

Fit-*O*-bode



Clubblad van Atletiekclub Herentals

Jaargang 49 nr 4
Juli – Augustus 2021

[Van atletiek.be/nieuws/](https://atletiek.be/nieuws/)

(Foto Johnny De Ceulaerde)



Fleur Hooyberghs met een persoonlijk record van 4.02m tijdens het Allianz KvV AC te Lebbeke



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



Samen kunnen
we kanker verslaan

OLIVIA.BE

Fit-o-bode juli-augustus 2021

Loslopertje

Het lijkt erop dat we eindelijk het atletiek gebeuren terug op gang kunnen trekken. Met de laatste versoepelingen is een min of meer normale training en meeting mogelijk. Uiteraard moeten we allen rekening houden met de op het moment van beleven geldende maatregelen.

In juni zijn we erin geslaagd om 4 micro-meetings te organiseren waar de meeste atletiekproeven eens op het programma stonden. Diegenen die erbij waren, hebben ervan genoten. Dank aan allen die dat mogelijk hebben gemaakt.

Ondanks dat er weinig mogelijkheden waren om wedstrijden te betwisten dit voorjaar, hebben verschillende van onze atleten zich overtroffen. Bekijk de lijst van verbeterde clubrecords maar eens, er zijn er weer wat oude van de tabellen geveegd.

Profiteer van de komende vakantieperiode, trainen als de beste en persoonlijke best-prestaties afleveren lijkt ons het doel van al onze atleten.

Geniet van uw verlof en uw omgeving.

De redactie

Inhoud

3. Loslopertje
Inhoud
4. Contactgegevens
Volgende fit-o-bode
Familienieuws
5. Te onthouden data
6. Inschrijven kampioenschappen
9. Bericht van het DB
 - infomoment miniem naar cadet
 - uitstel+uitnodiging bijzondere AV
 - nieuwe kledijleverancier
10. Bericht kern Herentals
 - gezocht: trainers pup-miniemen
 - vakantie-regeling jeugdtrainingen
 - inschrijven kangoeroes
11. Uitslagen
12. Testmeeting kan - ben
13. Herentalse zomermeetings
 - Avondmeeting, Herentals
 - AMH meeting
 - Jeugdmeeting Malle
15. Start2Run Herentals
16. Ronde van Herenthout+bosloop
Natuurloop Herenthout
18. G-hoekje
19. Geplukt van de website

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@achl.be
aangifte sportongeval	Kris Wuyts	0486 761377	kris1wuyts@yahoo.com
vertrouwenspersoon	Liliane Gysemans	0476 864325	liliane.gysemans@scarlet.be
webmaster "achl.be"	Jelle Oostvogels		

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 augustus

verschijningsdatum rond...
begin september

Familienieuws



Op maandag 10 mei overleed onverwacht **Raymond Tibax** (LIER) op 83-jarige leeftijd.
Zijn leven stond helemaal in het teken van de atletieksport.
Van in 1967 was hij 54 jaar lang voorzitter van AC Lierse.

Wij kennen Raymond vooral door zijn gewaardeerde aanwezigheid, als speaker van dienst, op tal van Provinciale en Vlaamse kampioenschappen waaronder onze jaarlijkse meerkamp.

Dank voor je aanwezigheid en inzet voor de atletieksport

Te onthouden data

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

Laatste updates en nieuw wedstrijdaanbod terug te vinden op:

<http://www.atletiek.be/admin/storage/main/resultaat-zomerkalender-2021.pdf>

Juli

3	zaterdag	Nacht van de atletiek, Heusden-Zonder
24	zaterdag	BK 5000 AMH, Lier
31	zaterdag	BK Verticale kilometer AC en Mas, Stoumont
30/7 tot 8/8		Olympische Spelen, Tokyo

Augustus

4	woensdag	avondmeeting Herentals
7	zaterdag	BK Hamer en Gewicht Mas, Dampicourt
15	zondag	KvV Cad-Sch, Deinze
21-22	zat/zon	BK Meerkamp, Herve
28	zaterdag	PK Estafetten, Kapellen

September

3	vrijdag	Memorial Van Damme, Brussel
4	zaterdag	BK Trail, Theux
5	zondag	BK estafetten + BK AMH estafetten, Jambes
5	zondag	BK snelwandelen 10.000 A.C.-V/Mas-V en 20.000 A.C.-M/Mas-M Gosselies
6	maandag	Bijzondere AV ACHLvzw
11-12	zat/zon	BK Cad-Sch + est.Jun, Lier
12	zondag	AMH-meeting, Herentals
18	zaterdag	PK Pup/Min, ?
18	zaterdag	BK Jun/Bel, Herve
18-19	zat/zon	BK + KvV Masters, Ninove
19	zondag	jeugdmeeting Malle
25	zaterdag	BK Hamer Cad/Sch/Jun/Bel, Machelen

Oktober

2	zaterdag	BK Werpvijskamp Masters, Beveren (VOLH)
10	zondag	BK 10km AC en Mas op de weg, Lokeren
17	zondag	BK + KvV Marathon AC en MAS

Inschrijven Kampioenschappen (onder voorbehoud)

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)

Onderstaande lijst kan mogelijk nog wijzigingen ondergaan, na verschijnen van de definitieve kalender.

