

Fit-0-bode Clubblad van Atletiekclub Herentals

Jaargang 49 nr 1
Januari – Februari 2021



(Fimpjes fit-o-flash met dank aan Tahnée, Janne, Nore, Yane, Lore, Stefanie en Fien)



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



Samen kunnen
we kanker verslaan

OLIVIA.BE

Fit-o-bode januari-februari 2021

Loslopertje

We willen het jaar traditioneel beginnen.
Aan alle leden en sympathisanten van onze grote
ACHL - familie:

“Beste wensen voor een gezond en sportief 2021”.

We hopen dat we 2021 later mogen herinneren
als het jaar dat we samen een Corona biertje
dronken, Donald weer een gewone eend bleek
te zijn, Ranst een rustig dorpje in de Kempen en
Bubbels uit een fles kwamen.

Momenteel hebben we op sportief gebied nog
niet veel vooruitzichten. Buiten onze jeugd,
blijft het behelpen in “bubbels” van vier.
Gelukkig hebben onze tweedejaars miniemen
toestemming gekregen om verder te blijven
meetrainen met de jeugdgroepen.

Wat ons op sportief vlak te wachten staat, is
meer dan koffiedik kijken. Onze veldloop en
indoor wedstrijd van februari zijn reeds van de
kalender geschrapt, de rest van een onzekere
jaarplanning kan u lezen in de “te onthouden
data”.

Zeer ingrijpend binnen de clubwerking is de
sluiting van 't Loperke, jarenlang onze
ontmoetings- en vergaderplek bij uitstek.

De jaarlijkse Algemene Vergadering van A.C.
Herentals vzw staat gepland op maandag 8
februari. De modaliteiten hierover worden aan
de stemgerechtigde leden meegedeeld.

Hou jullie gezond, en tot
Viviane, Eddy

Inhoud

3. Loslopertje
Inhoud
4. 't Loperke gesloten
Volgende fit-o-bode
5. Contactgegevens
Te onthouden data
6. Familienieuws
9. Inschrijven kampioenschappen
Bericht van het DB
 - Alg.Verg
 - communicatiecel
 - avond officiële
 - Niet verzekerde leden
12. Berichten van de VAL
 - uit de officiële berichten
 - nieuwe wedstrijdvorm kan/ben
29. Jeugddag VAL
30. Uitslagen
 - veldloop Herentals
 - Belgische kampioenen
 - Onze juryleden
32. Loopbaan industriezone
33. Tour de Kempen
35. Huldigingproclamatie
36. Geplukt van de website

't Loperke gesloten wegens renovatiewerken

Vanaf 31 december 2020 is onze kantine, ontmoetingsplaats en vergaderzaal “ 't Loperke” gesloten. Dit wellicht tot midden 2022 omwille van grote renovatiewerken aan een gedeelte van de sporthal: Namelijk de kleedkamers, toiletten, dojo's, powerzaal, milkbar en 't Loperke. Om dat mogelijk te maken heeft SV de huurovereenkomst van 1 juli 1997 opgezegd en zitten wij nu zonder lokaal.

In de eerste jaren dat de “tartan” piste er lag organiseerden we, tijdens wedstrijden, een drank gelegenheid in wat nu de materiaal boxen zijn achter poort 1, 2 en 3. Een hele organisatie om telkens koelkasten, tafels, stoelen en drank aan te sleuren.

Wanneer in 1997 toenmalig directeur Guido De Vos ons zag aanmodderen, stelde hij voor om de ongebruikte opslagplaats van ski-botten te huren. Voor onze club een aanbod die we met open armen aannamen.

Dat ongebruikt lokaal bleek echter volgestouwd met honderden versleten ski-botten, kasten en al wat men daar kwijt kon. Samen met heel wat clubleden hebben we alles ontruimd, muurtjes gesloopt en de vloer uitgebroken. Nadien heeft het toenmalige Bloso er de nieuwe muur van de berging in gezet en een nieuwe vloer gelegd.

Onze eerste toog en meubilair bestond uit afgedankt materiaal van brouwer “Van Nueten”. We installeerden een nieuw keukentje, voerden schilderwerken uit en zo waren we vertrokken.

Later kochten we nieuwe tafels en stoelen, kwamen er nieuwe frigo's, plaatsten we extra schabben in berging en lokaal.

We creëerden een praktisch, gezellig clublokaaltje waar we zowat alles hadden om kleine en grote organisaties te verzorgen. We doopten het met de naam 't Loperke. Het werd onze vaste vergaderruimte en iedere vrijdag onze ontmoetingsplaats bij uitstek.

Midden december 2020 zijn we met de ontruiming begonnen, een hele klus. Alle los en vast meubilair moesten we verwijderen. De drankvoorraad werd uitverkocht. Glazen, bekers, materiaal uit berging en keuken, ... alles moest ingepakt worden en een plaatsje krijgen. Kortom veel werk.

Dat is nu verleden tijd, uitkijken naar een nieuwe toekomst ...

Bedankt aan allen die in ONS LOPERKE ooit werk(en)(jes) hebben uitgevoerd, aan allen die ooit hielpen voor of achter de toog, de tappers op vrijdag, de tappers tijdens onze organisaties, diegenen die kwamen poetsen wanneer niemand het zag, diegenen die de was en de strijk deden, diegenen die zo veel deden om het gezellig te houden. Ook bedankt aan al onze trouwe “trainingsklanten”. We zullen u allen missen tussen pot en pint.

Volgende fit-o-bode

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

teksten binnen op...
15 februari

verschijningsdatum rond...
begin maart

Contactgegevens

website			www.achl.be
voor al uw vragen,	Karel Mangelschots		achl@val.be
<u>secretaris</u>	Herentalseweg 4	0496 269770	achl@val.be
	2250 Olen		
inschr. kampioenschappen	Herman Van den Schoor	014 55 47 55	hermanvandenschoor@hotmail.com
ledenadministratie	Viviane Hardies	014 22 20 13	eddyvandegender@hotmail.com
kledij	Miriam Meeus	0487 520581	meeusmiriam@telenet.be
clubblad	Eddy Van de Gender	014 22 20 13	fitobode@acherentals.be
aangifte sportongeval	Kris Wuyts	0486 761377	kris1wuyts@yahoo.com
vertrouwenspersoon	Liliane Gysemans	0476 864325	liliane.gysemans@scarlet.be
webmaster "achl.be"	Jelle Oostvogels		

Te onthouden data

Voorlopig is er een algemene competitiestop ingevoerd tot 31 januari.

Voor alle volgende organisaties, informeer je op de website van ACHL, de VAL of de organiserende club.

Februari

6-7	zat/zon	BK en KvV meerkampen indoor, Gent
7	zondag	KvV+CC veldloop + BK/KvV AMH, Diest
8	maandag	AV AC Herentals vzw, via microsoft teams
13	zaterdag	BK 4x200 indoor, Gent
14	zondag	BK/PK Mas indoor, Louvain-La-Neuve
20	zaterdag	BK AC indoor, Louvain-La-Neuve
28	zondag	BK veldlopen, Brussel

Maart

6	zaterdag	BK Cad/Sch indoor, Gent
7	zondag	CC veldlopen, Mol
13	zaterdag	Jeugddag, Gent
14	zondag	BK Mas veldloop, Poperingen
14	zondag	BK Jun/Bel indoor, Gent
21	zondag	CC veldlopen, Roeselare

April

5	maandag	Paaseierenmeeting jeugd, Herentals
17	zaterdag	BvV Pup/Min meisjes
18	zondag	BvV Pup/Min jongens
24	zaterdag	Provinciale kampioenschappen (dag 1)
25	zondag	Provinciale kampioenschappen (dag 2)

Mei

1	zaterdag	Athletics Classic Meeting, Herentals
1	zaterdag	BK 10.000m + BK 3.000st vrouwen (LBFA)
1	zaterdag	BK universitair, Jambes (SMAC)
2	zondag	BvV Cad/Sch meisjes + jongens

8	zaterdag	Interclub vrouwen
9	zondag	Interclub mannen
10	maandag	bijkomende AV, AC Herentals vzw
15	zaterdag	KvV Alle Categorieën, (LEBB)
15	zaterdag	BK berglopen A.C. en Masters, Malmedy
22-23	zat/zon	BK meerkampen (cad/sch/jun/sen/mas), (LBFA)
29	zaterdag	PK pup/min
29-30	zat/zon	Meerkampen vanaf cadet, Herentals

Juni

6	zondag	BvV Masters
6	zondag	BK Trail, Aywaille
12	zaterdag	jeugdmeeting Herenthout
12-13	zat/zon	BK Masters, (EA)
26-27	zat/zon	BK Alle Categorieën + BK AMH, Brussel
27	zondag	BK AC Hamer

Juli

3	zaterdag	Nacht van de atletiek, Heusden-Zonder
30/7 tot 8/8		Olympische Spelen, Tokyo

Augustus

4	woensdag	avondmeeting Herentals
15	zondag	KvV Cad/Sch, (DEIN)
28	zaterdag	PK Estafetten

September

3	vrijdag	Memorial Van Damme, Brussel
5	zondag	BK estafetten + BK AMH estafetten, LBFA (JSMC)
11-12	zat/zon	BK Cad/Sch + est.Jun (LYRA)
12	zondag	meeting voor AMH, Herentals
18	zaterdag	Finale BvV Pup/Min
18	zaterdag	BK Jun/Bel, LBFA
19	zondag	jeugdmeeting Malle
19	zondag	KvV + PK Masters (AVT)
25	zaterdag	BK Hamer Cad/Sch/Jun/Bel, Machelen (MAC)

Oktober

2	zaterdag	BK Werpvijfkamp Masters, Beveren (VOLH)
10	zondag	BK 10km AC en Mas op de weg, Lokeren

Familienieuws

- Op 15 december overleed Rosa Heijlen op 84-jarige leeftijd. Rosa was de moeder, schoon- en grootmoeder van onze juryleden Nancy Elemans, Frank Van Hal, Shauni en Jens.

