY Marcel - Vroegeinde 48 - Vorselaar
- Uitzendbureau: FORUM JOBS – Burchtstraat 2 – Herentals
- Vermogensarchitect: FEAX - Lichtaartsebaan 39 - Kasterlee
- Vloer, vloerbekleding, parket, laminaat MENS - Cardijnlaan 74 - Herentals
- Voeding allerlei: GREEN Market – Zandstraat 75 - Herentals
- Wijnbar VINTERRA - Bovenrij 53/1 - Herentals

Verloting sponsorbons onder de ACHL-deelnemers van onze veldloop.

Naar aanleiding van de nieuwe vorm van prijsuitreiking tijdens de veldloop van Herentals waren er nog een aantal sponsorbons niet gebruikt. Deze werden toegewezen per lottrekking onder de ACHL-deelnemers. Volgende personen vielen in de prijzen, we hopen dat iedereen zijn prijs reeds in ontvangst kon nemen:

Smartwatch Liu-Jo	Haesendonckx Zoë
Coolpix camera Nikon	Snijers Mane
Tasse Tout ontbijt	Oostvogels Jelle
Tasse Tout ontbijt	Vermeulen Kaat
Heyns Speculaas	Van Dyck Pieter
Gloria koffie+gebak	Van Gestel Tom
Gloria koffie+gebak	Prims Jo
Gloria koffie+gebak	Biermans Stien
Kinder-Boetiek Monja	Vervecken Jo
Kinder-Boetiek Monja	Van Maldeghem Kristel
NBB nekmassage	Mans Steve
Lingerie Diane	Weyers Lore
Lingerie Diane	Lieckens Vicky
Lingerie Diane	Drouard Sandy

Herenthoutse AC viert feest:

Beste clubgenoten

Naar aanleiding van ons 50 jaar bestaan van de Herenthoutse atletiekclub organiseren wij op 18 en 19 maart een feestweekend. Vrijdag is er het officiële gedeelte, hiervoor zullen de genodigden een uitnodiging ontvangen.

Op zaterdag is er een zeer gevarieerd programma voorzien waar iedereen aan kan deelnemen.

We nodigen jullie dan ook allemaal graag uit op zaterdag om te komen spelen, springen, klauwteren,... of om te relaxen in ons sportcafé.

iedereen is welkom!




FEEST WEEKEND

Zaterdag   maart 2022

DAGPROGRAMMA
Met o.a.
Interactieve overzichtstentoonstelling,
Sportcafé, Kids Fun, Zoektocht,
Sportactiviteiten, ...
Feestelijke afsluiter!!!

Alle activiteiten vinden plaats op **SPORTCENTRUM 'T KAPELLEKE**
Bergensesteenweg 61, 2270 Herenthout

50 JAAR **HERENTHOUTSE ATLETIEKCLUB** **FEEST** **Iedereen welkom!!!**

Zaterdag 19 maart 2022

START	ACTIVITEIT	FINISH
10:00	WANDELZOEKTOCHT • Tijdens deze mooie wandeling (5km) ga je op zoek naar antwoorden die met onze sport/club te maken hebben. (z.o.z.)	15:00
10:00	TENTOONSTELLING • Ontdek de geschiedenis van onze club tijdens een verrassende tentoonstelling. Maak interactief kennis met de disciplines van atletiek. Sneller, hoger, sterker!	18:00
10:00	SPORTCAFÉ • Atletiekcafé ten voordele van de club.	EINDE
10:00	KIDSFUN • In de sporthal worden de jongsten getrokken op een spring-, loop- en werpfeest met kleurrijke springkastelen.	16:00
10:00	HINDERNISSEN RUN • Sullen kan iedereen zich uitleven op ons hindernissenparcours. Zet jij ook een recordtijd neer?	16:00
11:30	FRIETKRAAM • Voor de grote of kleine honger.	17:00
18:00	PRIJSUITREIKING • Wandelzoektocht (Wie vond de meeste antwoorden?) • Hindernissenrun (Wie zette een recordtijd neer?)	EINDE
18:00	FEESTELIJKE AFSLUITER • Die blijft nog een verrassing maar je mag die écht niet missen!	EINDE

Alle activiteiten op **SPORTCENTRUM 'T KAPELLEKE**
Bergensesteenweg 61, 2270 Herenthout
Info: www.herenthoutseac.be

50 JAAR **HERENTHOUTSE ATLETIEKCLUB** **ZOEK TOCHT**

WANDELZOEKTOCHT

- Van 19 februari tot 19 maart (15u.) kan je deelnemen aan onze wandelzoektocht.
- START FINISH**
Sportcentrum 't Kapelleke
Bergensesteenweg 61
2270 Herenthout
- Je volgt de wegbeschrijving op je deelnameblad en wandelt zo door Herenthout. Onderweg krijg je uitdagende vragen waarop je het antwoord moet zoeken (en hopelijk ook kan vinden!) Ontdek zo enkele historische momenten en plaatsen die voor onze club of sport belangrijk waren. De wandelzoektocht is ongeveer 5 km en voor iedereen toegankelijk.
- Deelnameformulieren te verkrijgen in de cafetaria van 't Kapelleke bij Peter & Pegie.
- Deelname: 5 euro

IEDEREEN PRIJS!!!*

* Aanwezigheid tijdens prijsuitreiking vereist

PRIJSUITREIKING:
CAFETARIA 'T KAPELLEKE
ZATERDAG 19 MAART OM 18U00

Nog info: www.herenthoutseac.be

Nieuws van het AC.Westerlo-front:

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

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

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

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



Start To Run 5km

Beste ouders, grootouders, sympathisanten,

Is jouw goede voornemen om meer te sporten ergens in januari achtergebleven?
Wil je graag beginnen met lopen, maar zie je het niet zitten om dit alleen te doen?
Zou je graag 5km aan één stuk willen lopen, maar weet je niet hoe te beginnen?