Ook de inschrijvingsmodaliteiten kunnen wijzigen, afhankelijk van de coronamaatregelen.

<u>Kampioenschap</u>	<u>Datum</u>	<u>Plaats</u>	<u>ten laatste bij Herman</u>
BK 5000 AMH	24/07	Lier	16/07
BK Verticale Kilometer A.C. en Mas	31/07	Stoumont	bij inrichter
BK Hamer en Gewicht Mas	7/08	Dampicourt	30/07
KvV Cad-Schol	15/08	Deinze	7/08
BK Meerkamp	21-22/08	Herve	14/08
PK Estafetten	28/08	Kapellen	13/08
BK Trail	4/09	Theux	27/08
BK Estafetten	5/09	Jambes	27/08
BK 10000-20000 Snelw. A.C-Mas	5/09	Gosselies	bij inrichter
BK Cad-Schol + Estafetten Jun	11-12/09	Lier	2/09
PK Pup-Min	18/09	?	2/09
BK Juniors en Beloften	18/09	Herve	09/09
BK + KvV Masters	18-19/09	Ninove	09/09
BK Hamer Cad-Schol-Jun-Bel	25/09	Machelen	16/09
BK Werpvijfkamp Masters	2/10	Beveren	bij inrichter voor 27/9
BK 10km A.C. + Masters op de weg	10/10	Lokeren	bij inrichter voor 27/9
BK + KVV Marathon A.C. en Mas	17/10	Brugge	bij inrichter

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

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

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

B.V.B.A. **AUTOBANDEN SOOI**
KASTERLEE - HOOGSTRATEN

Grootrees 47
 Tel 014 85 03 85

Hinnenboomstraat 1E
 Tel 03 314 81 57

JAREN ERVARING • TOPSERVICE

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

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

RUIME KEUZE IN MERKEN

BATTERIJEN EN VELGEN

BALANCEREN EN UITLIJNEN

ERKEND DOOR ALLE
 LEASINGMAATSCHAPPIJEN



Uit sympathie

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



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

Bericht van het Dagelijks Bestuur (DB)

INFOMOMENT VOOR MINIEMEN EN HUN OUDERS DIE DE OVERSTAP MAKEN NAAR CADET.

Word je cadet en weet je niet zo goed welke groepen er allemaal zijn om je atletiektrainingen verder te zetten?

Kom dan naar het infomoment zodat je de juiste informatie krijgt en een goede keuze kan maken.

Deze infoavond zal doorgaan op donderdag 26 augustus om 20.30 uur op sport.vlaanderen te Herentals.

UITSTEL BIJZONDERE ALGEMENE VERGADERING VAN 10 MEI 2021

Eerder ging al een digitale algemene vergadering (AV) van ACHL vzw door. Omdat op een digitale vergadering het moeilijk is om van gedachten te wisselen werd een fysieke bijzondere AV ingepland op maandag 10 mei 2021. Helaas laten de huidige cijfers en bijhorende maatregelen het nog niet toe om met een 40-tal personen fysiek samen te komen. De bijzondere AV wordt daarom uitgesteld naar maandag 6 september 2021 om 20u00. We rekenen erop dat op dat moment het wel mogelijk zal zijn om binnen samen te komen met de leden van de AV en andere geïnteresseerde leden van de club.

NIEUWE KLEDIJLEVERANCIER VOOR VOLGEND SEIZOEN

Dit jaar loopt de overeenkomst die ACHL met Vermarc had af en deze wordt niet vernieuwd.

ACHL heeft met Runners Lab een nieuwe kledijleverancier voor minstens de komende drie seizoenen.

In aanloop van het nieuwe seizoen zal een nieuwe kledinglijn worden samengesteld en ook het wedstrijdshinglet zal de naam van deze nieuwe sponsor dragen. Tot het nieuwe seizoen blijft het mogelijk om kledij bij Vermarc te bestellen, maar omdat onze clubuitrusting er over een paar maanden anders zal uitzien adviseren we om niet-dringende aankopen van clubkledij uit te stellen tot deze beschikbaar zijn bij Runners Lab.

