



**AVT**  
Oudsbergen v.z.w



# UIT DE BOCHT

**SEPTEMBER 2025**  
**JAARGANG 29**



## Voorwoord.

Op sportief vlak zijn we deze zomer verwend geweest op vlak van atletiek. Denk maar aan de wereldkampioenschappen in Tokio, een goede Nacht van de Atletiek en een nog betere Memorial Ivo Van Damme meeting, waar een grote groep van Oudsbergen kon genieten van een avondje topatletiek. Korter bij huis, hier in Oudsbergen hebben we ook weer mogen zien dat er hard gewerkt is. In de uitslagen op onze website en in de kranten hebben we vaak onze atleten zien staan. Verder in deze uitgave, met name in de rubriek van de jeugd, maar ook in de andere wedstrijdenverslagen kan je zelf vaststellen waartoe onze leden in staat zijn.

Van de 4<sup>de</sup> editie van onze Midsummer Oudsberg Trail onthouden we dat het eigenlijk veel te heet was (32 °C) om fatsoenlijk te kunnen lopen. Organisatorisch zat het wel allemaal zeer goed in mekaar, maar het deelnemersaantal viel tegen. Volgend jaar, op 20 juni, zijn we er terug. Als de temperatuur het toelaat, verwachten we AL onze leden. Ofwel als medewerker ofwel als deelnemer! Tijdens ons clubfeest op zaterdag 17 mei waren we met een 75-tal personen aanwezig om te genieten van een lekker pastabuffet, een gezellig samenzijn onder atletiekvrienden en om onze kampioenen te huldigen. Op de kampioenenhulde van Oudsbergen werd Pieter voor de 4<sup>de</sup> (vierde) keer op rij 'sportman van het jaar'. Proficiat aan alle kampioenen!

Tijdens de grote vakantie zijn we weerom met een grote groep vrijwilligers actief geweest op de Nacht van de Atletiek in Heusden. Het AVT bestuur dankt jullie hiervoor.

Het najaar is de periode van heraansluiten. De aansluitingsbrief zal binnenkort in jullie brievenbus vallen (voor de jeugd is dit reeds gebeurd). Ja hoor, er is weer een werkingsjaar voorbij. We zien op de piste verschillende nieuwe atleetjes rondhuppelen. De toekomst is verzekerd. Nieuw dit jaar, we gaan van oktober 2025 tot en met maart 2026 de jeugdtraining laten doorgaan in Opglabbeek. Daar gaan we gebruik maken van de nieuwe, grote sporthal 'De Duin' en de nieuw aangelegde Finse piste. Een info-en onthaalvergadering zal er nog komen. Welkom aan alle nieuwe leden!

Wie al meer dan 5 jaar lid is, zal zich de 5-Kerkentocht nog wel herinneren. Bij het lezen van deze uitgave van 'Uit de Bocht' kunnen we vertellen hoe deze nieuwe uitgave van de 5-K geweest is. Lopen in onze mooie gemeente en passeren langs 5 kerken. Iedere deelnemer kiest zelf hoeveel kerken hij/zij wenst te passeren, afhankelijk van de afstand die er gekozen werd, maar dit werd al volledig uit de doeken gedaan in een aparte mailing en op onze website [www.AVTOudsbergen.be](http://www.AVTOudsbergen.be). De voorbereiding van het winterseizoen voor de jeugd begint net als vorig jaar in het sportcomplex van Sporta te Tongerlo. Hier is alle accommodatie aanwezig om ons twee dagen ( 25+26 oktober ) te amuseren.

**Maak er een sportief najaar van !**  
Je voorzitter.



**J. Nelis N.V.**  
Grondwerken  
Containerverhuur  
Tuinmaterialen  
**Sompstraat 4 Meeuwen**  
**Tel: 011/792767**  
**Fax: 011/793342**

## Hernieuwen lidgeld recreanten 2025-2026

Over een aantal weken komen we weer aankloppen voor de jaarlijkse hernieuwing van het lidgeld. Dit seizoen blijft de prijs hetzelfde en betalen de recreanten die verzekerd zijn bij Sporta maar **40€**. Voor dit bedrag bent u dag en nacht verzekerd tijdens het joggen, wandelen, fietsen, zwemmen, rolschaatsen, fitnes en yoga. In de maand oktober krijgt u een brief met de nodige uitleg hierover.

OPGELET: gebruik het juiste rekeningnummer (recreanten):

BE73 9791 6390 6460 - BIC ARSPBE22 (AVT Oudsbergen VZW)

## Hernieuwen lidgeld jeugd- en wedstrijdatleten 2025-2026

De (jeugd)leden aangesloten bij AVT intercommunaal hebben een mailing gekregen van het secretariaat met alle info voor aansluiting in het komende atletiekseizoen. Via de website [www.AVToekomst.be](http://www.AVToekomst.be) en enkele klikken onder de rubriek 'atleet' en vervolgens 'lidmaatschap vernieuwen' lukt dit wel.

Voor de aansluiting van nieuwe leden moet er geklikt worden op 'atleet' en vervolgens op 'nieuwe leden'.

Als de betaling van **170€** gebeurd is op **BE28 4548 0994 5120** - BIC : KRED BE BB, zijn jullie opnieuw lid voor 12 maanden. Er zijn kortingen voorzien voor 2<sup>de</sup> en 3<sup>de</sup> leden uit hetzelfde gezin. Doe de betaling tijdig, zodat de borstnummer nog vóór de 1<sup>ste</sup> wedstrijden eind oktober, aangeleverd kunnen worden. Wie tot na 1 december wacht met heraansluiten, moet 190€ betalen.

Elke atleet, die ook effectief wedstrijden gaat meelopen, (iedereen hopen wij) heeft recht op 1 wedstrijdtruitje per 2 jaar. Dit zit vervat in de aansluitingsprijs. Wie dus verleden jaar een wedstrijdsinglet heeft gekregen, kan dat dit jaar niet opnieuw aanvragen.

Veel succes in het nieuwe seizoen!



# VLECAD

SOLID PARTNER FOR THE WOODWORKING INDUSTRY



## Start-2-run editie 2025

Dankzij de paginagrote reclame in het gemeentelijk blaadje kwamen er bij de start op 31 maart 20 nieuwe kandidaten opdagen, 4 clubleden namen een nieuwe start. 2 dagen later kwamen daar nog eens 3 nieuwe kandidaten bij, een onverwacht succes.