Innige deelneming en veel sterkte voor de familie.

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



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



M.M.V. Verzekeringen CVBA
<https://www.mmv-verzekeringen.be>

Morkhovenseweg 112
2200 Noorderwijk
Tel 014/ 26 27 06
Fax 014/ 26 21 61
FSMA 048500A

Grote Markt 26
2200 Herentals
Tel 014/22 56 74
Fax 014/ 23 25 84
FSMA 048500A

VERZEKERINGEN VOOR PARTICULIEREN & ONDERNEMINGEN
ALLE SCHADEVERZEKERINGEN - LEVENSVZERZEKERINGEN
PENSIOENSPAREN - GROEPSVERZEKERINGEN

SNEL - DEGELIJK - VAKKUNDIG - BETROUWBAAR

Inschrijven Kampioenschappen

De kalender van de kampioenschappen is vastgelegd.

Of alles zal doorgaan zoals gepland valt nog af te wachten.

Raadpleeg daarom regelmatig de websites van AC Herentals en van de VAL.

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

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

Het zou kunnen dat je voor bepaalde kampioenschappen zelf moet inschrijven. Dat is momenteel nog niet geweten (zie: ???)

<u>Kampioenschap</u>	<u>Datum</u>	<u>Plaats</u>	<u>inschrijvingen binnen bij Herman</u>
Kampioenschappen tot 31/1			AFGELAST
BK + VAL Meerk.	6-7/02	Gent	29/01
VAL veldlopen	7/02	Diest	???
BK indoor 4x200	13/02	Gent	5/02
BK indoor masters(+PK)	14/02	Louvain-La-Neuve	5/02
BK indoor alle cat.	20/02	Louvain-La-Neuve	12/02
BK veldlopen	28/02	Brussel	16/02
BK indoor cad/schol	6/03	Louvain-La-Neuve	26/02
BK indoor jun/beloften	14/03	Gent	26/02
BK veldlopen Masters	14/03	Poperingen	5/03

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

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

Bericht van het Dagelijks Bestuur (DB)

UITNODIGING: Algemene vergadering AC Herentals vzw

Maandag 8 februari 2021 om 20 uur, via Microsoft Teams

Omwillen van de nog steeds geldende beperkingen op het samenkomen van mensen zal de algemene vergadering van de vzw doorgaan **via videovergadering met Microsoft Teams**.

Alle leden van de AV zullen een link ontvangen om aan de vergadering te kunnen deelnemen. Enkel **essentiële punten** zullen op deze AV van 8 februari worden behandeld: het financieel verslag en de vraag tot ontlasting van het dagelijks bestuur, de stemmingen van het bestuursorgaan en het dagelijks bestuur, de doelstellingen van het DB en dringende vragen.

De documenten die op de vergadering worden gepresenteerd zullen vooraf geraadpleegd kunnen worden via het Microsoft Teams-account van ACHL. De leden van de AV ontvangen vooraf een link die toegang geeft tot de bestanden. Wat betreft de **stemmingen** willen we deze ook digitaal laten doorgaan op voorwaarde dat dit correct en in overeenstemming met onze statuten kan. Mochten we geen toepassing vinden die een juiste stemming kan garanderen, zullen de stemmingen per brief worden georganiseerd.

Omdat in een videovergadering met een 30 à 40-tal personen het niet mogelijk is om onderwerpen grondig te bespreken zullen we een bijkomende algemene vergadering organiseren op **maandag 10 mei 2021**. Bedoeling is om dan wel fysiek bijeen te komen (indien toegelaten) en daar het sportief verslag, het beleidsplan en alle andere vragen van de leden van de AV te beantwoorden.

UPDATE VAN DE COMMUNICATIECEL BINNEN HET DAGELIJKS BESTUUR:

Binnen het dagelijks bestuur (DB) houdt een communicatiecel zich bezig met het verbeteren van de communicatie en uitstraling van de club.

Om opmerkelijke prestaties van onze atleten in de kijker te kunnen zetten heeft de communicatiecel daarom een apart e-mailadres aangemaakt: fieropmijnclub@achl.be. Heb jij of een andere ACHL-atleet een prestatie geleverd die de moeite waard is om mee te delen met de andere leden, laat het ons weten via dit mailadres.

Dezelfde communicatiecel doet ook een warme oproep aan alle leden met een account op Instagram om ook het profiel van ACHL te volgen. Op Instagram kan je ACHL volgen op [atletiekclub_herentals](https://www.instagram.com/atletiekclub_herentals).



AVOND VOOR ONZE OFFICIËLEN: UITGESTELD

Het harde labeur dat onze atleten leveren op training kunnen maar leiden tot prestaties op wedstrijden dankzij de inzet van juryleden bij deze wedstrijden.

Bij ACHL houden we eraan om ook deze clubmedewerkers een keer per jaar te bedanken voor hun inzet. Omdat Covid-19 er voorlopig voor zorgt dat wij onze traditionele avond voor onze officiëlen niet kunnen laten doorgaan moet deze worden uitgesteld.

Uitgesteld is daarbij niet afgesteld. Van zodra het toegelaten is, gaan we op zoek naar een geschikte datum waarop we onze juryleden uitnodigen om hen te bedanken.

(Lees ook het artikel onze juryleden in de kijker verder in dit clubblad)

FLEECE-DEKENTJE VAN ACHL TE KOOP VOOR 10 EURO:

Onze jeugdathleten die aan een aantal wedstrijden hebben deelgenomen hebben een blauw fleece-dekentje met het ACHL-logo ontvangen. Omdat dit dekentje ook nuttig is voor andere atleten, bijvoorbeeld vlak voor de start van je reeks bij een veldloop of om je warm te houden na de opwarming of tussen 2 pogingen van je kampproef hebben we enkele dekentjes extra besteld.

Wil je ook het ACHL fleece-deken? Stuur een mail naar achl@atletiek.be. De prijs is 10 euro.

BELANGRIJK !!! NIET VERZEKERDE LEDEN

Leden in onderstaande lijst zijn niet in orde met hun sportverzekering bij de VAL.

Bezorg ons zo snel mogelijk je ingevulde en gehandtekeningde ledenfiche.

Is jou gepersonaliseerde fiche, ontvangen via vorige mailings (niet bij nieuwe leden), zoek geraakt?

Print dan van de website, onder info, lid worden, een aansluitingsfiche af (ook te vinden onder media)

Bezorg ons de ingevulde fiche terug, ingescand OF met foto naar eddyvandegender@hotmail.com.

Op datum van 10/01/2021 zijn volgende leden niet verzekerd via ACHL en VAL wegens het ontbreken van de aansluitings/leden- fiche:

afdnr	naam	gemeente	gebdat
1	DE MEY MARGAUX	MALLE	24/09/2006
1	WILLEMSSEN JARNE	BRECHT	25/03/2008
2	CAERELS KAAT	HERENTALS	11/11/2005
2	CEULEMANS ELOUISE	HERENTHOUT	12/11/2013
2	DIEPVENS STERRE	HERENTALS	20/03/2009
2	DIERCKX LUCAS	NIJLEN	26/03/2008
2	NAUWELAERTS LILY	BERLAAR	10/06/2012
2	NICLOT NEEL	HERENTALS	11/12/2013
2	REYPENS LIMA	BERLAAR	22/08/2012
2	VAN DEN BROECK WIES	HERENTALS	27/06/2011
2	VAN DYCK JARDI	HERENTHOUT	10/05/2001
2	VAN GOYLEN JANNE	GROBBENDONK	04/07/2012
2	VAN GOYLEN MAX	GROBBENDONK	04/07/2010
2	VAN HOREBEEK LIESL	GEEL	09/04/1997
2	VANREUSEL WIM	GEEL	10/05/1976
2	VERSCHAEREN NIE	HERENTHOUT	17/08/2007
2	VERTOMMEN LILI	HERENTALS	08/02/2009
2	VLASSEN BROECK LIAM	HERENTALS	23/11/2000
8	CLAES MARILLOU	OLEN	17/09/2010
8	DOM STIJN	WEELDE	15/02/1999
8	JACOBS BO	VORSELAAR	24/07/2009
8	LAMBRECHTS CHINOOK (-21)	HERENTALS	20/06/2007
8	LEMBRECHTS ELIEN	ZOERSEL	09/08/1996
8	VAN TIGGELEN CLOË	LILLE	
9	ELALILI MONA	WESTERLO	11/02/2011
9	FRANSEN RHUNE	GEEL	25/07/2007
9	GEBRUERS CÉLESTE	WESTERLO	28/03/2006
9	JANSSENS LAURA	OLEN	30/09/2008
9	LAMBAERTS MILLA	WESTERLO	
9	PIHAY MARGO	WESTERLO	
9	SCHAUWERS ELLA	WIEKEVORST/ITEGEM	10/01/2005
9	SEVERENS FERRE	TESTELT	28/01/2004
9	SMETS SITA	HERSELT	05/12/2008
9	VAN DINGENEN WIEBE	WESTERLO	13/05/2009
9	VAN KERCKHOVEN JOZEFIEN	WESTERLO	14/09/2014
9	VAN WOLPUTTE LUC	WESTERLO	01/08/1968
9	VERSCHUEREN FAUST	WESTERLO	08/12/2009
9	VERSCHUEREN TIM	WESTERLO	02/10/1975
9	WEYTS LOBKE	HERSELT	02/01/2010
9	WINTERS TIJS	GEEL	13/07/2005

Berichten van de VAL

UIT DE OFFICIËLE BERICHTEN

Uitslagen verkiezing beleidscommissies van de VAL:

- Michael Nicasi werd verkozen in de commissie recreatie
- Peter Wijns werd verkozen in de commissie jeugd

Onze club verwierf het gouden kwaliteitslabel voor haar recreatie- en jeugdwerking

Op de elitelijst van de topsportcommissie werd Thomas Vanoppen een B-statuuut toegewezen als beloftevolle atleet op de 1500m / 5000m

Naar aanleiding van de nieuwe competitieformule voor kangoeroes en benjamins (zie onder) is er beslist om geen provinciale kampioenschappen meer in te richten voor benjamins.