Bericht van kern Herentals

KERN HERENTALS ZOEKT DRINGEND BEGELEIDERS VOOR ONDERSTEUNING VAN DE TRAININGSGROEPEN PUPILLEN EN MINIEMEN IN HERENTALS

We doen een oproep aan studenten, atleten, ex-atleten, ouders of sympathisanten die interesse betonen om de trainingsgroepen van pupillen en miniemen in Herentals mee te ondersteunen. De trainingsprogramma's en oefenstof kunnen door de hoofdtrainers worden aangeleverd. Interesse? Neem contact op met babs.lintermans@achl.be en/of peter.wijns@outlook.be

VAKANTIEREGELING JEUGDTRAININGEN IN HERENTALS

Vanaf 1 juli trainen wij terug bovenaan de piste.

Hieronder vindt u de vakantieregeling voor kern Herentals.

Aan iedereen: een fijne vakantie, veel plezier en hou het gezond.

	<u>TRAINING</u>	<u>GEEN TRAINING</u>
Kangoeroes	Vrijdag van 19 tot 20u	23 juli
Benjamins	Dinsdag en vrijdag van 19u tot 20u	
Pupillen	Dinsdag en donderdag van 19u tot 20u30	22 en 27 juli
Miniemen	Maandag en donderdag van 19u tot 20u30	

INSCHRIJVEN KANGOEROES + OPROEP BEGELEIDERS

We delen mee dat **nieuwe kangoeroes (geboortejaren 2016-2015)** voor het volgende seizoen (start 1 september 2021) zich **dienen in te schrijven** via mail naar eddyvandegender@hotmail.com.

Er zijn een aantal voorrangsregels:

1. Huidige atleetjes (geboren in 2015);
2. Broer/zus en kinderen van huidige leden (2016 – 2015)
3. Nieuwelings (2016 – 2015)

Vermeld bij de inschrijving onder welke voorrangsregel je je kind inschrijft.

Vanaf 15 augustus verwittigen wij of je kind effectief zal kunnen starten op 3 september 2021.

Vanaf dan vervallen ook alle voorrangsregels bij nieuwe inschrijvingen en komen de kindjes die niet onmiddellijk kunnen starten op een wachtlijst terecht.

Hoeveel kindjes er mogen starten hangt af van het aantal beschikbare begeleiders. Daarom doen wij net als vorige jaren een **nieuwe oproep aan de ouders** om door te geven of je actief wil helpen in de begeleiding tijdens de trainingen, **liefst als vaste trainer/begeleider** of **als sporadische helper** (in geval iemand van de vaste ploeg niet aanwezig kan zijn), of **als toezichter** (kindjes begeleiden die naar toilet moeten, troosten of verzorgen als er iemand gevallen is ...). Zo kunnen we de groep optimaal laten sporten.

Voor de groepen benjamins, pupillen, miniemen en ouder, moet je niet op voorhand inschrijven, nieuwe leden in deze categorieën mogen allen starten vanaf 1 september.

Volgende jeugdgroepen zullen actief zijn vanaf september 2020:

KANGOEROES	(2016 – 2015): Op vrijdag van 19u00 – 20u00
BENJAMINS	(2014 – 2013): Op dinsdag en vrijdag van 19u00 – 20u00
PUPILLEN	(2012 – 2011): Op dinsdag en donderdag van 19u00 – 20u30
MINIEMEN	(2010 – 2009): Op dinsdag en donderdag van 19u00 – 20u30