Door allerlei omstandigheden (werk, verlof, ...) was de deelname doorheen het schema nogal wisselvallig. Een aantal deelnemers had de discipline om de training op een ander moment af te werken. Eén deelnemster gaf al na de eerste training forfait, in de volgende weken waren nog enkele deelnemers genooddaakt om te stoppen wegens medische problemen. Uiteindelijk hebben 12 van de 22 starters succesvol 5,2 kilometer gelopen op de Pinkstermaandagloop. Op de eerstvolgende clubtraining werden dan de diploma's overhandigd, gevolgd door een kleine receptie aan het clublokaal.

Aansluitend kon er verder getraind worden naar onze midsummer Oudsberg trail op 21/6. Door het zeer warme weer bleven veel lopers thuis zodat er uiteindelijk maar 4 atleten van start2run met succes de 6 kilometer uitgelopen hebben.

Al bij al een geslaagde editie van start2run, hopelijk blijven de deelnemers volhouden en verder trainen om de opgebouwde conditie te behouden en zelfs te verbeteren.

## Belangrijke mededeling voor onze recreanten

Voor de recreanten die regelmatig deelnemen aan de donderdagtraining is er een WhatsApp-groep waar je onderling kan afspreken of je zal deelnemen aan de training, eventueel met vermelding van de gewenste afstand. Wij vragen wel om deze tool enkel te gebruiken voor de trainingen of wedstrijden.

Meer info en/of aanmelden bij Herman (herman.keunen@hotmail.com of 0478/546067)

Bij sneeuw, ijzel of (dichte) mist op donderdag kan je beter uitwijken naar een fit-o-meter (Wijshagen of Peer). Samenkomen om 20 uur aan de sporthal of afspreken via WhatsApp

Bij temperaturen vanaf 28° of bij stormweer wordt de training afgelast, veiligheid en gezondheid primeert



Stationsweg 120N 5807 AD Oostrum (Lb)

Telefoon: +31478 550020 |

Email: [info@vicro.nl](mailto:info@vicro.nl)



## Atleet in de kijker: Wendy Corstjens

**Deze keer iemand die pas enkele maanden geleden via start2run bij de club gekomen is en ondertussen de loopmicrobe weer serieus te pakken heeft zodat ze bijna geen enkele training overslaat.**

### **Stel je even voor, wie ben, wat doe je?**

Ik ben Wendy Corstjens, 49 jaar en ik woon in Oudsbergen (Gruitrode).

Ik ben getrouwd met Wim en mama van Matisse en Inès. Ik werk als sales assistant bij Greenyard Prepared in Bree, beter bekend als het vroegere Noliko.

Ik hou van de natuur in al zijn vormen. We zijn in Oudsbergen echt verwend met de prachtigste plekjes, je vindt mij dan ook vaak terug in mijn achtertuin: de Ophovenderheide.

### **Hoe ben je met lopen begonnen?**

Ik ben met lopen begonnen rond mijn 25ste denk ik. Een vriendin die ooit nog fanatiek aan atletiek deed, nam me mee op sleeptouw en zo kreeg ik de microbe te pakken. Ik heb destijds heel wat rondjes gelopen op de Finse piste in Gruitrode en de bossen errond, nam deel aan dwars door Hasselt en de bosloopcriteriums.

Na mijn zwangerschappen stapelden de kilo's zich op waardoor lopen helemaal van de radar verdween. Eind vorig jaar maakte ik de klik om gewicht te verliezen en 20 kg later was ik klaar om weer terug te beginnen lopen. Start to run was voor mij de ideale manier om het lopen op een verantwoorde manier op te bouwen. De samenhang met de andere lopers en de trainingen onder begeleiding van Herman wierpen hun vruchten af. Ik ben heel blij dat ik toen die stap gezet heb.

### **Waarom loop je graag?**

Lopen is erg toegankelijk. Je kan het doen waar en wanneer je wil en je hebt er alleen goede schoenen en sportkleding voor nodig. Het verbetert niet alleen je fysieke conditie, het is ook ideaal om je hoofd leeg te maken. Ik vind het zalig om in de bossen te lopen en intussen te genieten van al het moois dat er te zien is.

### **Hoeveel train je, volg je een schema?**

Ik loop 3 keer per week en volg het recreantenschema. Op maandag train ik met de club op de piste, op donderdag vertrekken we met een groepje AVT'ers aan de sporthal van Meeuwen voor een duurloop van zo'n 6 km en op zaterdag doe ik nog een duurloop van 5 tot 8 km.



## Atleet in de kijker: Wendy corstjens

### **Wat is je beste prestatie, welke gaf je de meeste voldoening?**

De pinkstermaandagloop was de kers op de taart, daar hebben we zo lang als groep naartoe gewerkt. Voor mij voelde het echt als een overwinning en ik heb genoten van elke meter. De aanmoedigingen van het publiek waren geweldig.

De meeste voldoening haalde ik uit de midsummer run van AVT. De verschroeiende hitte maakte het loodzwaar, maar de voldoening achteraf was eens zo groot. Samen met een aantal start-to-runners verlegden we opnieuw onze grens.

### **Hoe zie je de toekomst? (een bepaald doel of wedstrijd, ...)**

Ik wil heel graag 3 à 4 keer per week blijven lopen, net zoals vroeger. Mijn grootste doel is om fit en gezond te blijven. Op mijn lijstje staan de bosloopcriteriums, dwars door Hasselt en zeker nog een city run hier of daar. En wie weet ooit nog de Antwerp ten miles...

### **Wat was je motivatie om je aan te sluiten bij onze club?**

De sfeer onder de AVT'ers is heel ongedwongen, ik voelde me meteen thuis op de club. Het is fijn om in groep te trainen en elkaar te motiveren. De vriendschappen krijg je er gratis en voor niks bij!