NIEUWE WEDSTRIJDVORM KANGOEROES & BENJAMINS

Vanaf het komende zomerseizoen 2021 zullen jeugdwedstrijden er enigszins anders uitzien. Voor het eerst kunnen ook kangoeroes deelnemen aan pistewedstrijden. Samen met deze vernieuwing werd ook de competitie voor benjamins onder de loep genomen en zijn we tot een vernieuwd concept gekomen voor deze twee leeftijdscategorieën.

Voor kangoeroes en benjamins staat de volledige vernieuwing met alle aanpassingen uitgeschreven in het handboek [wedstrijden kangoeroes & benjamins](https://www.atletiek.be/admin/storage/main/handboek-wedstrijden-kangoeroes-benjamins.pdf) (<https://www.atletiek.be/admin/storage/main/handboek-wedstrijden-kangoeroes-benjamins.pdf>) Daarin wordt uitgebreid beschreven hoe de nieuwe wedstrijdvorm voor de twee jongste leeftijdscategorieën er vanaf deze zomer zal uitzien.

Verenigingen kunnen vanaf nu drie soorten jeugdmeetings organiseren:

- Jeugdmeeting KAN-BEN
- Jeugdmeeting KAN-MIN
- Jeugdmeeting/jeugdmeerkamp PUP-MIN

De organisatie van een jeugdmeeting/jeugdmeerkamp PUP-MIN wijzigt niet, maar kan uiteraard in functie van de jeugdmeeting KAN-BEN wel herbekeken worden door de organisatie.

Nu is er ook een [wedstrijdgids](#) uitgewerkt over de twee wedstrijdsets en de disciplines. Deze wedstrijdsets kan je zien als een Short Guide van het nieuwe wedstrijdconcept en is niet alleen bedoeld **voor de trainers, clubbestuurders en/of juryleden, maar we hopen ook dat atleten en vooral hun ouders** deze wedstrijdsets kunnen lezen en begrijpen waar we naartoe willen.

Soort organisatie

Jeugdmeeting KAN-BEN

- Deze jeugdmeeting wordt georganiseerd zoals beschreven in dit draaiboek en de bijhorende documentatie.
- Het betreft steeds een meerkamp met 3 disciplines en een afsluitende einddiscipline in groep (uithouding/aflossing).

Jeugdmeeting KAN-MIN

- Programma KAN-BEN dient altijd afgewerkt te worden volgens een vast uurschema binnen tijdspanne van 2u.

- Disciplines voor PUP-MIN kunnen al starten tijdens het programma voor KAN-BEN op de vrije standen .
- Er kan geopteerd worden om in de voormiddag een programma te voorzien voor 1 leeftijdsgroep en in namiddag voor de andere leeftijdsgroep.

Jeugdmeeting of jeugdmeerkamp PUP-MIN

- Deze wedstrijden kunnen georganiseerd worden zoals in het verleden.

Programma bepalen

Er zijn 2 mogelijke programma's om uit te kiezen.

Set 1: Kangoeroes: sprint, hoogspringen, vortex werpen, uithouding.

Benjamins: hindernisloop, verspringen, stoten, aflossing.

Set 2: Kangoeroes: sprint, verspringen, stoten, aflossing.

Benjamins: sprint, hoogspringen, vortex werpen, uithouding.

Inschrijvingen

- De organisatie werkt met verplichte voorinschrijving en betaling vooraf (vb via atletiek.nu).
- Er kunnen maximaal 75 kangoeroes en 75 benjamins inschrijven.
- Jongens en meisjes nemen gemengd deel.

Uurschema

Een meeting voor kangoeroes en benjamins duurt 2u, met onthaal, opwarming en eindceremonie mag de hele organisatie maximaal 3u duren.

Voorbeeld uurschema

- Vanaf 12u45 aanmelding
- 13u00 opwarming
- 13u30 discipline 1
- 14u05 discipline 2
- 14u40 discipline 3
- 15u15 einddiscipline
- 15u30 slotceremonie (max 15min)

Een rotatie duurt 30' met 5' doorschuif/uitlooptijd. Er worden in elke discipline zoveel mogelijk pogingen toegekend. De volledige groep moet een gelijk aantal pogingen krijgen. Binnen een rotatie wordt er na 25' geen nieuwe poging meer gestart. Voor de sprint en hindernissenloop volstaan vier pogingen waarvan tijdens de 4de reeks tijd wordt opgenomen. De einddiscipline wordt door iedereen éénmaal uitgevoerd.

Groepsindeling

- De organisator verdeelt vooraf de atleten in groepen van maximaal 25 kinderen.
- Kinderen van dezelfde club mogen bij elkaar gezet worden maar het is belangrijk om elke groep zo gelijk mogelijk te verdelen.
- Om kinderen zoveel mogelijk beweegtijd aan te bieden is een kleinere groep beter (max 25 kinderen om iedereen minstens 3 pogingen te geven).
- Bij een beperkt aantal inschrijvingen kan er in één of beide categorieën gekozen worden om met 1 of 2 groepen te werken.

Resultaatverwerking

Er wordt voor elke discipline een resultaat genoteerd muv de einddiscipline aflossing of uithouding. Dit resultaat wordt na de meeting persoonlijk aan de kinderen bezorgd, er worden geen uitslagen uitgehangen of via de website bekend gemaakt.

De resultaten worden aan de Vlaamse Atletiekliga bezorgd (bv via atletiek.nu).

De proeven voor kangoeroes

Sprint

Kangoeroes

30m sprint



Organisatie

- De sprintzone kan op beide rechte lijnen van de piste worden uitgezet.
- Markeer een zone van 30m, duid de start- en aankomstlijn aan met kleine kegeltjes en tape (indien er geen volle lijn op de piste is).

- De atleten lopen in reeksen van minimum 3 en maximum 5 deelnemers. Elke atleet loopt meerdere keren, de samenstelling van elke reeks wordt bepaald volgens een vast doorschuifschema aan de hand van het totaal aantal atleten (zie bijlage).
- In de finale reeks deel je de reeksen bij voorkeur in op niveau.
- Meet tijdens deze laatste reeks handtijden tot op 1/10e seconde (dus geen correctie voor elektronische tijdsopname).

Uitvoering

- Start in rechtopstaande houding, enkel de twee voeten mogen de grond raken.
- Elke serie start met de 'klapper': de voorbereiding op de start is steeds: op uw plaatsen, klaar, "klap".
- Het resultaat is de tijd van de finallereeks op 1/10e seconde (dus geen correctie voor elektronische tijdsopname).

Taken jury/medewerkers

- 1 à 2 medewerkers plaatsen atleten in de juiste volgorde per reeks. Zij zetten ook de reeksen op enkele meters afstand van elkaar zodat de atleten aan de start voldoende ruimte hebben.

- 1 medewerker aan de aankomst stuurt de atleten op een veilige manier terug naar start. Deze helpt ook in de laatste reeks om de volgorde te bepalen en de tijden te noteren.

- 1 starter, deze staat op de zijkant van het middenterrein schuin voor de atleten zodat ze hem/haar ook kunnen zien, én zo dat het sluiten van de klapper zichtbaar is voor de tijdsopnemers.

- 2 à 3 tijdsopnemers: helpen in de eerste reeksen de atleten veilig terug naar start te leiden. Zij testen het opnemen van handtijden tussendoor al eens uit en nemen de handtijd op bij de finale reeksen.

Materiaal

- 1x
- 2 à 3x
- 1x
- 12x
- 4x



30 m



Aflossing

Kangoeroes

10x30m aflossing



- Markeer een zone van 30m, duid de start- en aankomstlijn aan met kleine kegeltjes en tape (indien er geen volle lijn op de piste is).

- Deel de volledige groep (max 75) in gelijke groepjes van 3 tot 5 kinderen (zie ook bijlage schema verdeling groepen).

- Atleten binnen 1 ploeg verdelen zich in 2 groepen waarvan de helft (+1 indien oneven) aan de startzijde blijft staan en de andere helft naar de overzijde gaat.

- Zet de atleten aan de startzijde in de oneven banen (1,3,5) en hun ploegmaats aan de overzijde in de even banen ernaast (2,4,6).

Organisatie

- De aflossing is één van de 2 mogelijke einddisciplines.
- De atleten lopen heen en terug op een rechte lijn van de piste, dit kan aan de zone van de 60m zijn of de andere rechte zijde.

- Tel per ploeg het aantal atleten dat vertrekt aan de startzijde, wanneer de 5e atleet aan de startzijde vertrokken is haal je de ploegmaats weg zodat het duidelijk is dat de terugkerende atleet moet aankomen.