Goed nieuws: Op 15 maart beginnen wij met een start to run waarin wij jullie gedurende 10 weken rustig laten opbouwen naar een 5km. Alle trainingen worden begeleid door gemotiveerde en ervaren trainers die jullie met raad en daad zullen bijstaan.

De trainingen gaan door op dinsdag en donderdag op Sporta, het beginuur is 19:30.

Deze start to run heeft een lage instapdrempel en is ook voor iedereen toegankelijk, nodig dus zeker ook de rest van de familie, burens, vriendenkring... uit!

In het deelnamepakket zitten er, naast professionele begeleiding, ook nog tal van leuke extra's, zoals: een t shirt, initiatieven om de conditie nadien te blijven onderhouden.

Inschrijven kost slechts €35 en doe je via de webshop van de gemeente Westerlo: www.webshopwesterlo.recreatex.be

Tot dan!

Met Sportieve groeten,
AC Westerlo

Het G-hoekje

GEEL WORDT BLAUW

AC HL-ers trokken massaal onder een stralende winterzon naar sport- en recreatiecentrum Lissenvijver. 20 % van de deelnemers van de veldloop droegen de populaire blauwe clubtenue met twee witte verticale strepen. Onze teambuilding sloeg in als een bom in de Kempense gemeente Geel. De burgemeester gaat versneld de naamsverandering laten goedkeuren en in 2022 als de stad BLAUW van hun beschermheilige Sint Dimpna gekend zijn.

De knikkers werden bij de mannen tijdens de G-wedstrijd verdeeld onder 3 beren Brent, Thorben en Gwylim. De andere 2 gasten Oreo en Mathias crosten op hun beurt ook sterk over het golvend parkoers in het bos en eindigden weer met een grote smile.



Bij de dames stonden Chinook, Yana en Nimke in de spotlights. Nimke rekende op een leuke schooluitstap met juf Sylvia en zij trokken deze middag samen op bosklassen. Oeps, Nimke liep met haar zondagse Geox.



Lowie koos met meester Gert voor een uitdagend hindernissenparkoers van 2 rondjes van 300 meter. De fanclub van Lowie is groeiende week na week in het AC HL-landschap : WAAR ZIJN DIE HANDJES!



G-TRAINING in 1'18" voor FLOOR **op melodie van Bram Vermeulens' De Wedstrijd**

*onze atleten trainen op de skiberg te Herentals
 deze helling lijkt voor hen wel honderd meter hoog
 zo hoog zaten zij op zaterdag nog nooit
 en daar houden ze het zeker en vast droog*

*kijk ze hun best doen op hun snelle loopsloefen
 het gaat zo hard dat je hen bijna niet ziet
 wedden dat de polsslag over de honderd gaat
 voor hen is dat alvast hun hoogste heartbeat*

*het is geen wedstrijd, nee, het is geen wedstrijd
 het is een training, die niemand winnen kan
 het is geen wedstrijd, nee, het is geen wedstrijd
 het is een training, die niemand winnen kan*

*ze zien de rode piste aan de overkant
 ze zijn ver weg, ver weg van iedereen
 met grote zin in een sprintje over 400 meter
 vlug naar beneden, welk is het snelste been*

*tien atleten na mekaar... hop, hop, hop
 deze jonge gasten kunnen het allemaal
 zeker weten dat ze een hoge snelheid halen
 het adrenalinegehalte gaat hier maximaal*

*het is geen wedstrijd, het is geen wedstrijd
 het is een training, die niemand winnen kan
 het is geen wedstrijd, het is geen wedstrijd
 het is een training, die niemand winnen kan*

*trainer, trainer, het superhoge fungehalte
 trainer, trainer, kijk hoe hard zij gaan
 ritme, coördinatie, kracht, het volle pond
 de grote smile komt hier gewoon spontaan*

*het is geen wedstrijd, het is geen wedstrijd
 het is een training, die niemand winnen kan
 het is geen wedstrijd, het is geen wedstrijd
 het is een training, die niemand winnen kan*



De Engeltjes

Het was een training, geen wedstrijd, niemand kon winnen...
 Maar winnen, nee ons best doen zit in ons bloed.
 Daarom trainer lopen we zo hard, trainen we zo hard ... dan worden we beter en kunnen we ...
 misschien, wel eens winnen.

Topnamiddag en hopelijk heeft Floor heel veel succes met haar project.
 Bedankt Floor om voor ons te kiezen, bedankt Fien voor de ondersteuning en bedankt atleten voor jullie
 onvoorwaardelijke inzet.
 En Gert en Nicole bedankt voor jullie aanwezigheid het was weer af.