Groetjes

Wendy



# Uitslagen van de recreanten en oudere jeugd

## **Uitslagen tot september 2025**

### **Revarun te Pelt op 26/04/25**

#### **12 km H (31)**

|    |               |         |
|----|---------------|---------|
| 1  | Pieter Berben | 0:43:34 |
| 31 | Jos Stinkens  | 1:25:15 |

#### **6 km D (43)**

|    |                  |         |
|----|------------------|---------|
| 10 | Mathilde Gheysen | 0:34:14 |
|----|------------------|---------|

### **Antwerp 10 miles op 27/04/25 (30701)**

|       |               |         |
|-------|---------------|---------|
| 5579  | Tamara Keunen | 1:24:25 |
| 8257  | Kris Bomans   | 1:29:34 |
| 14443 | Jef Kerkhofs  | 1:39:31 |

### **Genk loopt op 04/05/25**

#### **5 km (942)**

|     |                   |               |
|-----|-------------------|---------------|
| 34  | Kelly Haex        | 0:19:48 3de D |
| 194 | Lilou Dautzenberg | 0:25:10       |
| 363 | Tamara Keunen     | 0:28:53       |

#### **10 km (896)**

|     |                 |                 |
|-----|-----------------|-----------------|
| 44  | Erika Corstjens | 0:39:37         |
| 149 | Tamara Keunen   | 0:45:36 3de D45 |

#### **10 mijl (801)**

|     |                  |                 |
|-----|------------------|-----------------|
| 263 | Kristel Verheyen | 1:18:48 2de D45 |
| 308 | Nathalie Paesen  | 1:21:08 3de D50 |
| 323 | Joeri Beerden    | 1:22:06         |

### **Abdijrun Herkenrode op 10/05/25**

#### **5 km (270)**

|     |                  |                  |
|-----|------------------|------------------|
| 4   | Pieter Berben    | 0:16:02 1ste M35 |
| 162 | Mathilde Gheysen | 0:28:38          |

### **Campusrun Diepenbeek op 15/05/25**

#### **5 km stratenloop (175)**

|    |                     |         |
|----|---------------------|---------|
| 10 | Selian Kelchtermans | 0:18:13 |
| 22 | Niels Vansteenkiste | 0:19:48 |

#### **7 km campustrail (175)**

|    |                    |         |
|----|--------------------|---------|
| 34 | Leen Vansteenkiste | 0:21:15 |
|----|--------------------|---------|

### **Halve marathon Maastricht op 18/05/25 (714)**

|     |               |         |
|-----|---------------|---------|
| 307 | Joeri Beerden | 1:52:29 |
|-----|---------------|---------|

### **20 km van Brussel op 25/05/25 (41608)**

|       |                  |         |
|-------|------------------|---------|
| 11562 | Kristel Verheyen | 1:46:47 |
| 10624 | Tamara Keunen    | 1:45:17 |

### **16 km run Abdijentocht Averbode-Tongerlo op 29/5/25 (2452)**

|      |                    |         |
|------|--------------------|---------|
| 255  | Jannes Gerits      | 1:13:24 |
| 1764 | Leen Vansteenkiste | 1:41:39 |

### **Boekt loopt (Zolder) op 07/06/25**

#### **25 km heren (83)**

|    |               |         |
|----|---------------|---------|
| 69 | Joeri Beerden | 3:28:25 |
|----|---------------|---------|

### **Stratenloop Leopoldsburg op 07/06/25**

#### **12,6 km (66)**

|    |                 |         |
|----|-----------------|---------|
| 54 | Kristien Gielen | 1:24:11 |
| 55 | Roel Henderix   | 1:24:13 |

### **Maastrichts mooiste op 08/06/25**

#### **5 km (1551)**

|     |                   |                 |
|-----|-------------------|-----------------|
| 107 | Geraldina Galasso | 0:23:25 2de V40 |
|-----|-------------------|-----------------|

#### **10 mijl (2084)**

|     |                  |         |
|-----|------------------|---------|
| 770 | Kristel Verheyen | 1:23:08 |
| 654 | Nathalie Paesen  | 1:24:16 |

### **Pinkstermaandagloop Oudsbergen op 09/06/25**

#### **5,2 km H (47)**

|    |                            |                   |
|----|----------------------------|-------------------|
| 6  | Selian Kelchtermans        | 0:18:22           |
| 23 | Xander Vandeuren           | 0:24:15 start2run |
| 24 | Daan Hendrix               | 0:24:19           |
| 25 | Joeri Beerden              | 0:24:38           |
| 36 | Evert Schoofs              | 0:27:06           |
| 36 | Mats Monten                | 0:27:49           |
| 37 | Maxime Bakkers             | 0:28:01 start2run |
| 38 | Sep Schoofs                | 0:28:26           |
| 39 | Ludwig Plessers            | 0:28:33 start2run |
| 46 | Josquin Chuffart + dochter | 0:34:04           |

#### **5,2 km D (45)**

|    |                       |                   |
|----|-----------------------|-------------------|
| 4  | Fran Monten           | 0:23:54           |
| 23 | Gerda Heussen         | 0:28:32           |
| 26 | Hannelore Joosten     | 0:29:52           |
| 30 | Melanie Geerkens      | 0:32:16 start2run |
| 31 | Julie Steensels       | 0:32:16 start2run |
| 32 | Heleen Das            | 0:32:16 start2run |
| 33 | Anniek Aerts          | 0:32:18 start2run |
| 40 | Wendy Corstjens       | 0:36:57 start2run |
| 41 | Kathleen Melotte      | 0:36:57 start2run |
| 42 | Rune Doumen           | 0:37:22 start2run |
| 43 | Mirthe Kerkhofs       | 0:37:25           |
| 44 | Laura Cicero          | 0:37:32 start2run |
| 45 | Mieke Van Der Meersch | 0:37:33 start2run |

#### **10,4 km H (51)**

|    |               |         |
|----|---------------|---------|
| 29 | Jef Kerkhofs  | 0:48:46 |
| 39 | Guido Cuypers | 0:52:52 |
| 42 | Roel Henderix | 0:54:10 |

#### **10,4 km D (21)**

|    |                 |               |
|----|-----------------|---------------|
| 3  | Erika Corstjens | 0:43:18 3de D |
| 7  | Tamara Keunen   | 0:48:26       |
| 11 | Marleen Nyssen  | 0:56:38       |
| 18 | Kristien Gielen | 1:01:52       |

### **Marathon des Gueules Noires op 29/06/25 (429)**

|     |                  |         |
|-----|------------------|---------|
| 187 | Josquin Chuffart | 4:21:40 |
|-----|------------------|---------|

### **Classic Tessenderlo op 07/07/25**

#### **4 km (661)**

|     |             |         |
|-----|-------------|---------|
| 97  | Fran Monten | 0:16:39 |
| 224 | Mats Monten | 0:19:40 |

#### **10 km (1874)**

|      |                 |         |
|------|-----------------|---------|
| 340  | Erika Corstjens | 0:42:35 |
| 1442 | Roel Henderix   | 0:58:36 |
| 1445 | Kristien Gielen | 0:58:38 |