Uitvoering

- De start wordt gegeven met de klapper (verplicht rechtopstaande start, op uw plaatsen, klaar, "klap").
- De eerste loper van elk groepje loopt met een aflossingsstok in de rechterhand naar de overzijde en geeft deze door in de rechterhand van de volgende, deze mag pas een eerste voetcontact voorbij de lijn zetten wanneer hij/zij de stok als enige in de hand heeft (= volledig doorgegeven). Indien dit niet het geval is moet de atleet teruggaan en één voet achter de lijn zetten.
- De volledige ploeg loopt 10x30m, elke deelnemer zal minstens 2x lopen.
- Er is geen tijdsopname.

Taken jury/medewerkers

- 2 medewerkers aan beide kanten om de atleten klaar te zetten en de aflossingen te controleren.
- Starter: volgt normale startprocedure, andere juryleden tellen mee de gelopen lengtes.

Materiaal

- 1x
- 1x
- 14x
- 3x
- 4x



Uithouding

Kangoeroes

500m loop



Organisatie

- De uithoudingsloop is één van de 2 mogelijke einddisciplines, als een fijne groepsafsluiter.
- Voorzie maximaal 25 atleten per reeks.
- De eerste en laatste 100m wordt voorbij een erehaag van ouders en supporters gelopen. De start kan op eender welke plaats op de piste gegeven worden, zorg er wel voor dat de plaats waar de (meeste) ouders staan twee maal voorbijgelopen wordt.
- Het inzetten van voorlopers is verplicht tot de laatste rechte lijn, zo vermijden we dat de atleten in verzuring gaan.
- Achterlopers zijn aangeraden om de trager lopende atleten aan te moedigen.

Uitvoering

- Er is geen startsignaal, de voorlopers vertrekken op rustig wandeltempo.
- De eerste 100m is verplicht wandelend, nadien lopen de atleten aan een rustig tempo dat langzaam opdrijft. Alle atleten moeten het tempo van de voorlopers kunnen volgen tot aan de laatste rechte lijn.

- De laatste rechte lijn (ca. 100m) mogen de atleten vrij lopen tot aan de aankomst.
- Er is geen tijdsopname of klassemment.

Taken jury/medewerkers

- 2 voorlopers: deze wandelen de eerste 100m voorbij de supporters en moedigen het applaus aan, zij zorgen dat de atleten samen blijven tot de laatste rechte lijn. Onze ervaring leert dat het gebruik van linten eerder gevaarlijk is omdat de atleten dit willen vastnemen, voorlopers die de kinderen vriendelijk aanmoedigen om achter hen te blijven is de meest efficiënte oplossing.
- 2 achterlopers: deze lopen bij de achterhoede en motiveren deze atleten om uit te lopen.

Materiaal

- 4x 




Kids&Co

Vortex Werpen

Kangoeroes

Bovenhands werpen met een vortex



- Rol een meetlint rechtdoor uit vanaf de afwerplaats en zet deze vast in de grond.
- Gebruik twee kleuren kegels die elke 5m (groot) en 1m (klein) aanduiden op het meetlint.
- Duid met afbakenlint afstandslijnen aan op elke 5m van 5 tot 30m. Reken als breedte van het lint altijd 2/3 van de afstand (vb. 20m breedte op 30 m afstand), waarbij het middelpunt op het meetlint ligt. Deze lijnen lopen niet gebogen maar haaks op het meetlint, de atleet zal dus beter resultaat behalen als hij/zij rechtdoor gooit.
- Zorg voor minstens 3 goedgekeurde vortexen in goede staat (geen zichtbare schade aan de staart).

Uitvoering

- Beide voeten zijn voorwaarts gericht en staan parallel naast elkaar op heupbreedte.
- De atleet neemt de vortex met de vingers vast aan het 'hoofd', NOOIT aan de staart.
- Bij de starthouding staat de elleboog achter en hoger dan de schouder, en de hand achter en hoger dan de elleboog.
- Verplicht frontaal werpen, de romp blijft naar voor en de voeten blijven op de grond.

- De eerste poging wordt genoteerd en indien enkel de pogingen die beter zijn. Meten op 20cm nauwkeurig.

Taken jury/medewerkers

- 1 medewerker zet de atleten in de juiste volgorde. Atleten die niet werpen staan aan een kegeltje op 1,5m van de atleet die gaat werpen.
- 1 medewerker zet de atleet die gaat werpen in de juiste houding en controleert dat hij/zij de juiste werptechniek gebruikt.
- 1 medewerker verzamelt de werptuigen en brengt deze terug.
- 1 jury en 1 medewerker bepalen valpunt en afstand en noteren het resultaat.

Materiaal

- 3x
- 6x
- 24x
- 7x
- 1x
- 3x

Organisatie

- Organiseer deze discipline bij voorkeur aan de speerstand, indien niet anders mogelijk kan deze eventueel op het middenrein gedaan worden waarbij de atleten werpen vanaf een aanloopstrook (vb. hoog/ver).



Stoten

Kangoeroes

Borstpas stoten met medecinebal 1kg



Organisatie

- Organiseer deze discipline bij voorkeur aan de kogelstand, indien niet anders mogelijk kan deze eventueel op het middenterrein gedaan worden waarbij de atleten werpen vanop een aanloopstrook (vb. hoog/ver).

- Rol een meetlint rechtdoor uit vanaf de binnenkant van het stootblok en zet deze vast in de grond, vouw het stukje meetlint op het stootblok uit de weg.
- Gebruik twee kleuren kegels die elke 5m (groot) en 1m (klein) aanduiden op het meetlint.
- Duid met afbakenlint of krijt afstandslijnen aan op elke meter van 3 tot 12m, reken als breedte van het lint altijd 1/2 van de lengte waarbij het middelpunt op het meetlint ligt (vb. 3m breedte op 6m afstand). Deze lijnen lopen niet gebogen maar haaks op het meetlint, de atleet zal dus beter resultaat behalen als hij/zij rechtdoor gooit.
- Zorg voor 2 medecineballen met minstens 50cm diameter, een grotere medecinebal zal de atleten helpen om beter te stoten.

Uitvoering

- Beide voeten zijn voorwaarts gericht en staan parallel naast elkaar op heupbreedte.
- De atleet houdt de bal vast met beide handen, de ellebogen staan breed naar buiten, de duimen wijzen naar de grond.
- De atleet stoot de bal vanuit de borst met beide handen weg, waarbij hij/zij de benen buigt en het lichaam volledig uitstrekt alvorens de bal de handen verlaat. De voeten blijven op de grond.

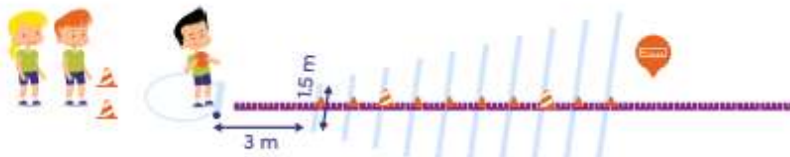
- Na de worp stapt de atleet langs de achterkant van de werpcirkel weg.
- De eerste poging wordt genoteerd en nadien enkel de pogingen die beter zijn. Meten op 10cm nauwkeurig.

Taken jury/medewerkers

- 1 medewerker zet de atleten in de juiste volgorde. Atleten die niet werpen staan buiten de werpcirkel.
- 1 medewerker zet de atleet die gaat werpen in de juiste houding en controleert dat hij/zij de juiste stoottechniek gebruikt.
- 1 medewerker verzamelt de werptuigen en brengt ze terug.
- 1 jury en 1 medewerker bepalen stoppunt en afstand en noteren het resultaat.

Materiaal

- 2x
- 8x
- 8x
- 3x
- 1x
- 3x



Verspringen

Kangoeroes

Verspringen over een lage hindernis



- Zet een meetlint vast in het verlengde van de aanloopzone aan de rand van de zandbak, startend 10cm voor de hindernis.
- Duid elke halve meter aan met een potje of kegel op het meetlint.

Uitvoering

- De aanloop is beperkt tot maximaal 10m (minimaal 5m).
- De atleten lopen aan en stoten met 1 voet af voor de hindernis. Ze mogen zelf kiezen waar ze afstoten voor de horde, er is immers een optimale afstand (dichter bij de horde afstoten zal dan leiden tot het 'blokkeren' van de afstoot).
- De achterste afdruk in het zand wordt haaks doorgetrokken tot aan het meetlint, dit kan visueel af met een rechte stok gedaan worden. We meten dus NIET vanaf de afstootplaats.

Taken jury/medewerkers

- 1 medewerker zet de atleten in juiste volgorde en zet de atleet die gaat springen klaar voor de horde.
- 1 medewerker harkt na de sprong de zandbak en leidt de atleet via de juiste kant opnieuw naar de rij.
- 1 jurylid bepaalt het landingspunt en noteert het resultaat.
- Eventueel 1 extra medewerker om het jurylid te helpen (verloopt vlotter).

Materiaal

- 1x
- 1x
- 1x
- 10x

Organisatie

- Zet een horde op 10m van de verspringbak als afbakening van de aanloop, enkel wie gaat springen mag voor de horde plaats nemen.
- Plaats een kleine hindernis (tussen 20 en 30cm hoog) net voor de rand van de verspringbak.

- Meten op 5cm nauwkeurig.
- De eerste poging wordt genoteerd en nadien enkel de pogingen die beter zijn.

- 1x
- 1x




Kids&Co

Hoogspringen

Kangoeroes

Staande hoogtesprong plyoboxen



Organisatie

- De atleten springen op zachte plyoboxen.
- De boxen hebben verschillende hoogtes (45cm - 30cm - 15cm - 7,6cm) en kunnen door de configuraties te wijzigen per 7,6 (of 7,4) centimeter verhogen.
- Zet de atleten in volgorde achter de eerste boxhoogte (30cm).