Leo

GEEN WINTERSTOP, WEL BK VOOR G-ATLETEN

Zwart, geel, rood ... ziehier een blauw-witte G-vloot.

Een gloednieuwe manche van de Crosscup vond plaats op provinciedomein Halve Maan te Diest. Aan Belgische zijde verschenen heel wat AC HL-toppers aan de start voor de lange cross. Bij de dames was het uitkijken naar meervoudig Belgisch kampioene Chinook, terwijl het een bijzonder schouwspel werd bij de heren Brent, Thorben, Arne en Aaron.

Eerst waren alle ogen gericht op de korte cross. Gwylim bombardeerde zich met succes tot topfavoriet.



TV-vedette Lowie trok in de opwarming zijn gekende moppentrommel open : "Het is blauw en niet zwaar...? Lichtblauw !!!!". Hij rekende niet op taxi Joris voor vervoer, maar werkte deze lastige rit volledig op eigen kracht af. En onderweg maakte hij weer nieuwe vrienden.

Shorttrackster Hanne Desmet zette een historische prestatie neer op de Olympische Winterspelen. Zal onze kersverse kampioene Chinook ook een telefoontje van de Koning ontvangen na het behalen van haar gouden medaille?



We spotten een puike prestatie van onze mannen. Brent had een mirakel nodig om te winnen van een sterke Kevin Kennis, maar versloeg wel zijn ploegmaat Thorben voor de 4^e plaats.



Aaron kon net niét zijn wagonnetje bij Thorben aanhaken. Wel kon hij een comfortabele voorsprong opbouwen op Arne. De snelle start van Arne brak hem letterlijk en figuurlijk zuur op. Jammer!



Engelen-Wouters

BELGISCH KAMPIOENSCHAP VELDLOPEN AMH

Een verslag van trainer Leo Smets:

Op het eind wordt de rekening gemaakt en klopt ze...

De blauwe garde was weer aanwezig tijdens de tweede hoogdag van het veldlopen, na onze eigenste veldloop van ACHL natuurlijk.

Maar toch, hier hebben we hard voor gewerkt, allemaal, niet één heeft zijn of haar plek gestolen, alles viel op de juiste plaats.

Weken, maanden van hard werken gingen voorbij want hier hadden we nog iets recht te zetten.

Na Julius Caesar was het aan onze eigenste Chinook om te tonen wat ze kon, ze kwam, ze zag en ze overwon.

Alle atleten vol spanning en stress, maar met onze filmster en BV Lowie op kop was dit snel voorbij, tijd om even aan de strategie van de strijd te denken, man wat een heerlijk ventje is me dat.

En mama Sofie, van mij mag hij me de hele dag knuffelen, dat wordt me nooit teveel (niet tegen hem zeggen hé)

Gert, heel hartelijk dank om hem steeds te begeleiden, jullie zijn een topteam in het team.

Onze Gwylim, een en al stress, een strijder zonder paard maar met een doel, winnen, eigenlijk niet, maar mijn best doen en hopen op een goed resultaat...

En dat was vandaag ... winnen, en hij deed het nog ook, mooi zo makker, ik maak het jou niet altijd even makkelijk en verlang veel, maar ik weet wat in jou tank zit en dat moet eruit.

Komt allemaal goed, mee ten strijde de eerste berg is overwonnen.

De volgende troepen staan klaar, onder leiding van onze beer Brent, of moet ik zeggen Hannibal, die kerel die de alpen overwon, gezeten op nen olifant.

Den olifant stonden in de zoo (toevallig naast Kai-mook naamgenoot van Chinook?) maar ook zonder olifant kunnen onze strijders deze bergen bedwingen en overwinnen.

Brent mee op kop Thorben en Aaron in het spoor.

De vierde plaats was lange tijd zeker maar die verdomde derde plek was net iets te hoog, vandaag toch, er komen nog tijden en wedstrijden en ooit zal het lukken, daar zijn we van overtuigd.

Thorben kwam voor een top vijf plaats en zie, 5de op zijn Thorbens, krijger uit een stuk, soms op wieltjes en soms tegen de grond, door de wieltjes.

Maar het mag en kan allemaal, jij gelukkig, ik nog gelukkiger en alle trainers met mij.

Vandaag was Aaron ook één van de onzen, een bleuke of hoe noemen ze dat, maar dit bleuke kan lopen, kwam wel niet goed in zijn tempo maar op de achtergrond moet er ook gevochten worden.

Vooraf om een aanval in de rug af te slaan, en dit heeft hij met brio volbracht. Top Aaron, we zouden je graag meer bij onze grondtroepen zien, maar dat komt wel.

Arne bekommerde zich om de latere winnares, hoe mooi was dat. Zich volledig geven ten dienste van ... en dat tijdens een BK.

Bedankt Arne je bent een groot atleet/strijder.

Volgende week wordt het jou strijd, deze van de Noorderkempen, "vollen doemp" vooruit.

De bergen waren verdwenen, deze werden door onze voorlinie mooi platgewalst tot een mooi beloopbaar bergpad, een vrije doorgang voor onze kleine prinses.

Ze wordt betutteld, beschermd, ... en ze ondergaat het allemaal, ook het harde trainen, door weer en wind, maar in de alpen kan het ook stormen nietwaar.