Uitslagen

CLUBRECORDS

3/04	Waco(VS)	(= ook A.C.)	400 Beloften	Tengrootenhuysen Fiebe	55"29
8/05	Lier	(= ook A.C.)	Hoog Beloften H	Vermeiren Jef	2m14
13/05	Vught(Ned)	(=ook A.C.)	Polstok Beloften D	Hooyberghs Fleur	3m95
14/05	Karlsruhe(Dtl)		1500 Beloften H	Vanoppen Thomas	3'39"93
16/05	Louvain la Neuve		5000 Snelw(piste)Jun H	Van Hove Tristan	29'51"75
			5000 Snelw(piste)Mas M40	Van Hove Peter	26'38"37
23/05	Lebbeke	(= ook A.C.)	3000 Snelw(piste) W35	Piedfort Ellen	21'13"96
			5000 Snelw(piste) Jun H	Van Hove Tristan	29'21"42
			5000 Snelw(piste) Mas M40	Van Hove Peter	26'35"99
		(= ook A.C.)	Polstok Beloften	Hooyberghs Fleur	4m02
29/05	Oordegem	(= ook A.C.)	1500 Beloften H	Vanoppen Thomas	3'38"48
		(= ook A.C.)	Polstok Beloften D	Hooyberghs Fleur	4m05
29/05	Anvaing		Polstok Mas M55	Van Opstal Bert	3m00
11/06	Herentals		Discus Mas W65	Heylen Annie	19m55
			800 AMH D	Lambrechts Chinook	2'57"10
			100 AMH H	Van Hout Thorben	13"40
			800 AMH H	Bakelants Brent	2'28"42
12/06	Ashford(UK)		300 Cad D	Bremans Anne-Sophie	41"95
13/06	Herentals		KogelCad D	Jacobien Lenne	13m19
			1000 Mas D A.C.	Verbeeck Stefanie	3'09"85
			1000 AMH D	Lambrechts Chinook	3'52"16
			1000 AMH H	Van Hout Thorben	3'35"70
			110H(1m00) Mas M45	Raeymaekers Guy	18"03
			Hoog Mas M55	Van Opstal Bert	1m49
18/06	Herentals		Speer(700gr) AMH H	Van Hout Thorben	23m36
			1500 AMH D	Lambrechts Chinook	6'08"01
			Hinkstap Mas M65	Adriaensen Joan	7m38
20/06	Heusden		Hoog Min D	Hannes Fien	1m59

Testmeeting kangoeroes en benjamins



Aan alle kangoeroes en benjamins van ACHL (en hun ouders),

Naar aanleiding van de nieuwe wedstrijdvorm bij onze kangoeroes en benjamins, zullen wij op woensdag 7/7/2021 te Herenthout en op vrijdag 9/7/2021 te Herentals een oefenmeeting organiseren.

Inschrijven kan via onderstaande link:

(let op : **voorinschrijving verplicht**)

<https://forms.gle/LaiCwhCW8YZautqF6>

Inschrijving ten laatste tot zondag 4/7/2021 (24u)



Graag vragen wij iedereen om tijdig aanwezig te zijn, om een vlot verloop van de wedstrijd te garanderen.

Het handboek/wedstrijdgid kan je terugvinden op:

<https://www.atletiek.be/admin/storage/main/20210311-wedstrijdgid-kangoeroes-benjamins.pdf>

Ouders mogen mee als begeleiding, we vormen een erehaag om onze atleten aan te moedigen bij de laatste proef. Ook doen wij een warme oproep aan ouders die een handje willen toesteken tijdens deze oefenmeeting.

Herenthout 7/7/2021:

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

Benjamins: hindernisloop, verspringen, stoten, aflossing.

Opwarming start om 18u30

Herentals 9/7/2021:

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

Benjamins: sprint, hoogspringen, vortex werpen, uithouding.

Opwarming start om 18u30

Toch nog iets onduidelijk, je mag altijd contact opnemen met Barbara:

babs.lintermans@achl.be of 0478/76 27 52

Met sportieve groeten, Namens het technisch comité jeugd van ACHL

ACHL

Fier op mijn club!

Onze Herentalse zomermeetings (inschrijven atletiek.nu)

Woensdag 4 augustus 2021: Open avondmeeting Herentals

Programma: in vorige fitobode stond 'Speer' bij Jun-Sen D + H niet vermeld.

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

Benaderend uurschema:

19u00:	4x100 cad D	discus jun/sen D + Mas D
	4x100 schol D	
	4x100 jun/sen D	
	4x100 cad H	
	4x100 schol H	
	4x100 jun/sen H	
19u30:	400 AMH	
	400 cad D	kogel schol H
	400 schol D	hoog cad H + schol H
	400 jun/sen D	speer cad D
	400 cad H	ver jun/sen H
	400 schol H	
	400 jun/sen H	
20u00:		discus jun/sen H + Mas H
20u15:	200 AMH	
	200 cad D	ver cad D + schol D + jun/sen D
	200 schol D	speer cad H
	200 jun/sen D	kogel schol D
	200 cad H	
	200 schol H	
	200 jun/sen H	
20u45:	1500 AMH	
	1500 cad D	hoog cad D + schol D
	1500 schol D	kogel jun/sen D + Mas D
	1500 jun/sen D	speer jun/sen H
	1500 cad H	
	1500 schol H	
	1500 jun/sen H	
21u00:		ver cad H + schol H
21u15:		kogel jun/sen H + Mas H
		speer jun/sen D
21u30:	5000 jun/sen D	
	5000 jun/sen H	