Uitvoering

- De atleten staan stil achter de box met hun twee voeten naast elkaar op heupbreedte.
- De atleten mogen door hun benen buigen en hun armen inzetten, let op dat ze geen extra hupje voor de sprong doen.
- De atleten landen op de box met beide voeten, ze mogen niet steunen met de handen of een ander lichaamsdeel.
- De boxen worden bij elke poging

met 7,4 of 7,6cm verhoogd.

- Een poging is ongeldig als de atleet de sprong of landing fout uitvoert of weigert.
- Elke atleet krijgt 3 kansen per hoogte, de beste hoogte wordt genoteerd.

Taken jury/medewerkers

- 1 medewerker plaatst de atleten in de juiste volgorde en zorgt dat de atleten stilstaan voor ze springen.
- 1 medewerker staat naast de box om de atleet te ondersteunen indien hij/zij zich onveilig zou voelen of dreigt te vallen. Deze medewerker verhoogt de boxen door de diverse delen op elkaar te stapelen.
- 1 jurylid controleert de correcte uitvoering en noteert de best behaalde hoogte.

Materiaal

- 1x
- 1x



De proeven voor benjamins

Sprint

Benjamins

40m sprint



Organisatie

- De sprintzone kan op beide rechte lijnen van de piste worden uitgezet.
- Markeer een zone van 40m, duid de start- en aankomstlijn aan met kleine kegeltjes en tape (indien er geen volle lijn op de piste is).

- De atleten lopen in reeksen van minimum 3 en maximum 5 deelnemers. Elk atleet loopt meerdere keren, de samenstelling van elke reeks wordt bepaald volgens een vast doorschuifschema aan de hand van het totaal aantal atleten (zie bijlage).

- In de finale reeks deel je de reeksen bij voorkeur in op niveau.

- Meet tijdens deze laatste reeks handtijden tot op 1/10e seconde, deze tijd is het eindresultaat (dus geen correctie voor elektronische tijdsopname).

Uitvoering

- Start in rechtopstaande houding, enkel de twee voeten mogen de grond raken.
- Elke serie start met de 'klapper': de voorbereiding op de start is steeds: op uw plaatsen, klaar, "klap".
- Het resultaat is de tijd van de finaalereeks op 1/10e seconde (dus geen correctie voor elektronische tijdsopname).

Taken jury/medewerkers

- 1 à 2 medewerkers plaatsen atleten in juiste volgorde per reeks. Zij zetten ook de reeksen op voldoende afstand van elkaar zodat de atleten aan de start voldoende ruimte hebben.

- 1 medewerker aan de aankomst stuurt de atleten op een veilige manier terug naar start. Deze helpt ook in de laatste reeks om de volgorde te bepalen en de tijden te noteren.

- 1 starter, deze staat op de zijkant van het middenterrein schuin voor de atleten zodat ze hem/haar ook kunnen zien, én zo dat het sluiten van de klapper zichtbaar is voor de tijdsopnemers.

- 2 à 3 tijdsopnemers: helpen in de eerste reeksen de atleten veilig terug naar start te leiden. Testen het opnemen van handtijden tussen door al eens uit en nemen de handtijd op bij laatste finale reeks.

Materiaal

- 1x
- 2 à 3x
- 1x
- 12x
- 4x



40 m



Hindernissen

Benjamins

40m sprint over 4 hindernissen



• De hindernissen hebben een hoogte tussen 20cm en 30cm (25cm is ideaal). Alle hindernissen moeten hetzelfde zijn (vb oranje hekjes, lage kegels met een plank op), maar kunnen verschillen per organisatie.

• De eerste hindernis moet op minstens 10m na de start staan.

• De afstand tussen de hindernissen moet minimaal 5m en maximaal 8m zijn maar mag verschillen tussen elke hindernis (de hindernissen in elke baan moeten wel op gelijke hoogte staan).

• De atleten lopen in reeksen van minimum 3 en maximum 5 deelnemers. Elk atleet loopt meerdere keren, de samenstelling van elke reeks wordt bepaald volgens een vast doorschuifschema aan de hand van het totaal aantal atleten (zie bijlage).

• In de finale reeks deel je de reeksen bij voorkeur in op niveau.

• Meet tijdens deze laatste reeks handtijden tot op 1/10e seconde, deze tijd is het eindresultaat (dus geen correctie voor elektronische tijdsopname).

Organisatie

- De sprintzone kan op beide rechte lijnen van de piste worden uitgezet.
- Markeer een zone van 40m, duid de start- en aankomstlijn aan met kleine kegeltjes en tape (indien er geen volle lijn op de piste is).

Uitvoering

- Start in rechtopstaande houding, enkel de twee voeten mogen de grond raken.
- Elke serie start met de 'klapper': de voorbereiding op de start is steeds: op uw plaatsen, klaar, "klap".
- Het resultaat is de tijd van de finale reeks op 1/10e seconde.

Taken jury/medewerkers

• 1 à 2 medewerkers plaatsen atleten in juiste volgorde per reeks. Zij zetten ook de reeksen op voldoende afstand van elkaar zodat de atleten aan de start voldoende ruimte hebben. Deze medewerker zet de eerste twee hindernissen recht indien deze omvallen.

• 1 medewerker aan de aankomst stuurt de atleten op een veilige manier terug naar start. Deze medewerker zet de laatste twee hindernissen recht indien deze omvallen.

• 1 starter, deze staat op de zijkant van het middenterrein schuin voor de atleten zodat ze hem/haar ook kunnen zien, én zo dat het sluiten van de klapper zichtbaar is voor de tijdsopnemers.

• 2 à 3 tijdsopnemers: helpen in de eerste reeksen de atleten veilig terug naar start te leiden. Testen het opnemen van handtijden, tussendoor al eens uit en nemen de handtijd op bij laatste finale reeks.

Materiaal

- 1x
- 2 à 3x
- 1x
- 20x
- 12x
- 4x



Aflossing

Benamins

10x40m aflossing

Organisatie

- De aflossing is één van de 2 mogelijke einddisciplines.



- De atleten lopen heen en terug op een rechte lijn van de piste, dit kan aan de zone van de 60m zijn of de andere rechte zijde.
- Markeer een zone van 40m, duid de start- en aankomstlijn aan met kleine kegeltjes en tape (indien er geen volle lijn op de piste is).

- Deel de volledige groep (max 75) in gelijke groepjes van 3 tot 5 kinderen (zie ook bijlage schema verdeling groepen).

- Atleten binnen 1 ploeg verdelen zich in 2 groepen waarvan de helft (+1 indien oneven) aan de startzijde blijft staan en de andere helft naar de overzijde gaat.

- Zet de atleten aan de startzijde in de oneven banen (1,3,5) en hun ploegmaats aan de overzijde in de even banen ernaast (2,4,6).

- Tel per ploeg het aantal atleten dat vertrekt aan de start, wanneer de 5e atleet aan de start vertrokken is haal je de ploegmaats weg zodat het duidelijk is dat de terugkerende atleet moet aankomen.

Uitvoering

- De start wordt gegeven met de klapper (verplichte rechtopstaande start, op uw plaatsen, klaar, *klap*).

- De eerste loper van elk groepje loopt met een aflossingsstok in de rechterhand naar de overzijde en geeft deze door in de rechterhand van de volgende, deze mag pas een eerste voetcontact voorbij de lijn zetten wanneer hij/zij de stok als enige in de hand heeft (= volledig doorgegeven). Indien dit niet het geval is moet de atleet teruggaan en één voet achter de lijn zetten.

- De volledige ploeg loopt 10x40m, elke deelnemer zal minstens 2x lopen.

- Er is geen tijdsopname.

Taken jury/medewerkers

- 2 medewerkers aan beide kanten om de atleten klaar te zetten en de aflossingen te controleren.
- Starter: volgt normale startprocedure, andere juryleden tellen mee de gelopen lengtes en nemen eventueel de tijd op.

Materiaal

- 1x
- 1x
- 3x
- 14x
- 4x



Uithouding

Benamins

600m loop



Organisatie

- De uithoudingsloop is één van de 2 mogelijke einddisciplines, als een fijne groepsafsluiter.
- Voorzie maximaal 25 atleten per reeks.
- De tweede en laatste 100m wordt voorbij een erehaag van ouders en supporters gelopen. De start kan op eender welke plaats op de piste gegeven worden, zorg er wel voor dat de plaats waar de (meeste) ouders staan twee maal voorbijgelopen wordt.
- Het inzetten van voorlopers is verplicht tot de laatste 200m, zo vermijden we dat de atleten in verzuring gaan.
- Achterlopers zijn aangeraden om de trager lopende atleten aan te moedigen.

Uitvoering

- Er is geen startsignaal, de voorlopers vertrekken op rustig looptempo.
- De atleten lopen de eerste 200m aan een rustig tempo voorbij de erehaag, nadien drijven de voorlopers langzaam het tempo op. Ongeveer de helft van de atleten moet het tempo van de voorlopers kunnen volgen tot aan de laatste 200m.

- De laatste 200m mogen de atleten vrij lopen tot aan de aankomst.
- Er is geen tijdsopname of klassement.

Taken jury/medewerkers

- 2 voorlopers: zij geven het tempo aan en moedigen het applaus aan van de supporters bij de doorkomst, zij zorgen dat de atleten samen blijven tot de laatste 200m. Onze ervaring leert dat het gebruik van linten eerder gevaarlijk is omdat de atleten dit willen vastnemen, voorlopers die de kinderen vriendelijk aanmoedigen om achter hen te blijven is de meest efficiënte oplossing.
- 2 achterlopers: deze lopen bij de achterhoede en motiveren deze atleten om uit te lopen.