### **Seizoensrun Bocholt op 27/07/25**

#### **5 km (178)**

|    |                     |         |
|----|---------------------|---------|
| 8  | Niels Vansteenkiste | 0:20:06 |
| 16 | Kelly Haex          | 0:20:57 |

# Uitslagen van de recreanten en oudere jeugd

## 10 km (109)

|    |                     |                 |
|----|---------------------|-----------------|
| 14 | Selien Kelchtermans | 0:41:22         |
| 45 | Kristel Verheyen    | 0:48:54         |
| 61 | Roel Henderix       | 0:51:38         |
| 71 | Nathalie Paesen     | 0:52:38 3de V50 |
| 89 | Marleen Nysen       | 0:57:38         |
| 90 | Gerda Heussen       | 0:57:38         |
| 92 | Marc Deckers        | 0:59:48         |

## Boslandtrail op 24/08/25

### 12 km (149)

|    |               |         |
|----|---------------|---------|
| 43 | Roel Henderix | 1:06:17 |
| 62 | Marc Deckers  | 1:11:46 |
| 63 | Marleen Nysen | 1:11:51 |

### 50 km (206)

|     |                  |         |
|-----|------------------|---------|
| 113 | Nathalie Paesen  | 5:18:49 |
| 135 | Kristel Verheyen | 5:34:38 |

### 100 km wandeling (391)

|     |               |          |
|-----|---------------|----------|
| 118 | Gerda Heussen | 19:40:00 |
|-----|---------------|----------|

## Trailrun Kamp Beverlo op 09/09/25

### 26 km (34)

|    |                  |               |
|----|------------------|---------------|
| 26 | Kristel Verheyen | 2:56:13 3de D |
|----|------------------|---------------|

## Teuttrail op 13/09/25

### 27 km (85)

|    |                  |         |
|----|------------------|---------|
| 48 | Kristel Verheyen | 2:31:59 |
|----|------------------|---------|

## Hamont op 14/09/25

### 5 km (100)

|    |                   |                   |
|----|-------------------|-------------------|
| 23 | Kelly Haex        | 0:20:22 3de V Sen |
| 55 | Lilou Dautzenberg | 0:24:39           |

### 12 km (165)

|     |               |         |
|-----|---------------|---------|
| 74  | Roel Henderix | 1:04:45 |
| 105 | Marc Deckers  | 1:08:20 |

### 21 km (415)

|    |                 |               |
|----|-----------------|---------------|
| 77 | Erika Corstjens | 1:35:07 3de D |
|----|-----------------|---------------|

## 10 mijl (16,7 km) te Gent op 14/09/25 (6430)

|     |                     |         |
|-----|---------------------|---------|
| 377 | Selien Kelchtermans | 1:10:17 |
|-----|---------------------|---------|

## BK aflossing op 14/09/25 - 4 x 1500 m

AVT met Pieter Berben **1ste** bij de M35

Wedstrijd gelopen en je staat niet bij de uitslagen? Meld het aan de trainer ...

Wedstrijd gelopen en je staat niet bij de uitslagen? Meld het aan de trainer ...

## Neel Corstjens

1 mei Herentals 800m: 13e 1'56"49  
 18 mei Interclub AVT: 800m 5e 1'53"55  
 24-25 mei IFAM Bronze: 800m 1'54"50  
 29 mei KVV Heusden: 800m 5e 1'57"63  
 7 juni Oordegem (Putbos) Challenger: 800m 10e 1'52"66 PB  
 21 juni Midsummer Oudsbergen trail 12km: 1e 46'47"  
 12 juli Kortrijk Bronze: 1500m 3'59"39  
 16 juli Luik Bronze: 1500m 3'57"61  
 19 juli Nacht Heusden Bronze: 1500m 3'52"27  
 26 juli WK Beermile Lissabon: 17e 5'39"0  
 2-3 aug BK AC: Reeksen 1500m: 6e 4'01"26 Q, Finale 1500m: 8e 3'59"68



Sanitair

Centrale verwarming

Service 7/7

Heerstraat 8

3670 Meeuwen

0498 79 33 22

# GREENYARD

**GREENYARD  Prepared Belgium NV**

It. Kanaal-Noord 2002 - 3960 Bree - Belgium

t. + 32 89 47 38 00 - f. + 32 89 47 22 86

BTW BE 0437.126.936 - RPR Tongeren

VERZEKERINGEN





NELIS | WINTERS | VANBUSSEL

PEER & OUDSBERGEN



Nelis, Winters & Vanbussel

Peer ☎ 011/63 60 41 Oudsbergen ☎ 011/79 28 87

# Nieuws van de jeugd

## ZOMER 2025 – deel 2

### 03/05/2025 BVV Pup-Min M+V Match 6

Pup – V: **Romy Coenen** – 60m 8"79 (1), Kogel 5m81 (4)

Min – V: **Fran Monten** – 1000m 3'28"94 (7), Hoog 1m30 (3)

### 04/05/2025 BVV Cad/Schol – Sint-Niklaas

Cad M: **Niels Vansteenkiste** – 400 m 55"07 (2)

### 11/05/2025 Pater Vandenberk Jeugdmeeting - Heusden

Pup – M: **Mats Monten** – 60m 11"41 (13), 1000m 4'02"00 (4) – **PB**

Pup – V: **Romy Coenen** – 60 m 8"64 - **PB**

MIN – V: **Fran Monten**:80 m 11"81 (6)PB,1000m 3'35"14 (7),

Hoog 1m30 (4)

### 17/05/2025 Kan/Ben meeting – Lommel

**Louic Dupont**: 40m: 7"10,800m: 3'01"45,Vortex: 19m20,Hoog: 0m95

**Geneau Dupont**: 40m: 7"52,800m 3'01"45,Vortex 19m, Hoog: 0m85

**Mara Kerkhofs**: 40m 7"61, 800m 3'01"45, Vortex 14m40,Hoog 0m85

### 18/05/2025 BVV AC – Heusden

JUN M: **Miguel Colen** – discus 36m84 (8), Kogel 15m00 (4)

### 25/05/2025 PK Pup/min Limburg – Diepenbeek

Pup – M: Ver: 17. **Mats Monten** – 2m65, 7. **Daan Hendrix** – 3m66

1000m: 4. **Mats Monten** 4'21"78, 14. **Sep Schoofs** – 4'47"37

Vortex: 11. **Sep Schoofs** – 21m80

4 x 60m: 5. AVT Pup2 met **Daan Hendrix** – 37"63

Pup – V: **Romy Coenen** – 60 m 8"59 – **GOUD**, Kogel 5m74 (5)