Zondag 12 september 2021: AMH Meeting Herentals**Programma:**

10u00:	Samenkomst op het middenterrein en individuele opwarming	
10u30:	60m Dames 60m Heren	Kogel Heren(reeks 1) Ver(met aanloop) Heren (reeks 1) Softbal Heren (reeks 1)
11u00:	100m Dames	
11u15:	100m Heren	Ver(met aanloop) Dames (reeks 1)
11u45:		Ver(met aanloop) Heren (reeks 2)
12u00:	400 Dames	
12u15:	400 Heren	Ver(zonder aanloop) Dames Kogel Dames (reeks 1)
13u00:		Kogel Heren (reeks 2) Ver(met aanloop) Dames (reeks 2) Softbal Dames (reeks 2)
13u30:		Ver(met aanloop) Heren (reeks 3)
14u00:	200m Dames	
14u15:	200m Heren	Kogel Dames (reeks 2)
14u45:		Softbal Heren (reeks 2)
15u00:	1500m (mixed)	Ver(zonder aanloop) Heren Kogel Heren (reeks 3)
15u45:	4x100m	
16u30:	4x100m met bekende sporter	
17u00:	Prijsuitreiking	

Zondag 19 september: Jeugd in Malle**Programma:**

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

Start 2 Run in Herentals

Opnieuw slaan de twee loopclubs van onze stad, de Atletiekclub en de Jogclub van Herentals, de handen in elkaar en zijn beginnende lopers op 15 september welkom voor een nieuwe lessenreeks

"Start To Run".

De ideale gelegenheid om op een gezonde, ontspannende en blessurevrije manier aan uw conditie te werken. Het doel is om na twaalf weken vijf kilometer aan een stuk te joggen.

Twaalf weken lang krijgt u drie keer per week begeleiding van gediplomeerde trainers van beide loopclubs. Op maandag om 19 uur, op woensdag om 19.30 uur en op zaterdag om 9.30 uur, telkens op de atletiekpiste van Sport Vlaanderen (Vorselaarsebaan 60).

De lessenreeks eindigt in december met een eindtest en een diploma, daarna kunnen de lopers zich aansluiten bij één van de twee clubs waar ze verder gecoacht zullen worden.

Noteer dus woensdag 15 september om 19.30 uur in uw agenda en kom dan naar onze piste voor het infomoment gevolgd door een eerste verkenningstraining. Deelname kost 40 euro.

Inschrijven kan via mail naar Joeri Van de Gender (joeri.vandegender@gmail.com), of ter plaatse op onze eerste sessie.

(Start To Run Herentals is een organisatie van Jogclub Herentals en Atletiekclub Herentals.)

START 2 RUN



IN HERENTALS



Voor alle
leeftijden

RONDE VAN HERENTHOUT

8 SEPTEMBER: 'T KAPELLEKE	19.00 U
10 SEPTEMBER: MOLENSTRAAT	19.00 U
11 SEPTEMBER: VONCKSTRAAT	19.00 U
12 SEPTEMBER: 'T KAPELLEKE	13.30 U



BOSLOOP 12 SEPTEMBER 2021

14.30 U 1 KM (JEUGD TEM MINIEM)

14.45 U 4 KM

15.30 U 10 KM

Altijd
naturaprijs

SPORTCENTRUM 'T KAPELLEKE



Meer info: www.herenthoutseac.be

Een organisatie van de Herenthoutse Atletiekclub i.s.m.



NATUURLOOP EN -WANDELING HERENTHOUT

5-10-15 KM

Het parcours verloopt volledig over rustige wegen in de omgeving van 't Kapelleke.

Start wanneer je wil en geniet van het actief bezig zijn!

ZONDAG 17 OKTOBER 2021

VERTREK: Vrij tussen 9u00 – 11u00

INSCHRIJVING: 5 euro

BEVOORRADING: Op omloop 10 + 15 km

DOUCHES: Sportcentrum 't Kapelleke

AFTER-RUN: Sportcentrum 't Kapelleke

Incl. verse soep

**RUN FOR
FUN**

Meer info: www.herenthoutseac.be

Een organisatie van de

Herenthoutse Atletiekclub i.s.m.



Het G-hoekje

Onze AMH-ers, een toffe vriendengroep.



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

Zeker doen, we verwachten jullie bijdrage !!!

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

Stuur je bijdrage naar eddyvandegender@hotmail.com.

Ons clubblad verschijnt tweemaandelijks.

Geplukt van de website: overzicht van de voorbije hoogtepunten.