Kan ik vroeger trainen trainer, straks geen tijd, tuurlijk we komen af... maar dit zouden we voor elke atleet doen, zeker weten.

Rondje na rondje kwam die titel korter bij, zelfs een verzwikte voet hield haar niet tegen.

En alles valt van je af als ze de meet overschrijdt en de speaker omroept, Chinook Lambrechts van ACHL is de nieuwe Belgische Kampioen AMH.

Man wat was ik blij zo blij, tranen, nee niet nu, later misschien, ja zo emotioneel ben ik wel.

En ze straalde daar op het podium tussen de twee grote (letterlijk) atletes van HAC.

En daar staat dan de oorlogsverslaggeefster Nicole, wapen in aanslag om alles vast te leggen op de "gevoelige" plaat.

Ook jij, hartelijk dank, Nicole voor uw inzet en aanwezigheid, ook zonder jou geen volledig team, maar ja, je moet/mag mee met uw ventje of was het andersom.

Een leger heeft natuurlijk ook nood aan een kamp, maar ik ga toch maar thuis slapen, met de wagen en ik zei nog, ik ga zingen, jullie raden het nooit welk liedje, of Lowie misschien wel.

Leef/loop!!!!

....

En den trainer zei: "Loop, alsof het je laatste dag is" "Loop, alsof de morgen niet bestaat" "Loop, alsof het nooit echt af is" En "loop, pak alles wat je kan"

En klopt de rekening, jazekeer ze klopt!

Bedankt allemaal voor deze mooie dag, mijn 25 km lopen zal een toertje zijn vol mijmeringen aan deze fantastische voormiddag.

Wil jij ook nieuws delen met gans onze ACHL familie.

Stuur je bijdrage naar eddyvandegender@hotmail.com.

Geplukt van de website: overzicht van de voorbije hoogtepunten.

INDOOR: Clubrecords enz.

Tijdens de eindejaarsperiode waren een aantal ACHL-atleten actief op de indoorpiste van Gent en Heusden. Er sneuvelden 2 clubrecords en verder mochten we nog heel wat top-10 resultaten bijschrijven.

Beloofte Fleur Hooyberghs was met 7"81 op de 60m duidelijk sneller dan Ine Van Hoeck in 2016. (7"93) Scholier Lenne Jacobien deed dan weer bijna een halve meter verder met de kogel dan Elise Helsen in 2015. (13m25 voor Lenne t.o. 12m81 voor Elise)

De opmerkelijke prestaties:

60 Schol D:	Noor Vermeiren:	7"96	= 2e Allertijden
800 Schol D:	Anne-Sophie Bremans:	2'20"74	= 2e Allertijden
Ver Schol D:	Lenne Jacobien:	5m22	= 6e Allertijden
Polstok Sch D:	Floor De Meulemeester:	2m90	= 6e Allertijden
	Zita Daniëls:	2m80	= 7e Allertijden
Kogel Schol D:	Lenne Jacobien:	13m25	= Clubrecord
	Martha Van Ballaer:	11m98	= 5e Allertijden
60 Beloften D:	Fleur Hooyberghs:	7"81	= Clubrecord
Polstok Bel. D:	Fleur Hooyberghs:	3m80	= 2e Allertijden
200 Jun H:	Tijs Bruyns:	23"17	= 7e Allertijden
800 Jun H:	Tijs Bruyns:	1'56"89	= 3e Allertijden

Clubrecord Lenne JACOBIE en

Vorig weekend verbeterde Lenne Jacobien haar eigen clubrecord in het kogelstoten bij de scholieren.

De kogel van 3 kg stootte ze 13m31 ver. Dat is 6cm verder dan bij haar vorig record.

Op dezelfde wedstrijd in Gent waren er nog enkele uitschieters.

Cadet Fien Hannes sprong 1m61 hoog. Dat is de tweede prestatie allertijden bij AC Herentals.

Leeftijdsgenote Malien Van Baelen stootte zich naar de derde plaats in de ACHL-top 10.

De kogel plofte neer na een afstand van 12m33 afgelegd te hebben.

Ook Floor de Meulemeester bij de scholieren haalt met 11m37 de top-10 in het kogelstoten.(8e plaats)

In Hoboken was er het voorbije weekend een organisatie voor pupillen en miniemen.

Twee miniemen onderscheiden zich met een ACHL-top 10 prestatie.

Lien Van Rooy: 6e plaats op de 60horden(10"24) en 4e plaats in het hoogspringen(1m45).

Stien De Meulemeester: 10e plaats in het kogelstoten(11m10).

Op de veldloop in Lanaken namen een 20-tal atleten van onze club de start.

Fien Paulussen behaalde er haar 2e officiële overwinning van het seizoen bij de scholieren.

Master M50+ , Stefan Rens, won reeds voor de 5e maal dit seizoen.

Anne-Sophie BREMANS knalt naar nieuw clubrecord. Lenne JACOBIE blijft maar verder stoten.

Op een indoormeeting in Gent heeft scholier **Anne-Sophie Bremans**, als eerstejaars, het clubrecord van de 800m verpulverd.