Pup – M: **Mats Monten** – ver 2m65 (17), 1000m 4'21"78 (4)

MIN – V: **Fran Monten** – 300m 48"55 (4) – **PB**, Hoog 1m35 – **ZILVER**

### 29/05/2025 KVV AC – Heusden

JUN M: **Miguel Colen** – kogel 15m05 (8)

### 01/06/2025 Kan/Ben meeting – Hechtel

**Mara Kerkhofs**: 40m: 7"8 Stoten: 4m70 Ver: 2m15

**Gijs Hendrix**: 40m: 7"0 Stoten: 6m10 Ver: 3m00

**Louic Dupont**: 40m: 7"2 Stoten: 5m80 Ver: 2m70

**Geneau Dupont**: 40m: 7"6 Stoten: 4m50 Ver: 2m35

### 01/06/2025 Pater Vandenberk Jeugdmeeting - Hechtel

Pup – M: 60m: 7. **Daan Hendrix** – 9"93

1000m: 6. **Daan Hendrix** – 4'07"24, 7. **Mats Monten** – 4'16"26,

9. **Sep Schoofs** – 4'40"99 - **PB**

Ver: 7. **Daan Hendrix** – 3m58, 18. **Mats Monten** - 2m75,

21. **Sep Schoofs** – 2m31

Discus: 7. **Sep Schoofs** – 12m95 – **PB**, 8. **Daan Hendrix** – 9m06 – **PB**

Kogel: 11. **Sep Schoofs** – 5m39

Pup – V: 60m: 1. **Romy Coenen** – 8"57

MIN – V: **Fran Monten** – 80 m 11"89 (7), 300m 48"74 (6),

Hoog 1m35 (4)

MIN – M: 80m: 7. **Victor Paumen** – 11"93 – **PB**

### 07/06/2025 Pinksterzaterdag wedstrijd – Maastricht

Kan – Ben:

**Gijs Hendrix**: 40m: 7"07 600m: 2'16"67 Vortex: 15m00 Ver: 3m70

**Louic Dupont**: 40m: 7"32 600m: 2'15"00 Vortex: 18m60 Ver: 3m27

**Geneau Dupont**: 40m: 7"60 600m: 2'24"33 Vortex: 17m00 Ver:3m00

PUP M: 60m: **Daan Hendrix** – 60 m 10"07 (2), 1000m 4'01"80 (3),

Vortex 18.00m (5),Ver 3m60 (1)

### 07/06/2025 Open Meeting – Lommel

JUN M: **Miguel Colen** – discus 40m34 (1), Kogel 17m35 (1)

### 14/06/2025 GP Marcel Caenen – Lanaken

Pup – V: 60m: 1. **Romy Coenen** – 8"69

JUN M: **Miguel Colen** – discus 42m21(1), Kogel 17m18 (1)

### 20/06/2025 Open avond wedstrijd – Sittard

JUN M: **Miguel Colen** – discus 41m76 (1), Kogel 17m11 (1)

### 28/06/2025 Kan / Ben meeting Hasselt

**Mara Kerkhofs**: 40m met hindernissen: 8"0 Stoten: 5m10 Ver: 2m30

**Gijs Hendrix**: 40m met hindernissen: 7"3 Stoten: 6m50 Ver: 3m05

### 28/06/2025 Pater Vandenberk Jeugdmeeting – Hasselt

Pup – M: **Sep Schoofs** – kogel 5m48 (16), Vortex 26m23 (11) – **PB**

### 05/07/2025 Spa Athletic Games – Spa

JUN M: Kogel: 1. **Miguel Colen** – 16m02 - **PB**



# Nieuws van de jeugd

## 30/07/2025 Pater Vandenberk Jeugdmeeting – Heusden

Pup – V: 60m: 1. Romy Coenen – 8"63

Pup – M: Daan Hendrix – 60 m 9"89 (8), 1000m 3'57"15 (14) - PB

Vortex 18.32m (16)

Min – V: Katho Monnens – 80 m 12"77(17), 300m 52"87 (15) – PB,  
Ver 3m36 (12)

## 06/08/2025 Pluym-Van Loon avondmeeting – Herentals

CAD V: 1500m: 10. Charlotte Eyckmans – 6'00"69

## 09/08/2025 Pater Vandenberk Jeugdmeeting – Heusden

Pup – V: Romy Coenen 60 m 8"57 (3) Kogel: 7m24 (4)– PB Ver: 2. 4m19 (2) – PB

## 20/08/2025 Golazo Open Meeting - Tessenderlo

CAD V: 400m: 10. Charlotte Eyckmans – 1'12"89 – PB

## 24/08/2025 PK estafetten Limburg – Genk

PUP V: 4 x 60m: 1. AVT pup1 met Romy Coenen – 38"22 - GOUD

PUP M: 4 x 60m: 2. AVT pup1 met Daan Hendrix – 34"94 - ZILVER

MIN V: 4 x 80m: 4. AVT min2 met Fran Monten – 44"86

3 x 600m: 5. AVT min2 met Fran Monten – 6'06"53

## 31/08/2025 Kan / Ben meeting – Lommel

Gijs Hendrix: 40m met hindernissen: 7"47 Stoten: 7m30 Ver: 3m05

## 31/08/2025 Medaille meeting Pup/min – Lommel

Pup – M: Daan Hendrix 60m – 9"87 (9) Ver: 3m60 (9)

MIN – V: Fran Monten 80 m– 11"89 (6) 1000m – 3'28"85 (3)

Hoog– 1m35 (5)

## 06/09/2025 Open Meeting - Lommel

CAD V: 2000m: 6. Charlotte Eyckmans – 8'04"83 - PB

## 07/09/2025 Pater Vandenberk Jeugdmeeting – Hechtel

Pup – M: 1000m: 9. Mats Monten 4'22"59, 11. Sep Schoofs 5'02"40

Vortex: 14. Mats Monten 16m81 – PB, 9. Sep Schoofs – 25m14

Kogel: 16. Sep Schoofs – 5m40, Vortex: 11. Sep Schoofs – 26m23

Pup – V: Romy Coenen – 60m 8"80 (1) Kogel 6m34 (4)

MIN – V:

80m: 10. Fran Monten – 12"11, 12. Katho Monnens – 12"53 - PB

1000m: 2. Fran Monten – 3'24"97 – PB, 4. Katho Monnens – 3'44"02

## 07/09/2025 BK JUN – Nijvel

JUN M: Miguel Colen – discus 39m93 (5), Kogel 16m65 - ZILVER

## 13/09/2025 Kan / Ben meeting Pelt

Mara Kerkhofs: 40m met hindernissen: 7"8 Stoten: 4m80 Ver: 2m50

## 14/09/2025 AM Nazomer Wedstrijd Maastricht

Kan – Ben: Gijs Hendrix: 40m: 6"94, 600m 2'08"29, Vortex 17m50

hurkhoogspringen 1m00

Geneau Dupont: 40m 7"37, 600m 2'12"67, Vortex 14m00,

Hurkhoogspringen 0m80

Louic Dupont: 40m 7"21, 600m 2'04"45, Vortex 19m00,

Hurkhoogspringen 0m8500

Pup: Daan Hendrix: 60m 9"77, 1000m 3'48"47, Vortex 15m40,

Hoog 1m00

## 14/09/2025 BK Estafetten – Brussel

Cad M: 4 x 100m: 6. AVT met Niels Vansteenkiste – 47"62

Merk op dat op deze lijst alleen de piste wedstrijden zijn opgenomen!

Heb je aan een wedstrijd deelgenomen en je staat niet in deze lijst.

Meld het aan Jan.

Geef steeds door als je aan een wedstrijd hebt deelgenomen (met je resultaat)!



# De 4de Midsummer Oudsberg Trail

Hartelijk dank voor de deelname aan de 4de Midsummer Oudsberg Trail, zowel voor de atleten als voor de medewerkers.

Begrip ook voor de atleten die thuis zijn gebleven vanwege de enorme hitte. Het was dan ook de heetste dag van het jaar.

We zijn nu reeds bezig met de voorbereidingen van de 5de Midsummer Oudsberg Trail en beloven dat er een flinke 'boost' zal gegeven worden aan dit event. De troef van de beleving en het genieten van de schoonste natuur in Vlaanderen zullen gebruikt worden als leidraad voor de verdere ontplooiing.

Geniet ook zeker van de vele, mooie foto's op onze website en zoek jouw naam in de uitslag.

## Uitslagen midsummer Oudsberg trail op 21/06/25

### 2 km

|    |                   |         |        |
|----|-------------------|---------|--------|
| 1  | Katho Monnens     | 0:07:23 | 1ste D |
| 7  | Lilou Dautzenberg | 0:08:50 |        |
| 10 | Lena Schouteden   | 0:08:57 |        |
| 14 | Sep Schoofs       | 0:10:58 |        |

### 6 km

|    |                    |         |        |
|----|--------------------|---------|--------|
| 4  | Fran Monten        | 0:28:29 | 1ste D |
| 9  | Xander Vandeurzen  | 0:32:25 |        |
| 17 | Lore Braeken       | 0:34:02 |        |
| 19 | Laura Loos         | 0:34:22 |        |
| 21 | Anouk Wirix        | 0:36:58 |        |
| 23 | Leen Vansteenkiste | 0:38:08 |        |
| 24 | Ingrid Smeets      | 0:38:29 |        |
| 28 | José Geris         | 0:41:03 |        |
| 31 | Mathilde Gheysen   | 0:44:21 |        |
| 32 | Hannelore Joosten  | 0:44:44 |        |
| 34 | Anniek Aerts       | 0:45:33 |        |
| 42 | Haley Vliegen      | 0:48:45 |        |
| 43 | Wendy Corstjens    | 0:48:48 |        |
| 45 | Alexis Vliegen     | 0:49:07 |        |
| 46 | Jolien Braeken     | 0:49:26 |        |
| 48 | Mia Dreesen        | 0:58:52 |        |

### 12 km

|    |                 |         |       |
|----|-----------------|---------|-------|
| 7  | Jannes Gerits   | 1:05:04 |       |
| 14 | Erika Corstjens | 1:09:16 | 3de D |
| 20 | Tamara Keunen   | 1:15:45 |       |
| 23 | Roel Henderix   | 1:19:12 |       |
| 28 | Guido Cuypers   | 1:21:04 |       |
| 35 | Frieda Gijbels  | 1:27:46 |       |
| 37 | Marc Deckers    | 1:29:29 |       |
| 38 | Marleen Nysen   | 1:29:29 |       |
| 46 | Mirthe Kerkhofs | 2:00:15 |       |
| 48 | Kristien Gielen | 2:17:04 |       |

### 25 km

|    |                  |         |       |
|----|------------------|---------|-------|
| 18 | Raoul Goris      | 2:29:50 |       |
| 20 | Bart Billen      | 2:34:20 |       |
| 21 | Kristel Verheyen | 2:34:21 | 2de D |
| 27 | Joeri Beerden    | 3:02:50 |       |

ZATERDAG 20 JUNI 2026

# MIDSUMMER OUDSBERG TRAIL

WAAR?  
VERTREK AAN NEVOK GRUITRODE  
HARMONIEWEG 38, 3670 OUDSBERGEN

ONLINE INSCHRIJVEN EN MEER INFO OP  
[WWW.AVTOUDSBERGEN.BE](http://WWW.AVTOUDSBERGEN.BE)

AFSTANDEN & TIMING

|         |                |
|---------|----------------|
| 13U30 : | KARAMELLENLOOP |
| 13U50 : | 2 KM           |
| 14U20 : | 25 KM          |
| 14U30 : | 12 KM          |
| 14U40 : | 6 KM           |

PRIJZEN

|                  |        |         |         |         |
|------------------|--------|---------|---------|---------|
|                  | 2 KM   | 6 KM    | 12 KM   | 25 KM   |
| VOORINSCHRIJVING | 4 EURO | 8 EURO  | 11 EURO | 15 EURO |
| DAGINSCHRIJVING  | 5 EURO | 10 EURO | 14 EURO | 18 EURO |

**Raoul Creemers**  
LANDMETER-EXPERT

## Herdenkingstocht 31-8-2025

Tegen 11 uur kwamen de deelnemers (+/- 60) toe aan de boskapel in de Royer bossen, de ene al wandelend, de andere al joggend en nog anderen met de fiets of auto om de herdenking bij te wonen.

