



AVT
Oudsbergen v.z.w

UIT DE BOCHT

SEPTEMBER 2026
JAARGANG 30



Starttraining jeugd - nieuwe seizoen

Voorwoord.

Heeft de vakantie jullie ook deugd gedaan? Was het niet af en toe té warm? Het oude werkjaar zit er bijna op. Tijd om even de afgelopen maanden te overlopen, maar vooral ook tijd om een nieuw seizoen tegemoet te zien.

Zo hebben we opnieuw ons clubfeest kunnen organiseren. Het vond plaats in de voetbalkantine van Heidebloem Wijshagen met een 75-tal deelnemers. Zeer lekkere BBQ, een leuke sfeer en onze kampioenen werden in de bloemetjes gezet. Dat hadden ze verdiend!

In juni is onze 5^{de} Midsummer Oudsberg Trail kunnen doorgaan. Een event waar wij met een 40-tal vrijwilligers keihard aan gewerkt hebben. Jammer genoeg was het die dag +/- 33 °C. Vél te warm! Gelukkig konden we in onze belevingsloop een schaduwrijk parcours aanbieden, zodat de warmte toch nog draagbaar was. Voor volgend jaar hebben we besloten om te lopen in de voormiddag, zodat we de middagzon kunnen vóór zijn. De volledige uitslag en de vele foto's zijn te vinden op onze website www.AVTOudsbergen.be. Bedankt aan alle deelnemers, vrijwilligers, aan de gemeentelijke diensten, het rode kruis en zeker ook aan Nevok Gruitrode!

Verder in deze editie gaan jullie kunnen vaststellen dat wij goed vertegenwoordigd waren in meerdere stratenlopen en trails waaronder onze eigen trail in Gruitrode, pistewedstrijden in onze provincie waaronder ook enkele kampioenen, maar ook buiten de provincie Limburg en zelfs buiten België.

Zoals in de eerste alinea van dit voorwoord reeds werd aangehaald, lopen we naar het einde van het atletiekseizoen. Tijd dus voor de heraansluitingen zodat het nieuwe seizoen weer kan starten. Tijd om de vakantiemodus uit te schakelen en om weer het 'normale' ritme in onze tijdsinvulling te brengen. Dat zullen we ook weer zien aan het aantal deelnemers aan de wekelijkse trainingen. Jullie zijn allemaal welkom. Onze trainers zijn er klaar voor.

Onze jeugd gaat in het nieuwe seizoen kunnen pronken met een volledig nieuwe outfit. Alle AVT-kernen en hun wedstrijdatleten zullen in de toekomst dezelfde kledij kunnen dragen. Er zullen enkele pasmomenten zijn in ons lokaal tussen 25 september en 2 oktober.

Heel binnenkort helpen we mee bij de organisatie van de scholenveldloop (23/09), de bosloop in Roy (27/09) en het trainingskamp in Tongerlo (24-25 oktober) ter voorbereiding van de winter.

Net als vorig jaar heeft de organisatie van het Belgisch Kampioenschap van de Beermile ons gecontacteerd om te helpen bij de organisatie. In primeur kunnen we hier al aankondigen dat dit BK doorgaat op vrijdag 20 november, op onze piste.

Tot binnenkort op één of meer van onze activiteiten.

Je voorzitter



VLECAD

SOLID PARTNER FOR THE WOODWORKING INDUSTRY

Hernieuwen lidgeld recreanten 2026-2027

Binnenkort komen we weer aankloppen voor de jaarlijkse hernieuwing van het lidgeld. Wegens een zoveelste verhoging van de verzekeringspremie zijn we genoodzaakt om het lidgeld voor de recreanten (die verzekerd zijn bij Sporta) voor het komend seizoen aan te passen naar **45€**. Voor dit bedrag bent u dag en nacht verzekerd tijdens het joggen, wandelen, fietsen, zwemmen, rolschaatsen, fitnes en yoga. Een brief met de nodige uitleg komt eraan.

OPGELET: gebruik het juiste rekeningnummer (recreanten):

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

Hernieuwen lidgeld jeugd- en wedstrijdatleten 2026-2027

De (jeugd)leden aangesloten bij AVT intercommunaal krijgen rond 15 september een aparte email met de uitnodiging tot betalen. Dit lidgeld bedraagt **180€**. Voor meerdere leden in hetzelfde gezin is er een korting voorzien. De heraansluiting moet gebeuren op www.AVToekomst.be. En dan doorklikken naar 'atleet' en 'hernieuwen lidgeld'.

Vanaf dit jaar heeft AVT-intercommunaal nieuwe wedstrijd-kledij. De bestaande leden, die 2 of meer wedstrijden hebben gedaan in het voorbije seizoen, hebben hun gratis nieuwe shirt al kunnen bestellen. Voor alle andere leden kost deze shirt 20 euro en zal er vanaf 15 september tot 15 oktober de mogelijkheid zijn om de nieuwe wedstrijdshirt te bestellen via de nieuwe webwinkel. Dit is niet meer via Bioracer maar wel via Tex.Vision. De pasmaten zullen in ons clublokaal aanwezig zijn van 25/09 tot 2/10/2026.