De klok stopte na 2'16"59 dat is bijna twee seconden sneller dan Tine Spiessens in 2008.(2'18"35)

Ook **Lenne Jacobien** verbeterde zich weer in het kogelstoten.

Vorige week bracht ze het clubrecord bij de scholieren op 13m31. Nu deed Lenne er nog 18cm bij.(13m49)

Drie Vlaamse Kampioenen!

Vandaag stonden de Vlaamse indoorkampioenschappen geprogrammeerd voor de cadetten en scholieren. Ook daar was corona een spelbreker voor een aantal atleten.

Zo kon favoriet op de titel, Arthur Engelen, zijn kansen niet verdedigen.

Op het podium zag men negenmaal de ACHL-kleuren verschijnen.

Een overzicht van de medaillewinnaars:

- Goud:	Kogel Cad D:	Malien Van Baelen:	12m22
	Hoog Schol D:	Anouk Smeyers:	1m59
	Polsstok Sch D:	Floor De Meulemeester:	3m15
- Zilver:	400 Schol D:	Anne-Sophie Bremans:	58"72 (Clubrecord)
	Kogel Schol D:	Lenne Jacobien:	12m72
- Brons:	Hoog Cad D:	Fien Hannes:	1m56
	60 Schol D:	Noor Vermeiren:	7"82 (Evenaring Clubrecord)
	200 Schol D:	Noor Vermeiren:	25"85 (Clubrecord)
	Hoog Schol D:	Martha Van Ballaer:	1m56

Onze 48e Veldloop

Vorig jaar was er organisatieverbod omwille van corona.

Deze keer mocht er wel georganiseerd worden maar met heel wat beperkingen. Zonder catering en met maar een beperkt aantal toegelaten toeschouwers was het geen financiële hoogvlieger.

Toch mogen we tevreden terugblikken omdat we meer dan 800 atleten de kans hebben gegeven zich te meten op een selectief parcours.

Voor onze club waren er heel wat podiumplaatsen met ook twee winnaars.

Bij de seniors won Pieter-Jan Hannes en Stefan Rens was nog maar eens de beste bij de masters M50+.

De podiumplaatsen:

AMH D:	2. Chinook Lambrechts 3. Yana Ven
AMH H:	2. Thorben Van Hout 3. Brent Bakelants
Pup D '12:	2. Marthe Ryken
Pup H '11:	2. Lucas Deckers
Min H '09:	3. Wout Schepens
Cad D:	3. Laure Verrycken
Cad H:	3. Axl Hermans
Schol D:	2. Fien Paulussen
Schol H:	3. Ward Vleugels
Mas M50+:	1. Stefan Rens
Sen D:	2. Sofie Van Accom
Sen H:	1. Pieter-Jan Hannes

Clubrecords voor Bert VAN OPSTAL

Atleet/trainer Bert Van Opstal is aan een goed winterseizoen bezig.

In de categorie M55 heeft hij reeds twee clubrecords verbeterd.

Hoog: 1m46 (vorig record stond op naam van Joan Adriaensen met 1m40 sinds 2007)

60H: 10"94 (vorig record stond op naam van Joan Adriaensen met 12"56 sinds 2007)

Vlaams Kampioenschap Indoor A.C.: Titels voor Fleur Hooyberghs en Peter Van Hove

Dit weekend stonden de Vlaamse Indoorkampioenschappen Aller Categorieën op het programma.

Voor de snelwandelaars was dat in Louvain-La-Neuve.

Het werd er een volledig ACHL-podium en ook een volledig familie Van Hove-podium.

In Gent werd Fleur Hooyberghs kampioen in het polsstokspringen.

Er werden ook weer vijf clubrecords verbeterd door onze atleten.

De uitslagen:

400 Dames:	6. Anne-Sophie Bremans:	57"96 (clubrecord scholieren)
1500 Dames:	5. Lore Weyers:	4'55"53 (clubrecord juniors)
60H Dames:	10. Elise Helsen:	9"42
Kogel Dames:	4. Elise Helsen:	13m14
Polsstok Dames:	1. Fleur Hooyberghs:	3m90
60 Heren:	16. Brent De Pauw:	7"18
200 Heren:	13. Brent De Pauw:	22"58
400 Heren:	9. Tijs Bruyns:	50"55
1500 Heren:	6. Arthur Engelen:	4'09"50 (clubrecord scholieren)
5000Snelw. Heren:	1. Peter Van Hove:	27'24"73 (clubrecord Mas M40)
	2. Tristan Van Hove:	29'11"64 (clubrecord Jun H)
	3. Jasper Van Hove:	30'17"62

Veldloop Geel: 4 overwinningen

Eén week na onze eigen organisatie stonden onze veldlopers aan de start in Geel.

Met 4 overwinningen en talrijke ereplaatsen zagen we weer heel wat ACHL-atleten op het podium.

Voor Brent Bakelants en Laure Verrycken was het de eerste zege van het seizoen.

Chinook Lambrechts was voor de derde keer primus en Marthe Ryken kwam al voor de vijfde keer als eerste over de streep.