Materiaal

- 4x 



Vortex Werpen

Benamins

Bovenhands werpen met een vortex



- Rol een meetlint rechtdoor uit vanaf de afwerpplaats en zet deze vast in de grond.
- Gebruik twee kleuren kegels die elke 5m (groot) en 1m (klein) aanduiden op het meetlint.
- Duid met afbakenlint afstandslijnen aan op elke 5m van 5 tot 30m. Reken als breedte van het lint altijd $\frac{2}{3}$ van de afstand (vb. 20m breedte op 30m afstand), waarbij het middelpunt op het meetlint ligt. Deze lijnen lopen niet gebogen maar haaks op het meetlint, de atleet zal dus beter resultaat behalen als hij/zij rechtdoor gooit.
- Zorg voor minstens 3 goedgekeurde vortexen in goede staat (geen zichtbare schade aan de staart).

Uitvoering

- de atleet staat in voorwaartse spreidstand waarbij de tenen van de voorste voet naar 12u tot 1u mogen wijzen en de tenen van de achterste voet naar 12u tot 2u mogen wijzen.
 - De atleet neemt de vortex met de vingers vast aan het 'hoofd', NOOIT aan de staart.
- Bij de starthouding staat de elleboog achter en hoger dan de schouder, en de hand achter en hoger dan de elleboog.
- Verplicht frontaal werpen, de voeten blijven op de grond.

- De eerste poging wordt genoteerd en nadien enkel de pogingen die beter zijn. Meten op 20cm nauwkeurig.

Taken jury/medewerkers

- 1 medewerker zet de atleten in de juiste volgorde. Atleten die niet werpen staan aan een kegeltje op 1,5m van de atleet die gaat werpen.
- 1 medewerker zet de atleet die gaat werpen in de juiste houding en controleert dat hij/zij de juiste werptechniek gebruikt.
- 1 medewerker verzamelt de werptuigen en brengt deze terug.
- 1 jury en 1 medewerker bepalen valpunt en afstand en noteren het resultaat.

Materiaal

- 3x
- 6x
- 24x
- 7x
- 1x
- 3x




Kids & Co

Stoten

Benjamins

Voorwaartse standworp met medecinebal 1kg



Organisatie

- Organiseer deze discipline bij voorkeur aan de kogelstand, indien niet anders mogelijk kan deze eventueel op het middenterrein gedaan worden waarbij de atleten werpen van op een aanloopstrook (vb. hoog/ver).

- Rol een meetlint rechtdoor uit vanaf de binnenkant van het stootblok en zet deze vast in de grond, vouw het stukje meetlint op het stootblok uit de weg.
- Gebruik twee kleuren kegels die elke 5m (groot) en 1m (klein) aanduiden op het meetlint.
- Duid met afbakenlint of krijt afstandslijnen aan op elke meter van 3 tot 12m, reken als breedte van het lint altijd 1/2 van de lengte waarbij het middelpunt op het meetlint ligt (vb. 3m breedte op 6m afstand). Deze lijnen lopen niet gebogen maar haaks op het meetlint, de atleet zal dus beter resultaat behalen als hij/zij rechtdoor gooit.
- Zorg voor 2 medecineballen met minstens 50cm diameter, een grotere medecinebal zal de atleten helpen om beter te stoten.

Uitvoering

- de atleet staat in voorwaartse stand waarbij de tenen van de voorste voet naar 12u tot 1u mogen wijzen en de tenen van de achterste voet naar 12u tot 2u mogen wijzen. Het achterste been mag lichtjes buigen om de benen beter te kunnen inzetten.
- De atleet houdt de bal vast met beide handen en zet de achterste hand achter de medecinebal met de elleboog hoog achter de bal, de duim wijst naar de grond. De voorste hand ondersteunt de bal.
- De atleet duwt met de achterste hand de bal weg, de voorste hand

heeft een leidende functie. Het hele lichaam strekt uit achter de bal, de voeten blijven op de grond.

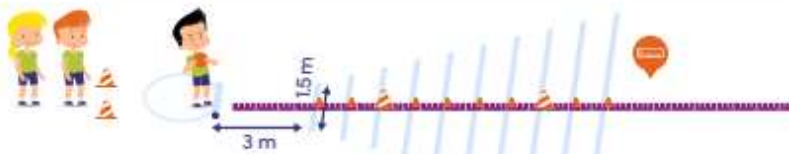
- Na de worp stapt de atleet langs de achterkant van de werpcirkel weg.
- De eerste poging wordt genoteerd en nadien enkel de pogingen die beter zijn. Meten op 10cm nauwkeurig.

Taken jury/medewerkers

- 1 medewerker zet de atleten in de juiste volgorde. Atleten die niet werpen staan buiten de werpcirkel.
- 1 medewerker zet de atleet die gaat werpen in de juiste houding en controleert dat hij/zij de juiste stoottechniek gebruikt.
- 1 medewerker verzamelt de werptuigen en brengt ze terug.
- 1 jury en 1 medewerker bepalen valpunt en afstand en noteren het resultaat.

Materiaal

- 2x
- 8x
- 8x
- 3x
- 1x
- 3x



Kids & Co

Verspringen

Benamins

Verspringen over een lage hindernis



- Zet een meetlint vast in het verlengde van de aanloopzone aan de rand van de zandbak, startend 10cm voor de hindernis.
- Duid elke halve meter aan met een potje of kegel op het meetlint.

Uitvoering

- De aanloop is beperkt tot maximaal 10m (minimaal 5m).
- De atleten lopen aan en stoten met 1 voet af voor de hindernis. Ze mogen zelf kiezen waar ze afstoten voor de horde, er is immers een optimale afstand (dichter bij de horde afstoten zal dan leiden tot het 'blokkeren' van de afstoot).
- De achterste afdruk in het zand wordt haaks doorgetrokken tot aan de meter, dit kan visueel of met een rechte stok gedaan worden. We meten dus NIET vanaf de afstootplaats.
- Meten op 5cm nauwkeurig.
- De eerste poging wordt genoteerd en nadien enkel de pogingen die beter zijn.

Taken jury/medewerkers

- 1 medewerker zet de atleten in juiste volgorde en zet de atleet die gaat springen klaar voor de horde.
- 1 medewerker harkt na de sprong de zandbak en leidt de atleet via de juiste kant opnieuw naar de rij.
- 1 jurylid bepaalt het landingspunt en noteert het resultaat.
- Eventueel 1 extra medewerker om het jurylid te helpen (verloopt vlotter).

Materiaal

- 1x
- 1x
- 1x
- 10x
- 1x
- 1x

Organisatie

- Zet een horde op 10m van de verspringbak als afbakening van de aanloop, enkel wie gaat springen mag voor de horde plaats nemen.
- Plaats een kleine hindernis (tussen 20 en 30cm hoog) net voor de rand van de verspringbak.



Kids & Co

Hoogspringen

Benamins

Schaarsprong uit schuine aanloop



Organisatie

- De atleten springen over een lat op een lage valmat (maximaal 50cm) of op de piste zelf (gezien de schaarprong in rechte lijn wordt gedaan is het risico op vallen beperkt).
- Zet een horde op 5m buiten de paal en 4m naar achter. Bakken een pad van de horden naar de lat af met kegels, één zijde loopt naar de dichtste paal en de andere zijde naar het midden van de lat, zo zullen de atleten in de eerste helft van de lat leren afstoten.

Uitvoering

- De atleten springen in schaarprong, dit wil zeggen dat ze op één been afstoten en landen op hun voeten.
- De laagste hoogte is 65cm, de lat verhoogt steeds per 5cm. De hoogte van de lat wordt nagemeten met een schuifmeter volgens de officiële WA-reglementen.
- De atleten mogen maximaal op vier opeenvolgende hoogtes springen, dus een atleet die start op 80cm, mag ook springen ook op 85, 90 en 95cm maar niet op 100cm of hoger. De starthoogte geven ze voor aanvang van de wedstrijd op zodat het jurylid de startlijst in de juiste volgorde kan plaatsen.

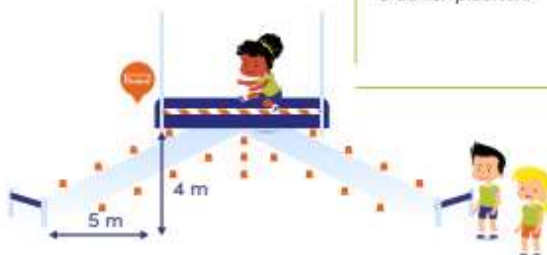
- De atleten mogen eenmaal inspringen op hun starthoogte.
- Elke atleet krijgt maximaal 2 opeenvolgende ongeldige pogingen, bij de 3e ongeldige poging zit de wedstrijd erop.
- Een poging is ongeldig als de atleet 2x achter elkaar de sprong weigert, als de lat van de staanders valt door toedoen van de atleet, of als de atleet niet heeft gesprongen met één voet, of niet op de voeten heeft geland.

Taken jury/medewerkers

- 1 medewerker plaatst de atleten in de juiste volgorde en houdt orde in de groep.
- 2 medewerkers leggen de lat terug op en verhogen de palen.
- 1 jurylid controleert de correcte uitvoering en noteert de pogingen.