De herdenkingstocht eindigde met een korte bezinning aan de boskapel, op onze eigen sportieve wijze, om onze dierbaren, die ons veel te vroeg hebben moeten verlaten, te eren. Het was weer een mooie mix van teksten, gedichten en muzikale intermezzo's. Veel dank naar de lezers Robert, Ward en Bieke, de pijltjeshangers Ludo, Luc en Alex en nog meerdere vrijwilligers die logistieke steun geleverd hebben. Een woordje van dank ook naar pastoor Louis Maus, die er dit jaar weer opnieuw bij kon zijn. Speciale dank gaat zeker naar Josquin, die weer mooie muzieknoden uit zijn trombone toverde op de melodieën van James Last (The lonely shepherd), Survivor (Eye's of the tiger) en Queen (We are the champions). Het waren enkele ontroerende momenten... Dit jaar werd er gewerkt rond het thema 'Kom op tegen Kanker'. De volledige tekstenbundel is beschikbaar bij het Bestuur. Toch willen we de 1ste tekst (samengevat) meegeven in deze UDB.

### De boost van bewegen

Bewegen is gezond, dat weten we allemaal. Bewegen in de natuur is nog beter. Een groene omgeving brengt je hartslag en bloeddruk naar omlaag, verhoogt je weerstand, werkt stressverlagend en boost je productiviteit en creativiteit. Wandelen en joggen verlaagt ook het risico op bepaalde kankers. Kom op tegen kanker wil wandelen en joggen dan ook blijven stimuleren.

- Het verlaagt je risico op diabetes type 2. Door te bewegen verbetert je insulinegevoeligheid waardoor je bloedsuiker minder hoog wordt.
- Het verlaagt je risico op verschillende types kanker zoals borst- en dikkedarmkanker. Bewegen stimuleert het immuumsysteem waardoor je afweer toeneemt en je risico op kanker verlaagt.
- Het helpt om je gewicht onder controle te houden door een betere energieverbranding en afname van vet rond de buik.
- Het zorgt ervoor dat je conditie verbetert en je sterkere longen krijgt.
- Het verlaagt je risico op hart- en vaatziekten doordat je hart en bloedvaten sterker worden. Het heeft een gunstige invloed op je stemming en op cognitieve functies. Door de inspanning neemt de doorbloeding van je hersenen toe en verbetert de werking van hormonen en andere stoffen in je brein.

Bewegen in de natuur is een extra troef, die voordelen biedt voor zowel je lichaam als je geest. Een groene omgeving brengt je hartslag en bloeddruk naar omlaag, verhoogt je weerstand, werkt stressverlagend en boost je productiviteit en creativiteit.

Je hoeft dus geen atleet te zijn om de impact van beweging op je gezondheid te ervaren. Als we ons allemaal quasi dagelijks aan het bewegen zetten, zijn we goed bezig. A walk a day, keeps the doctor away.



## Toelichting bij de training op donderdag

Dit is een groepstraining, geen wedstrijd. Doel is samen rustig te genieten van het lopen zonder prestatiedruk, de traagste loper geeft het tempo aan en de snellere loper moet zich aanpassen, anders heeft het weinig zin om samen te vertrekken. Na een gezamenlijke start wordt na ongeveer 1 km de groep opgesplitst, de hieruit ontstane kleinere groepjes worden geacht vanaf dan samen te blijven. Dit is vooral in de winterperiode van belang voor de veiligheid. Heb je jezelf overschat, laat je indien mogelijk terugzakken naar een volgende (tragere) groep.

De training op donderdag is opgevat als een trage duurloop of recuperatietraining. Bij 3 of 4 trainingen per week is één zware training voldoende, en deze is normaal op maandag. De trage duurloop is het fundament van het lopen. Zonder deze basis is een goede opbouw van de conditie niet mogelijk. Als men enkel snelle en/of zware trainingen afwerkt loopt men steeds tegen of in de rode zone, dit is op termijn niet houdbaar, zowel fysisch als mentaal. Dit kan leiden tot overbelasting, kwetsuren, en zelfs afkeer van het lopen.

### Enkele raadgevingen ...

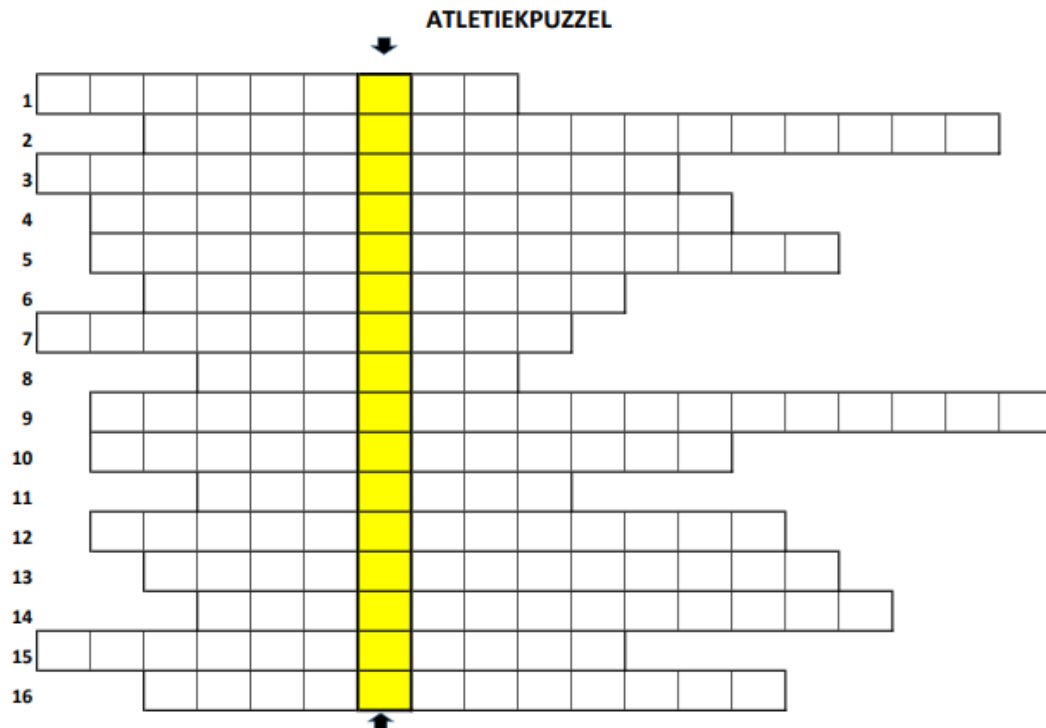
- Laat de traagste van de groep op kop lopen zodat het tempo laag blijft
- Wil je snel lopen, doe dit dan op een andere dag (vb op een clubjogging) of loop een wedstrijd
- Na een zware training recupereer je sneller als je de dag erna een kort rustig duurlooptje doet.
- Voor conditieopbouw zijn 3 trainingen/week noodzakelijk, waarvan max één iets zwaarder
- Varieer tempo, afstand en route zodat lopen geen sleur wordt