De top-5 resultaten van onze atleten:

AMH D:	1. Chinook Lambrechts
	2. Yana Ven
AMH H:	1. Brent Bakelants
	2. Thorben Van Hout
	3. Gwyllim Van Hout
Pup D '12:	1. Marthe Ryken
Min D '10:	4. Diede T'Syen
Min D '09:	5. Lien Van Rooy
Cad D:	1. Laure Verrycken
	3. Dina Van Loon
Schol D:	2. Fien Paulussen
	3. Mirte Dekort
	4. Tahnée Van Rooy
Jun D:	2. Yane Geudens
	3. Jana Wils
Mas D:	2. Sandy Drouard
Pup H '12:	5. Vince Van Bouwel
Pup H '11:	2. Lucas Deckers
	4. Lander Van Rooy
Min H '10:	5. Stig Claes
Min H '09:	2. Wout Schepens
	5. Sepp Lathouwers
Cad H:	4. Rik De Voeght
Sen H:	3. Jasper Wuyts
Mas H:	4. Wesly Van de Gaer

Clubrecord voor Thomas Vanoppen in de USA**Geplukt van de website van afdeling Westerlo:**

Thomas Vanoppen verblijft momenteel voor zijn studies in de USA. Na een succesvolle cross-campagne, ligt de focus van Thomas momenteel op de indoor. Bij zijn eerste indoor-wedstrijd liep Thomas meteen naar een nieuw persoonlijk record op de 3000m. Tijdens de Clemson Bob Pollock Invitational knalde hij naar 7.55.79. Hiermee staat Thomas voorlopig 2de op de Belgische ranglijsten na Michael Somers (7.50.47). Somers liep in Luxemburg zijn 3000 met Pieter-Jan Hannes als luxe-haas. De tijd van Thomas is een verbetering van zijn eigen clubrecord. Een clubrecord dat zeker nog onder druk komt te staan: zowel Pieter-Jan als Thomas hebben het in zich om dit record nog aan te scherpen.

Eerste Belgische kampioenschappen: 5 TITELS !

Onze masters mochten de spits afbijten wat betreft de Belgische kampioenschappen.

In Louvain-La-Neuve kwamen vier ACHL-masters in actie.

Zij zorgden voor **vijf titels en zeven clubrecords!** M.a.w. ze werden alle vier kampioen en verbeterden het clubrecord op elke discipline waaraan ze deelnamen.

De indrukwekkende prestaties:

- 1500 W45:	1. Kristel Van Maldeghem:	5'01"40
- 60H M45:	1. Guy Raeymaekers:	9"19
- Polsstok M45:	1. Guy Raeymaekers:	3m60
- 800 M50:	1. Stefan Rens:	2'15"34
- 1500 M50:	2. Stefan Rens:	4'30"81
- 60H M55:	1. Bert Van Opstal:	10"89
- Hinkstap M55:	3. Bert Van Opstal:	9m51

BK Meerkamp Dag 1: Evenaring clubrecord voor Fien HANNES

Dit weekend hebben de Belgische Meerkampkampioenschappen plaats in Gent.

Op de eerste dag kwam alleen cadet Fien Hannes in actie voor onze club.

Als eerstejaars kwam ze goed voor de dag.

Met 2747 punten eindigde ze als 13de van de 20 geselecteerde cadetten.

Bovendien won Fien het hoogspringen met 1m63.

Dat is een evenaring van het clubrecord. In 2005 sprong Marieke Vervoort over dezelfde hoogte.

2e Indoormeeting voor pup-min

Vandaag mochten een honderdtal pupillen en miniemen hun ding doen in de sporhal van Sport Vlaanderen. Ongeveer 60% van de deelnemers kwam van ACHL.

De resultaten kan je bekijken op atletiek.nu.

De winnaars van onze club willen we graag vermelden:

Pup D: 50H	Marthe Ryken	10"16 (10e allertijden)
Ver	Marthe Ryken	3m78
Hoog	Marthe Ryken	1m21
Kogel	Lauren De Clippeleer	7m32
MIN D: Hoog	Lien Van Rooy	1m43
Kogel	Stien De Meulemeester	11m62 (4e allertijden)
Pup H: 50H	Lucas Deckers	9"36 (2e allertijden)
Ver	Seth Thijs	3m68
Kogel	Lucas Deckers	7m92
Min H: 50H	Sepp Lathouwers	9"09 (8e allertijden)
Ver	Sepp Lathouwers	4m59
Hoog	Jonas Peeters	1m40
Kogel	Stig Claes	8m54

Vlaams Veldlooptkampioenschap: 4 Titels!

In Diest werd er gestreden voor de Vlaamse veldlooptitels (vanaf de cadettencategorie).

Zowel in de voorwedstrijden als in de titelkoersen kwamen onze atleten sterk voor de dag.

Met **Chinook Lambrechts**(AMH), **Pieter-Jan Hannes**(korte cross), **Johan Wils**(M45) en **Stefan Rens**(M50) behaalden we vier titels.