Jef VERMEIREN over 2m14

Jef Vermeiren heeft sterk uitgehaald op de Micrometing in Lier. Deze wedstrijd was voorbehouden aan een beperkte groep atleten. Voor AC Herentals kwamen Jef Vermeiren en Tijs Bruyns in actie. Jef bewees er zijn goede conditie en verbeterde met 2m14 zijn eigen clubrecord met 3cm. Met deze hoogte bleef hij slechts enkele centimeter verwijderd van het minimum voor het Europese Beloftenkampioenschap. Junior Tijs Bruyns opende er zijn seizoen op de 400m met een tijd van 50"58. (iets minder dan 1 seconde boven zijn record)

Fleur HOOYBERGHS: Nieuw clubrecord polsstok

Donderdag 13 mei verbeterde Fleur Hooyberghs haar eigen clubrecord met de polsstok. Fleur sprong in het Nederlandse Vught over 3m95. (vorige recordhoogte bedroeg 3m91) Het betreft het clubrecord bij de beloften en bij Aller Categorieën.

Thomas VANOPPEN naar EK

Afgelopen weekend liep Thomas Vanoppen in Karlsruhe de 1500m in 3.39.93. Slechts 3 hondersten boven het clubrecord van Tom Van Rooy. Onder de limiet voor Ek beloften (in noorwegen deze zomer). En 2de atleet ooit van ACHL die onder 3.40 duikt.

Clubrecords voor Peter en Tristan Van Hove

Snelwandelaars Peter en Tristan Van Hove hebben vorig weekend een clubrecord laten optekenen. Ze stonden aan de start van een 5000m snelwandewedstrijd in Louvain La Neuve. Peter eindigde in 26'38"37 (= clubrecord masters M40) Tristan liet 29'51"75 optekenen (= clubrecord Juniors)

Vlaams Kampioenschap: Titels, records, medailles!

Het Vlaams kampioenschap Aller Categorieën ging vandaag door als een testevent. Twaalf atleten van AC Herentals namen eraan deel en zij brachten **8 medailles** mee naar de Kempen. **Fleur Hooyberghs** maakte haar favorietenrol, met verve, waar. Zij won niet alleen de titel maar ging telkens met haar eerste poging over de polsstoklat. Fleur verbeterde haar persoonlijk record met 7cm en bracht het op 4m02. Tevens een clubrecord en de **vijfde plaats aller tijden** bij de beloften in België. Een tweede titel ging naar onze snelwandelaar **Peter Van Hove**. Hij won de 5000m in een tijd van 26'35"99.

Alle prachtige resultaten op een rij:

1e plaats: Polsstok Dames: Fleur Hooyberghs: 4m02 (= clubrecord A.C. + beloften)

5000 Snelw. Heren: Peter Van Hove : 26'35"99 (= clubrecord M40)

2e plaats: 5000 Snelw. Heren: Tristan Van Hove: 29'21"42 (= clubrecord Juniors)

Ver Heren: Kwinten Torfs: 7m18 (slechts 3 cm minder dan 1e)

Hoog Heren: Jef Vermeiren: 2m09

3e plaats: 800 Dames: Sofie Van Accom: 2'15"81

3000 Snelw. Dames: Ellen Piedfort: 21'13"96 (= clubrecord A.C. + W35)

110H Heren: Stijn Dom: 14"95

4e plaats: 400 Heren: Tijs Bruyns: 49"25

5e plaats: 400H Heren: Michiel Bienens: 59"45

6e plaats: 800 Heren: Yann Bruers: 1'54"32

7e plaats: Hamer Heren: Bjorn Goossens: 40m06

IFAM Oordegem: Fleur Hooyberghs en Thomas Vanoppen schitteren!

De kleuren van AC Herentals kwamen opvallend in beeld tijdens de IFAM meeting in Oordegem. Fleur Hooyberghs won het polsstokspringen met 4m05. Nogmaals een verbetering van haar record met 3 cm. Benieuwd welke hoogte Fleur nog kan behalen tegen het einde van het seizoen. Ook Thomas Vanoppen verkeerd in een uitstekende conditie. Op de 1500m liet hij alle Internationale concurrenten achter zich. Zijn overwinning werd bekroond met een nieuw persoonlijk record. Met 3'38"48 verbeterde Thomas ook het 15 jaar oude clubrecord van Tom Van Rooy (3'39"90 in 2006). Een derde atleet die onze club in de belangstelling plaatste was Jef Vermeiren. Hij eindigde op de tweede plaats in het hoogspringen met 2m10.

Elders kwamen gisteren nog ACHL-atleten in actie.

In Nijmegen liep Sofie Van Accom een 1500m in 4'20"67.

Op dezelfde locatie verpulverde Kevin Schauwaers zijn persoonlijk record op de 5000m. Met 14'22"27 komt hij op de vijfde plaats allertijden bij AC Herentals. (achter Dirk Veris en voor Vincent Bierinckx)

In Anvaing verbeterde Bert Van Opstal een clubrecord van Johan Adriaensen uit 2007.

Het betreft Polsstokspringen Mas M55. Bert sprong er over 3m00.

BK 10000: Titels voor Kristel Van Maldeghem en Stefan Rens.