Materiaal

- 2x
- 20x
- 1x
- 1x
- 1x
- 2x




Kids & Co

Jeugddag VAL : zaterdag 13 maart 2021 te Gent

- De Vlaamse Atletiekliga richt al vele jaren een JEUGDDAG in. Deze dag staat volledig in dienst van de atletiek en de jeugd. De ganse dag wordt er op een speelse manier aan atletiek gedaan met ploegen van 4 atleten (jongens en meisjes mogen samen in één ploeg). Hierbij komen alle facetten van de atletiek aan bod: er zijn spelen gericht op uithouding, maar ook snelheid, werpkracht en springvaardigheid komen aan bod.
- AC Herentals neemt elk jaar deel aan deze jeugddag.
- **De activiteit is voorlopig nog niet geschrapt van de VAL-kalender maar ook nog niet bevestigd.**
- Om bij doorgang van de activiteit kort op de bal te kunnen spelen en gerichte informatie door te geven, doen we een oproep aan alle geïnteresseerde **benjamins, pupillen en miniemen van alle afdelingen** om je reeds op voorhand kenbaar te maken (**Enkel voor aangesloten atleten MET borstnummer**) .
- Per ploeg van 4 atleten moet er ook een begeleider zijn. Daarom een oproep aan de ouders van de geïnteresseerde jongeren om je voor die dag op te geven als mogelijke begeleider. Om mee te gaan, moet je niet echt iets van atletiek kennen, graag met 4 kinderen een hele dag bezig zijn is al voldoende. We zorgen verder wel dat je alle gegevens krijgt. Geïnteresseerde ouders noteren dit ook op het inschrijvingsmailtje.
- Wanneer ? zaterdag 13 maart
 Waar ? Topsportthol Gent
 Hoelang ? De hele dag
 Vervoer ? Er worden 1 of 2 bussen ingelegd. Het vertrekur wordt later meegedeeld.
 We zullen pas 's avonds terug zijn
Let op: alleen ingeschreven atleten en begeleiders mogen mee met de bus. De plaatsen zijn beperkt
- **Heb je interesse om, bij doorgang van de activiteit, deel te nemen aan deze leuke dag?**
 stuur dan volgende gegevens door naar babs.lintermans@achl.be
 Naam: Geboortjaar:
 Afdeling: Categorie: Benjamin / Pupil / Miniem
 Begeleiders: vader / moeder van

Uitslagen

VELDLOOP AC HERENTALS

Dit seizoen géén veldloop op de derde zondag van januari in Herentals.

Corona heeft er voor gezorgd dat onze officiële wedstrijden (3 indoors en 1 veldloop) afgelast werden.

Dat gaf ons wat tijd om eens in de archieven van onze veldlooporganisatie te graven.

Het zou dit jaar de 48^e uitgave geweest zijn.

Op het palmares vinden we uiteraard talrijke ACHL-atleten terug.

Opvallend dat er van al deze winnaars momenteel nog veel zijn aangesloten.

Een overzicht van deze nog aangesloten leden-winnaars.

- 7 overwinningen:	Sofie Van Accom	(2x benjamin, 1x scholier, 4x senior)
- 6 overwinningen:	Tom Van Rooy	(1x cadet, 1x junior, 4x senior)
- 4 overwinningen:	Katrien Aerts	(1x pupil, 2x miniem, 1x cadet)
	Jolien Boonen	(1x scholier, 1x junior, 2x senior)
	Gunther Keepers	(1x miniem, 1x cadet, 1x scholier, 1x junior)
	Floor Michielsens	(1x benjamin, 1x pupil, 2x scholier)
- 3 overwinningen:	Brent Bakelants	(3x AMH)
	Anneleen Geluyckens	(1x pupil, 2x cadet)
	Johan Wils	(3x master)
- 2 overwinningen:	Vincent Bierinckx	(1x scholier, 1x senior)
	Stefan Rens	(2x master M50+)
	Tom Steenackers	(1x pupil, 1x miniem)
	Annick Van de Water	(1x miniem, 1x cadet)
	Maria Vranckx	(2x master)
- 1 overwinning:	Laurent Bierinckx	(1x senior)
	Stien Biermans	(1x miniem)
	Hanne Borstlap	(1x pupil)
	Siebe Bos	(1x benjamin)
	Anne-Sophie Bremans	(1x pupil)
	Zita Daniëls	(1x benjamin)
	Lucas Deckers	(1x benjamin)
	Arthur Engelen	(1x miniem)
	Marie-Lou Helsen	(1x pupil)
	Jochen Jacobs	(1x benjamin)
	Joren Mangelschots	(1x cadet)
	Fien Paulussen	(1x cadet)
	Floor Pierré	(1x benjamin)
	Sanne Renders	(1x miniem)
	Pieter Rynders	(1x senior)
	Robbbe Theeuwes	(1x junior)
	Alexandra Van Besouw	(1x benjamin)
	Jonas Van den Broeck	(1x scholier)
	Lieve Van den Broeck	(1x senior)
	Jos Van de Water	(1x master)
	Thomas Vanoppen	(1x junior)
	Stefanie Verbeeck	(1x scholier)
	Kaat Vermeulen	(1x scholier)
	Lore Weyers	(1x cadet)

BELGISCHE KAMPIOENEN

Sinds het ontstaan van AC Herentals hebben 144 verschillende atleten van onze club het hoogste podium mogen betreden op een **Belgisch Kampioenschap**.

De atleten die reeds meer dan 10 titels behaalden:

- 39: Ilse Peetermans (als master)
- 26: Maria Vranckx (als master)
- 24: Fons Dillen (als master)
- 22: Joan Adriaensen (als master)
- 19: Kristof Beyens
- 18: Jos Van De Water (als master)
- 16: Christiane Van De Water (als master)
- 15: Sabine de Wachter (9 als master)
- 15: Toon Goetschalckx (als master)
- 15: Isabel Poelmans
- 15: Veronique Thys (als master)
- 14: Walter Baumer (als master)
- 14: Magda Van Mol (als master)
- 13: Christa Van Peer (als master)
- 13: Tom Van Rooy (1 als master)
- 13: Sofie Van Accom
- 12: Bart Van Caeyzeele (als master)
- 12: Annelies Wouters
- 11: Jeannine Coenen (als master)

ONZE JURYLEDEN IN DE KIJKER

Het voorbije en huidige seizoen is ook voor onze juryleden een moeilijke periode.

Terwijl onze atleten nog(beperkt) kunnen trainen, missen zij alle atletiekbedrijvigheid.

Ook hun gezellig samenzijn, traditioneel voorzien in de eerste weken van het nieuwe jaar, moeten we noodgedwongen annuleren.

Hopelijk zien we hen allen terug wanneer de competitie herstart.

Ondertussen hebben ze er al heel wat dienstjaren opzitten.

In onderstaande lijst staan onze actieve juryleden vermeld met achter hun naam het jaartal van hun eerste optrede voor AC Herentals.

- | | |
|------------------------------------|---------------------------------|
| - VAN DYCK Fonsy (sinds 1991) | - VAN HAL Shauni (sinds 2011) |
| - GOOSSENS Remi (sinds 1994) | - VAN HOVE Peter (sinds 2011) |
| - BEYENS Alfons (sinds 1994) | - HELSEN Gert (sinds 2012) |
| - LORNOY Robert (sinds 1997) | - HELSEN Charlotte (sinds 2012) |
| - VANUYTVEN Eddy (sinds 1999) | - RAEYMAEKERS Guy (sinds 2012) |
| - VAN DE GENDER Joeri (sinds 2001) | - GLASSEE Eric (sinds 2012) |
| - VAN DE WATER Jos (sinds 2004) | - GLASSEE Ludo (sinds 2012) |
| - COOL Rudi (sinds 2005) | - VAN HAL Jens (sinds 2014) |
| - PEELAERS Maarten (sinds 2005) | - GYSEMANS Liliane (sinds 2014) |
| - ELEMANS Nancy (sinds 2007) | - WAEGEMAN Luc (sinds 2015) |
| - VAN HAL Frank (sinds 2007) | - DANIELS Marc (sinds 2018) |
| - WIJNS Peter (sinds 2008) | |

LOOPBAAN industriezone Wolfstee Klein Gent

NIEUW! Naast de bestaande loopomlopen van Sport Vlaanderen is er heel recent en voor het eerst ook een 'loopbaan' bij gekomen!

Vertrek en ontmoetingsplaats (met parking) is Bouwel Ven aan de Bannerlaan in Grobbendonk.

Er is een wandellus rond Bouwel Ven zelf, plus drie langere trajecten (lopen of wandelen).

De loopbanen:

- Stand-up: 600 m rond Bouwel Ven
- Loopbaan onderbreking: 3000m groen bewegwijzerd
- Baanbreker: 4000 m blauw bewegwijzerd
- Burn-out: 7000 m rood bewegwijzerd
- Omdat de loopbanen in de nabijheid van de loopomlopen Herenthout en Bouwel komen, zijn er ook verbindingen voorzien bewegwijzerd met gele plaatjes.



In deze tijden een leuk alternatief om te verkennen en de combinatie op te zoeken met de loopomlopen van Herenthout en Bouwel.

Het officiële inlopen en opening zal later gebeuren als de beperkende maatregelen dit toelaten. Voorlopig zijn er nog geen folders, maar aarzel niet om nu al gebruik te maken van deze nieuwe looproutes. Op het startbord vind je alle informatie. Zijn er nog vragen dan kan je steeds terecht bij Michel Nicasi – michael.nicasi@telenet.be.

Ter duiding:

De loopbaan is een initiatief van een aantal ondernemingen van de industriezone Wolfstee Klein Gent in samenwerking met promotiedienst Sport Vlaanderen provincie Antwerpen.

Drie lokale besturen zijn hierbij betrokken: Herentals, Herenthout en Grobbendonk en kadert in het project Sporten op het werk van Sport Vlaanderen.

Meer info: [Sport op het werk: waarom, wat en hoe? | Sport Vlaanderen](#)

In eerste instantie is Bouwel Ven opgewaardeerd, de officiële inhuldiging is al een tijd geleden gebeurd. Ook de Bouwelse Natuurvereniging was hierbij betrokken.