De top-10 plaatsen:

Voorprogramma:

Pup D '12: 2. Marthe Ryken

Pup H '11: 5. Lucas Deckers

Min H '09: 2. Wout Schepens

AMH recrea: 1. Gwylim Van Hout

Kampioenschap:

AMH D: 1. Chinook Lambrechts

AMH H: 4. Brent Bakelants

5. Thorben Van Hout

8. Aaron Calaerts

Cad D '08: 2. Laure Verrijcken

3. Dina Van Loon

Sch D '06: 3. Fien Paulussen

9. Mirte Dekort

Sen D: 3. Sofie Van Accom

Mas W45: 2. Kristel Van Maldeghem

Cad H '08: 5. Axl Hermans

8. Rik De Voeght

Korte Cross H:	1. Pieter-Jan Hannes
	10. Robbe Theeuwes
Sen H:	10. Laurent Bierinckx
Mas M35:	6. Jo Prims
Mas M40:	6. Wesley Van de Gaer
	10. Joost Wynants
Mas M45:	1. Johan Wils
Mas M50:	1. Stefan Rens

De AMH atleten betwisten er ook het Belgisch kampioenschap, met Chinook als kampioen. Het verslag lees je in het G-hoekje.

Clubrecord voor Arthur Engelen

Als omkadering van het BK Meerkamp in Gent kwamen de afstandlopers aan hun trekken. Voor ACHL kwam er maar één atleet in actie. Scholier Arthur Engelen verdedigde zich flink tussen de meer ervaren seniors. Arthur liep naar een nieuw clubrecord op de 800m. Met 1'58"24 was hij duidelijk sneller dan Tijs Bruyns die in 2020 het record vestigde met 2'00"01.

Na 28 jaar: Nieuwe meerkamptitel voor Bert Van Opstal!

Op de tweede dag van de Belgische meerkampkampioenschappen zorgde onze hordentrainer Bert Van Opstal voor een stevige come-back. Bert won bij de seniors **vier indoormeerkamptitels** op rij in 1991-1992-1993 en 1994. In 1992 werd hij bovendien **Belgisch kampioen 10-kamp**. Nu won Bert de **5-kamptitel** in de categorie M50+. Onderweg naar de titel (3150 ptn) verbeterde hij nog clubrecords op de 60H(10"43) en 1000m(4'01"59). Ook senior **Elise Helsen** kwam sterk voor de dag. Elise haalde **brons** met een persoonlijk record van 3486 ptn. Daarmee deed ze duidelijk beter dan haar 3309 ptn in 2016. Bij de scholieren dames hadden we twee deelnemers. Als eerstejaars deden ze het zeer goed. Spijtig dat **Marthe Van Ballaer** voor de laatste proef (800m) verstek moest geven wegens een blessure. **Lenne Jacobien** won het kogelstoten met een knappe 13m39. In de eindstand legde ze beslag op een zeer mooie vijfde plaats met 3346 ptn. Zij werd wel derde Vlaamse atlete in de uitslag en mocht zodoende op het podium van het Kampioenschap van Vlaanderen.

BK Cad-Sch: Dag 1

Het BK indoor voor cadetten en scholieren is gespreid over 2 dagen. Vandaag was er dag 1 met een beperkt aantal proeven op het programma. Voor ACHL kwamen er ook maar drie atleten in actie. Het leverde wel twee medailles op. **Arthur Engelen** stond vooraf met de derde snelste tijd van alle ingeschreven deelnemers. Met 1'58"79 bleef Arthur niet zo ver boven zijn PR en behaalde de **bronzen medaille** op de 800m bij de scholieren. Op dezelfde afstand eindigde Joren Mangelschots met 2'04"08 op de tiende plaats. Eerder op de dag schitterde scholier **Anouk Smeyers** met een persoonlijk record in het hoogspringen. Met 1m63 behaalde ook Anouk de **derde plaats en een bronzen medaille**.

BK cad-sch Dag 2: Vijf medailles

Na de 2 medailles van de eerste dag, kwamen er nog 5 medailles bij op dag 2.

Malien Van Baelen werd derde in het kogelstoten. Ze bleef slechts 4cm onder haar persoonlijk record.

Noor Vermeiren won zowel op de 60 als de 200 de bronzen medaille. Met een clubrecord op de 200m er bovenop.

We hadden ook nog twee zilveren medaillewinnaars, beiden met een clubrecord.

Lenne Jacobien deed er 14 cm bij in het kogelstoten en Anne-Sophie Bremans verpulverde haar record op de 400m.

Verder waren er nog enkele zeer dichte ereplaatsen.

De uitslagen van de twee dagen:

- Hoog Cad D: 4. Hannes Fien 1m63 (evenaring clubrecord)
- Kogel Cad D: 3. Van Baelen Malien 12m29
- 200 Cad H: 24. Bos Siebe 26"37 (PR)
- 60 Sch D: 3. Vermeiren Noor 7"86
- 33. Walschaers Marieke 8"44
- 200 Sch D: 3. Vermeiren Noor 25"66 (clubrecord)
- 400 Sch D: 2. Bremans Anne-Sophie 56"54 (clubrecord)
- 60H Sch D: 13. Daniëls Zita 9"44
- Hoog Sch D: 3. Smeyers Anouk 1m63 (PR)
- Polsstok Sch D: 4. Daniëls Zita 3m00 (PR)
- 6. Demeulemeester Floor 2m90
- Kogel Sch D: 2. Jacobien Lenne 13m63 (clubrecord)
- 800 Sch H: 3. Engelen Arthur 1'58"79
- 10. Mangelschots Joren 2'04"08

Crosscup Hannut

Op de crosscup in Hannut behaalde onze beperkte delegatie knappe resultaten.