Gisteren werd in Gentbrugge gestreden voor de titels op de 10.000m.

Bij de masters verlengden Kristel Van Maldeghem en Stefan Rens hun titel van vorig jaar.

Voor Kristel was het wel in haar nieuwe categorie (vorig jaar W40, nu W45).

De resultaten van onze atleten:

W45:	1. Kristel Van Maldeghem	39'43"90
A.C. H:	7. Laurent Bierinckx	30'45"16
	15. Jasper Wuyts	31'39"12
M35:	7. Sam Keusters	34'14"34
M45:	6. Johan Wils	34'36"54
M50:	1. Stefan Rens	34'45"81

Clubrecord voor Anne-Sophie Bremans

Momenteel verblijft Anne-Sophie Bremans in het Verenigd Koninkrijk voor haar studies. Met haar school neemt ze er ook deel aan atletiekwedstrijden. In Ashford stond ze aan de start van een 300m.

Met een tijd van 41"95 verbeterde Anne-Sophie het clubrecord bij de cadetten van Mein Gevers. (42"03 in 2018)

1e Micrometing: 4 clubrecords

Onze eerste micrometing leverde heel wat knappe resultaten op.

Niet minder dan 18 prestaties mogen bijgeschreven worden in de allertijden ranglijsten van AC Herentals.

Volgende resultaten waren goed voor een clubrecord:

- Discus Mas W65:	Heylen Annie	19m55
- 800 AMH D:	Lambrechts Chinook	2'57"10
- 100 AMH H:	Van Hout Thorben	13"40
- 800 AMH H:	Bakelants Brent	2'28"42

2e Micrometing: 6 clubrecords

Twee opmerkelijke prestaties in het kogelstoten. Elise Helsen verbeterde zich tot 13m93.

Met deze afstand komt ze alsmaar dichterbij het clubrecord aller categorieën van Annelies Wouters.

Cadet Lenne Jacobien kreeg die opdracht reeds voor mekaar. Zij verbeterde het 22-jaar oude record van Annelies Wouters. Lenne stootte de kogel 13m19 ver. (t.o. 13,04 voor Annelies in 1999)

Er werden nog 5 andere clubrecords verbeterd:

- 1000 AMH D:	Lambrechts Chinook	3'52"16
- 1000 AMH H:	Van Hout Thorben	3'35"70

- 1000 Mas D A.C.:	Verbeeck Stefanie	3'09"85
- 110H M45:	Raeymaekers Guy	18"03
- Hoog M55:	Van Opstal Bert	1m49

Micrometing Jeugd

Ook voor onze pupillen en miniemen was er op zondag 13 juni een micrometing gepland. Een 60-tal jongeren zijn er in geslaagd om een persoonlijk record aan te scherpen.

Volgende prestaties halen de top-10 rangschikking van AC Herentals:

- 60 Pup D:	Helsen Marie-lou	8"81 (4e plaats)
- 80 Min D:	Hannes Fien	10"89 (8e plaats)
- 1000 Pup H:	Claes Stig	3'15"89 (9e plaats)
- Hoog Pup D:	Wils Kaat	1m36 (7e plaats)

Op een wedstrijd in Deinze liep miniem Siebe Bos de 80horden in 13"25. Daarmee komt hij op de 9e plaats in onze ranglijsten.

Micrometing nr 3

Ook op onze derde micrometing mochten we weeral een aantal clubrecords noteren.

Joan Adriaensen hinkstapte 7m38 ver in de categorie M65.

Chinook Lambrechts(AMH) pakte na de 800 en de 1000 nu ook het clubrecord op de 1500m.

Zij liep deze afstand in 6'08"01.

Thorben Van Hout(AMH) kwam met de speer van 700gr tot een afstand van 23m36. Eveneens goed voor een clubrecord.

Clubrecord voor Fien Hannes

Op een jeugdmeeting in Heusden verbeterde miniem Fien Hannes het clubrecord hoogspringen.

Fien sprong er over 1m59. Dat is 4 cm hoger dan Marieke Vervoort in 2003 en Kjersti Mariën in 2015.

4e Micrometing

Voor onze vierde micrometing werden ook atleten van andere clubs toegelaten.

Dat bracht een aantal sterke prestaties naar voor in het polsstokspringen en het hamerslingeren.

Maar ook onze eigen atleten lieten van zich spreken. Er werden weeral 7 clubrecords verbeterd.