De uitwerking van de loopbanen is nadien verder uitgewerkt.

Sinds kort zijn alle richtingsplaatjes aangebracht en is het startbord volgens een mooi nieuw concept geplaatst (zie foto's). Leuk om te ontdekken!



Tour de Kempen: een loop/wandelcircuit ten tijde van Corona

Tour de Kempen is de loop en/of wandeluitdaging voor 2021 ! Goede voornemens voor 2021 !

Bij 8 loopparcoursen wordt gebruik gemaakt van de [bestaande Sport Vlaanderen natuurlopen en loopomlopen](#).

Dit zijn Beerse, Kasterlee, Vosselaar + Lille, Tielen, Retie, Geel + Meerhout, Herentals, Rijkevorsel.

2 omlopen gaan over een bestaande en afgepijlde wandeling, Ravels (bruggetjeswandeling) en Mol Rauw (Sun Parcs).

Er is geen 'gezamenlijke start'.

Met dit project wil men voornamelijk recreatieve joggers aantrekken en al die nood hebben aan een sportieve uitdaging.



Wekelijkse unieke natuuruomloop

- Vanaf het weekend van 15 januari tot en met het weekend van 18 maart kan je wekelijks op een andere plaats een prachtige looproute ontdekken.
- 3 weekends zijn enkel voorbehouden voor lopers die lange afstanden aankunnen.
- De meeste omlopen zijn [looproutes van Sport Vlaanderen](#). Daar zijn onbekende pareltjes bij.
- Dit alles coronaproof.
- Iedereen kan deelnemen.

Trainingsschema

- Vanaf inschrijving kan je kiezen voor een trainingsschema.
- Op die manier kan men zich ook voorbereiden voor, tijdens en na de kerstvakantie.
- Dit schema is afhankelijk van jouw doel.
- Het is een opbouwend schema. Je kiest voor vooruitgang en gecontroleerde groei.
- Wekelijkse worden de trainingen en het nieuwe parcours toegelicht.

Alle info en inschrijvingsformulier via www.tourdekempen.be

Sportieve groeten

Team Sport Vlaanderen Herentals

Tour de Kempen 2021

10 natuurlopen

Beerse	15 tot 17 jan	5 km
Kasterlee	22 tot 24 jan	6.5 km
Vosselaar	29 tot 31 jan	16 km
Tielen	5 tot 7 feb	7.5 km
Mol Rauw	12 tot 14 feb	8 km
Retie	26 tot 28 feb	18 km
Geel	5 tot 7 maa	10 km
Ravels	12 tot 14 maa	10 km
Herentals	19 tot 21 maa	22 km
Rijkevorsel	26 tot 28 maa	11 km


**start
2021**
 MET DEZE
SPORTIEVE
UITDAGING

LOPEN VOOR IEDEREEN - CORONAPROOF - OFF ROAD

www. Tour de Kempen .be



1 keer registreren voor 10 weken loopplezier. Je schrijft eenvoudig in via een online formulier en je kiest je doel.



Betaal éénmalig 25 euro. Samenwonende bubbls betalen 50 euro per familie. Betalingsgegevens in inschrijvingsformulier.



Je ontvangt wekelijks vanaf jouw inschrijving een trainingsschema. Wekelijkse natuurloop vanaf 15 januari. Iedere natuurloop plan jij zelf tussen vrijdag 12u en zondag 17u.



Registratie van jouw prestaties via de gratis versie van de app strava. Ieder weekend een andere afstand tussen 4 en 21 kilometer. Opbouwend en verantwoord.



Tijdens de week train je thuis. In het weekend loop je telkens op een ander natuurloop van 1 ronde. Je zal versted staan van de afgeplande Sport Vlaanderen routes.


**start
2021**
 MET GOEDE
VOORBEREIDING

LOPEN VOOR IEDEREEN - CORONAPROOF - OFF ROAD

Ranking natuurloop

Neem jij deel aan de ranking?

- Download de app STRAVA op je smartphone
- Vul je gegevens in.
- Je moet lid worden van de loopclub Tour de Kempen.
- Druk op start voor je training en op finish na je training.
- Loslopen, uitlopen,... doe je zelf. Enkel de route met vast start -en eindpunt geldt voor jouw tijd.
- De verplichte start = stopplaats wordt wekelijks doorgegeven
- De registratie gebeurt automatisch.

 Loop binnen de Corona-richtlijnen. Bevoorrading onderweg is toegestaan.

 Op woensdag ontvang je rankings en een vooruitzicht van de nieuwe route van het komende weekend.

 Voor de eindranking zullen uiteindelijk jouw 7 beste resultaten meetellen. Je mag naar keuze 3 natuurlopen overslaan. Opsplitsing per leeftijdsgroep en geslacht.



Kom alleen of in jouw bubbel.



1 m/50 afstand



Draag een mondmasker voor en na jouw training.

LOPEN VOOR IEDEREEN - CORONAPROOF - OFF ROAD

Trainingsschema

 Bij inschrijving kies jij uit 2 niveaugroepen:



Van 5 naar 10 kilometer, 2 trainingen per week. Je start niet in de langste natuurlopen. Je krijgt een opbouwend schema.



Van 10 tot 21 kilometer. Je kan nu vlot 10 kilometer aan en bouwt op naar 21 km. Kortere afstanden kan en wil je eventueel sneller lopen.

Het aangeboden loopschema is afhankelijk van jouw niveau. Het volgen van dit schema is vrijblijvend.

 Op zondag ontvang je een nieuw trainingsschema. Op woensdagavond kan je online uitleg en trainingstips vragen aan coach Paul Embrechts.



Kom alleen of in jouw bubbel.



1 m/50 afstand



Draag een mondmasker voor en na jouw training.

Huldigings-PROCLAMATIE AC Herentals

Sedert maart van dit jaar verloopt het atletiekseizoen niet meer zoals gepland. Toch slaagden heel wat ACHL-atleten erin om prachtige prestaties neer te zetten in dit ongewone atletiekseizoen.

Helaas kon ons huldigingsfeest niet doorgaan omwille van Covid-19. Daarom vind je op onze website: www.achl.be, onder werking, huldiging 2020, filmpjes terug per categorie waarin we onze verdienstelijke atleten in de bloemetjes zetten met hun resultaten. (Proficiat trouwens voor de makers ervan)

De atleten tot en met miniem ontvingen hun attentie in de afdeling.
De atleten vanaf cadet kregen via post en bankoverschrijving waar ze recht op hadden.

Proficiat aan alle atleten en hun trainers en ook dank aan al onze vrijwilligers, juryleden en bestuursleden.
Aan iedereen binnen de grote ACHL-familie wensen we veel sportieve hoogtepunten in 2021.

Hopelijk zien we elkaar snel in goede gezondheid terug!

Namens het dagelijks bestuur van ACHL,

Tom Ryken
voorzitter

Geplukt van de website: overzicht van de voorbije hoogtepunten.

Onze veldloop afgelast!

Deze week (25 november) hebben we de melding gekregen dat onze veldloop (17 januari) niet mag doorgaan. Door de coronamaatregelen is het in de provincie Antwerpen verboden om evenementen te organiseren tot 31 januari.

Ondanks deze tegenslag zien we toch hoopvol uit naar de toekomst.

Onze volgende organisaties die op de planning staan:

- zaterdag 13 februari (indoor voor de jeugd)
- maandag 5 april (Paaseierenmeeting)
- zaterdag 1 mei (Athletics Classic Meeting)
- zat-zon 29-30 mei (Meerkampen vanaf cadet)

Hopelijk zien we jullie gezond en wel terug bij één of meerdere van bovenvermelde organisaties.



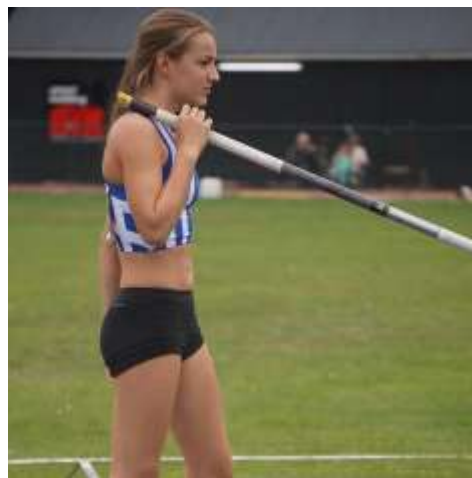
Indoormeeting van 13 februari: AFGELAST

Net zoals de indoormeetings van 14 november en 12 december is ook onze jeugdindoormeeting van 13 februari afgelast omwille van Corona.

Hanne Borstlap verbetert Polsstokrecord.

Op zondag 20 december verbeterde Hanne Borstlap het outdoor clubrecord Polsstokspringen Aller Categorieën. Met 3m95 sprong ze 4 cm hoger dan Fleur Hooyberghs eerder dit jaar.

Hanne vertoeft nog steeds in de Verenigde Staten. Ze leverde haar prestatie op een wedstrijd in Menifee, Californië.



atletiekclub_herentals Merry Christmas 🎄🎅🎁👶

2 w.



atletiekclub_herentals #atletiek #achl #fieropmijnclub #kerstmis #kerstboom



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 (hospitaal) 2200 Herentals
T. 014 21 14 41 | www.wellensheren.be

open:
maandag 13u00-18u30
di., wo., do., & zaterdag
van 9u30-18u30,
vrijdag 9u30-19u00,
zondag 9u30-12u00.




Tel. 014 58 21 45

20% korting op loopschoenen

Loopanalyse
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 -