Zowel Pieter-Jan Hannes, op de korte cross, als Sofie Van Accom eindigden als derde Belg. Wat hun weer heel wat punten opleverde voor het klassement.

Bij de masters verdedigden Stefan Rens en Johan Wils hun leiderspositie.

Stefan(M50) werd negende in de totaaluitslag bij de masters en Johan(M45) werd dertiende.

Robbe Theeuwes eindigde als tiende in de korte cross.

PK Veldlopen: Veel blauw op podium

Als we goed geteld hebben stonden er op het PK Veldlopen in Essen niet minder dan 27 ACHL-atleten op het podium. (9x goud, 9x zilver, 9x brons)

Er waren er heel wat bij die voor de eerste keer dit seizoen de top-3, laat staan de overwinning, behaalden.

De lange lijst:

- Korte Cross AMH D: **1. Nimke Van Mechelen** (1e overwinning)
- Lange Cross AMH D: **1. Chinook Lambrechts** (4e overwinning)
- 2. Yana Ven
- Lange Cross AMH H: 2. Thorben Van Hout
- 3. Gwyllim Van Hout
- Pup D '12: **1. Marthe Ryken** (6e overwinning)
- Min D '10: **1. Diede T'Syen** (1e overwinning)
- Cad D: 3. Laure Verrijcken
- Schol D: **1. Fien Paulussen** (3e overwinning)
- 2. Mirte Dekort
- 3. Floor Vleugels
- Jun D: 3. Jaane De Kort

Mas W35:	3. Stefanie Verbeeck
Mas W40:	2. Nele Meeus
Mas W45:	1. Kristel Van Maldeghem (1e overwinning)
	2. Sandy Drouard
	3. Wendy Drouard
Pup H '11:	2. Lucas Deckers
Min H '09:	1. Wout Schepens (1e overwinning)
Cad H:	2. Axl Hermans
Schol H:	1. Ward Vleugels (1e overwinning)
Jun H:	3. Wout De Bal
Sen H:	2. Laurent Bierinckx
Mas M40:	2. Wesley Van de Gaer
	3. Stijn Jacobs
Mas M45:	3. Guy Van Herck
Mas M60:	1. Ludwig Van Gestel (1e overwinning)

BK 24-urenloop: Brons voor Peter de Bruyn

Het voorbije weekend kwamen de echte ultralopers aan hun trekken in Aalter.

Daar stond het Belgisch Kampioenschap 24-urenloop geprogrammeerd.

Onze master Peter De Bruyn liep er 146,777km en eindigde daarmee als derde in de categorie Masters M50.

Proficiat met dit resultaat, zeker gezien de ongunstige weersomstandigheden.

BK-Indoor Aller Categorieën: Drie podiumplaatsen

De prestaties van onze acht atleten die deelnamen aan het BK Aller Categorieën in Louvain-La-Neuve:

- **Peter Van Hove** eindigde tweede in de 5000m snelwandelen. Met 26'49"83 benaderde hij zijn persoonlijk record tot op 1 tiende van een seconde. Persoonlijk record dat reeds dateert van 2016. Het is wel een nieuw clubrecord in de categorie M40.
- In dezelfde wedstrijd eindigden de zonen van Peter op de derde en vierde plaats. De jongste telg, **Jasper**, was dit keer de betere van grote broer **Tristan**. Straffer nog: Jasper verbeterde met 29'17"14 ook het clubrecord van Tristan bij de scholieren.
Tristan eindigde in het spoor van Jasper (29'17"22) op slechts 8 honderdste van een seconde.
- **Ellen Piedfort** debuteerde op de indoorpiste. Zij eindigde op de vierde plaats in de 3000m snelwandelen in een tijd van 22'08"09
- **Elise Helsen** was voor twee proeven geselecteerd. De concurrentie was er groot. Toch slaagde ze erin om mooie ereplaatsen te behalen.
In het hoogspringen bleef ze met 1m65 slechts 2 cm onder haar persoonlijk record. Daarmee eindigde Elise op 6e plaats. Met 13m00 behaalde ze de vijfde plaats in het kogelstoten.
- **Kwinten Torfs** werd niet weerhouden voor het hinkstapspringen. Met succes kon hij al zijn zinnen zetten op het verspringen. Kwinten behaalde brons met een sprong van 6m82. Slechts 5 cm onder zijn beloftenclubrecord dat hij een week voordien op zijn naam zette.
- Als scholier kreeg **Arthur Engelen** de kans om zijn clubrecord (4'09"50) nog wat scherper te stellen. De wedstrijd werd gelopen aan een gelijkmatig hoog tempo. Arthur verzwakte niet en finishte in een verbluffende tijd. Met 3'58"46 verpulverde hij zijn eigen clubrecord. Met deze tijd komt Arthur op de 4e plaats allertijden bij de scholieren in België. Over al de reeksen eindigde Arthur op de 12e plaats.
- Na haar knappe 56"54 op de 400m van vorige week (8e allertijden in België), keek **Anne-Sophie Bremans** hoopvol uit naar deze gelegenheid om zich als eerstejaarsscholiere te meten met de betere juniors en seniors.

Een spijtige diskwalificatie strooide echter roet in het eten.

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 | Nederrij 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 -