Volgende aanpassingen mogen gebeuren in onze lexicath:

- 300 AMH D:	Lambrechts Chinook:	55"07	
- 300 AMH H:	De Meulemeester Arne:	49"25	
- 3000 AMH H:	Bakelants Brent:	10'35"86	(vorig: Brent Bakelants:11'04"73)
- 3000 Mas AC:	Schauwaers Kevin:	8'25"59	(vorig: Jos Van de Water: 8'38"3)
- 3000 M50:	Rens Stefan:	9'35"65	(vorig: René Jacobs: 9'47"66)
- Polsstok M45:	Raeymaekers Guy:	3m48	(vorig: Ludo Sas: 3m20)
- Hamer Mas AC.:	Van den Schoor Tim:	46m12	(vorig: Marcel Van Rooy: 35m52)

BK Aller Categorieën: Dag 1

Op de eerste dag van de Belgische Kampioenschappen kwam één van onze atleten in actie in een finale. Bjorn Goossens eindigde met 39m74 op de tiende plaats in het hamerslingeren.

Twee atleten plaatsten zich voor de finale van morgen: Sofie Van Accom strijdt morgen, met een derde tijd in de reeksen (4'27"64), mee voor de medailles op de 1500m. Junior Robbe Theeuwes bewees momenteel in topvorm te zitten. Hij verpulverde zijn beste prestatie op de 1500m. Met de negende tijd (3'51"76) mag hij morgen eveneens de finale betwisten. Voor volgende atleten eindigde het kampioenschap na deze eerste dag. Maar wel allemaal na een zeer verdienstelijke wedstrijd en goede tijden.

400 Mannen: 14. Tijs Bruyns 48"60 (PR)

800 Mannen: 12. Yann Bruers 1'53"68

800 Vrouwen: 23. Lore Weyers 2'20"76

400H Mannen: 13. Michiel Bienens 56"69

BK Aller Categorieën: 3 Medailles!

Op de tweede dag van het BK Aller Categorieën behaalden onze atleten drie medailles.

Sofie Van Accom behaalde zilver op de 1500m, een uitslag waarmee ze tevreden zal zijn vermoeden we.

Fleur Hooyberghs en Kwinten Torfs wonnen de bronzen medaille.

Voor Fleur met een nieuw clubrecord in het polsstokspringen en voor Kwinten met een persoonlijk record in het verspringen.

De uitslagen:

1500 Dames:	2. Sofie Van Accom	4'16"33
Polsstok Dames:	3. Fleur Hooyberghs	4m10 (Clubrecord)
Kogel Dames:	5. Elise Helsen	13m26
1500 Heren:	12. Robbe Theeuwes	3'57"77
5000 Heren:	13. Laurent Bierinckx	15'38"49
Ver Heren:	3. Kwinten Torfs	7m19 (PR)
Hoog Heren:	4. Jef Vermeiren	2m09
Hinkstap Heren:	5. Kwinten Torfs	14m14 (PR)

Clubrecord voor Stijn Dom

Stijn Dom werd uitgenodigd om deel te nemen aan een 10-kamp U23.

Deze meerkamp was een aanvullende wedstrijd op het BK Aller Categorieën.

Voor Stijn werd het een succesvolle tweedaagse. Wel spijtig dat hij slechts 1 puntje tekort kwam om de magische kaap van 7000punten te halen. Zijn 6999ptn behaalde Stijn met volgende resultaten:

100: 11"27 Ver: 6m50 Kogel: 12m54 Hoog: 1m99 400: 51"93
 110H: 14"92 Discus: 37m16 Polsstok: 4m10 Speer: 52m87 1500: 4'53"38

Stijn verbeterde hiermee ook het clubrecord bij de beloften. Dat stond sinds 1997 op naam van Guy Raeymaekers met 6520pt.

Clubrecords voor Fien Hannes en Malien Van Baelen.

Het voorbije weekend zijn twee miniemen erin geslaagd om een clubrecord te verbeteren.

Fien Hannes sprong nog maar eens hoger dan haar eerder gevestigd record van 1m59.

In Lier sprong Fien nu over 1m62.

In Lommel sneuvelde een 24-jaar oud record. In 1997 stootte Annelies Wouters 13m50 met de kogel.

Nu deed Malien Van Baelen de kogel landen na 13m58.

Proficiat meisjes!

ACHL tweemaal vertegenwoordigd op EK beloften in Tallinn.

Zopas werd de volledige selectie bekend gemaakt voor deelname aan de Europese Kampioenschappen voor Beloften van 8 tot 11 juli in Tallinn.

Door hun prachtige prestaties werden Thomas Vanoppen en Fiebe Tengrootenhuysen beloond met een plekje in de 26-koppige Belgische selectie.

Thomas zal de strijd aangaan in de 1500m.

Fiebe maakt deel uit van de 4 x 400m ploeg.

Proficiat beiden, we duimen voor jullie.

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 | Nedertj 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 -