## De Nacht van de Atletiek

Dit jaar was de Nacht van de Atletiek opnieuw geprogrammeerd in juli. Deze 46ste Nacht, een internationale topmeeting, ging door op zaterdag 19 juli 2025 in Heusden. Het was een blij terugzien van de Belgische topatleten, aangevuld met wereldtoppers. Onze Belgen hebben zich opgetrokken aan de toppers, waardoor er enkele zich hebben kunnen kwalificeren voor de wereldkampioenschappen in Tokio, die net nu nog bezig zijn, of pas afgelopen zijn, bij het lezen van deze editie van UdB. We kijken echt uit naar de resultaten van dit WK en supporteren voor onze Belgen!

Wij van AVT Oudsbergen zijn er weer in geslaagd om de VIP-gasten te voorzien van een hapje en een drankje en hebben hiervoor de felicitaties van de organisatie gekregen. Dank aan alle medewerkers die hier voor gezorgd hebben!!

# Atletiekpuzzel



- 1 Een sport en manier van voortbewegen waarbij men zich te voet snel verplaatst.
- 2 Dit evenement start dit jaar op zondag 28/09 in Oudsbergen en heeft plaats op 6 zondagen in 6 verschillende gemeenten.
- 3 Een hulpmiddel voor atleten om zich krachtig af te zetten bij een sprintstart.
- 4 Hoofdtrainer voor de Ben/Pup/Min bij AVT Oudsbergen.
- 5 Is een onderdeel binnen de atletiek waarbij een ronde kogel, die bevestigd is aan een staalkabel met een handvat, zo ver mogelijk moet worden weggeslingerd.
- 6 Belgische meerkampster.
- 7 Is een discipline binnen de atletiek, waarbij gelopen moet worden op een baan waarop op regelmatige afstanden hindernissen zijn geplaatst.
- 8 Sportschoenen waaronder metalen puntjes zijn bevestigd.
- 9 Wedstrijd waarbij verschillende leden van een team om de beurt een deel van de afstand afleggen.
- 10 Atletiekdiscipline waarbij het de bedoeling is over een tussen twee staanders bevestigde lat te springen.
- 11 Hardloper op de korte afstand.
- 12 Ovaalvormige baan van 400 meter lang.
- 13 Atlete die een meerkamp van zeven verschillende atletiekonderdelen afwerkt. ( voorbeeld : Nafi Thiam)
- 14 Hierover moet je bij het hoogspringen.
- 15 Atletiekonderdeel waarbij de atleet na een aanloop probeert een speer zo ver mogelijk te werpen binnen een smalle sector, waarbij de punt van de speer als eerste de grond moet raken.
- 16 Een hardloophwedstrijd over een relatief korte afstand.



Geef je oplossing af voor 1 december 2025 aan je trainer en je maakt kans op een mooie prijs.

**Proxy  Meeuwen**

Dorpstraat 35

3670 Meeuwen - Gruutrode

Tel. 011.79.26.00

info@delhaize-meeuwen.be

Like us on Facebook:  /Proxy Delhaize Meeuwen



**Ijsalon - eethuis  
fietscafé**

**Meldoornstraat 4  
3670 Meeuwen  
Tel. 011 79 18 60**

*Alle dagen open vanaf 12u tot 22u  
feestdagen vanaf 12u tot 22u*

## Wist je dat ...

- Er een nieuw jeugdtrainster gestart is. Zij luistert naar de naam Niek Gielen.
- Zij een zus is van Mart Gielen. Dank aan Mart die nu minder tijd heeft vanwege haar universitaire studies. Succes ermee Mart.
- Pieter voor de vierde keer op rij sportman van het jaar werd in Oudsbergen. Proficiat Pieter.
- Hij stilaan hersteld geraakt van een aanslepende blessure.
- Hij op 14/9 met de ploeg van AVT Belgisch kampioen werd op de 4 x 1500 m.
- Niels Vansteenkiste op datzelfde Belgisch kampioenschap op de 4 x 100 m op de 6de plaats geëindigd is met het AVT cadetten team.
- Neel Corstjens opnieuw Belgisch kampioen is op de beertrail en hierdoor geselecteerd is voor het WK in Portugal.
- Miguel Colen op het BK in Nijvel zilver heeft behaald in het kogelstoten bij de junioren.
- Neel zich ook heeft kunnen kwalificeren voor de finale van het BK 1500 m en dat in een zeer sterk deelnemersveld. Chapeau.
- We weer een 20-tal nieuwe atleten hebben mogen verwelkomen op de proeftrainingen in september.
- Er al heel wat onder hen hebben aangegeven dat ze atletiek echt tof vinden en lid willen worden.
- De toekomst al bij deze verzekerd is.
- Het Limburgs kampioenschap veldlopen dit jaar georganiseerd wordt door AVT en zal doorgaan op zondag 11 januari 2026 in Hechtel aan het Don Bosco college.

**JANSEN**  
een uitgebreid assortiment

VOOR INTERIEUR & DOE-MET-ZELF

[www.jansen-dhz.be](http://www.jansen-dhz.be)

Retouradres:  
AVT Oudsbergen  
gestelstraat 20  
3670 Oudsbergen

Robots die je beleggingen  
bepalen?

**DOEN WE NIET.**



Experts die je beleggingen  
op punt stellen?

**DOEN WE WEL.**

**Argenta Meeuwen-Gruitrode**

DORPSSTRAAT 57  
3670 OUDSBERGEN  
tel 011 79 19 83  
argenta.meeuwen@argenta.be  
ON 0550 957 129 RPR LIMBURG

**Beleggen volgens Argenta**  
Zo simpel kan het zijn.



Argenta Meeuwen-Gruitrode is een filiaal van Argenta Bank N.V. (hierna te noemen: Argenta Bank). Argenta Bank is een bank met een vergoeding van 100% van de inleg van de cliënt. Argenta Bank is een bank met een vergoeding van 100% van de inleg van de cliënt. Argenta Bank is een bank met een vergoeding van 100% van de inleg van de cliënt.