In deze webshop bestaat ook de mogelijkheid om andere atletiek-kledij te bestellen. Op deze manier gaan de AVT-atleten van alle kernen ook dezelfde kledij dragen en zijn ze nog beter herkenbaar op de wedstrijden.

Betalingen gebeuren NIET via bovenstaand bankrek. van AVT Oudsbergen, maar via het bankreknr. van AVT intercom, te vinden op www.AVToekomst.be. Bij vragen kan je steeds terecht bij Guido.

Veel succes in het nieuwe seizoen!



Start-2-run editie 2026

Door allerlei omstandigheden (werk, verlof, ...) was de deelname doorheen het schema nogal wisselvallig, maar iedereen had de discipline om de training op een ander moment af te werken.

Tot de voorlaatste week bleven alle 8 deelnemers trouw naar de trainingen komen, jammer genoeg moesten er twee op het einde toch nog forfait geven wegens medische problemen. De voorziene test op de Pinkstermaandagloop werd noodgedwongen afgelast wegens de hoge temperatuur, ruim 30°! Uiteindelijk kon dan toch een week later alsnog de afsluitende test worden afgewerkt op de fit-o-meter onder aangename omstandigheden. Uiteindelijk hebben 6 van de 8 starters op 31 mei succesvol 5 kilometer gelopen op de fit-o-meter, samen deden ze 2 grote en 2 kleine ronden (zonder tijdopname).

Aansluitend kon er verder getraind worden naar onze midsummer Oudsberg trail op 20/6. Al bij al een geslaagde editie van start-2-run, 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!



Atleet in de kijker: Daan Hendrix

Stel je even voor: Wie ben je? Wat doe je?

Hallo, ik ben Daan Hendrix. Ik zit in het 6de leerjaar (10 jaar). Ik woon in Opoeteren samen met mijn mama (Lize), papa (Davy) en broer (Gijs). Naast atletiek speel ik ook graag in het bos, waar ik dan in bomen klim of een hut bouw.

Hoe ben je met atletiek begonnen?

Voordat ik met atletiek ben begonnen heb ik even getennist en heb ik ook nog 2 jaar voetbal gespeeld. Daarna had ik geen sport meer en ben ik op zoek gegaan naar een atletiekclub. Ik heb deze club gevonden omdat mijn papa, peter (Martijn), nonkel (Stijn) en Tante (Maite) hier ook allemaal atletiek hebben gedaan. Mijn moeke (Lisette) zit bij AVT Oudsbergen in het bestuur. Mijn mama heeft vroeger ook atletiek gedaan bij AVT Maaseik.

Welke disciplines heb je al allemaal gedaan en welke doe je het liefst?

Veldlopen, afstandlopen (1000m), sprinten (60m), kogelstoten, vortexwerpen, hockeybalwerpen, discuswerpen, verspringen, hoogspringen en aflossingen (3 x 600m en 4 x 60m). Enkel hordelopen heb ik nog niet gedaan. Het liefst doe ik verspringen. Momenteel is mijn record 3m92. Ik hoop zo snel mogelijk de 4 meter te halen.



Hoe vaak train je?

Ik train 2 of 3 keer per week. Op woensdag en vrijdag train ik in Oudsbergen. Soms ga ik ook nog naar de springtraining (hoog- en verspringen).

Atleet in de kijker: Daan Hendrix

Waar heb je tot nu toe al de mooiste herinneringen aan?

Het trainingskamp! Hier kijk ik ieder jaar naar uit. Het is fijn om dan 2 dagen bij mijn atletiekvrienden te zijn. Het samen trainen, spelen en natuurlijk de quiz vind ik super leuk.

Bij wedstrijden vind ik de teamwedstrijden het leukste. De Beker van Vlaanderen met AVT en het Limburg Kampioenschap aflossingen zijn voor mij de wedstrijden waar ik het meeste plezier aan beleefde. Dit jaar ben ik Limburgs kampioen geworden op de 4 x 60m.

Wat zijn je verwachtingen voor het komende seizoen?

Als het me dit seizoen niet meer lukt om 4 meter te springen, dan wil ik dit het volgende seizoen heel snel halen. Vanaf volgend jaar komen er ook nieuwe disciplines bij zoals 150m, 300m en speerwerpen en het sprinten gaat iets verder worden. Ik kijk wel uit naar de 150m en 300m omdat ik denk dat ze wel leuk gaan zijn. In alle disciplines ga ik proberen mijn persoonlijke record te verbeteren.

Wil je zelf nog iets vertellen?

Ja, enkele weken geleden heb ik een wedstrijd gedaan in het Koning Boudewijnstadion in Brussel. Het was heel cool om eens een wedstrijd te lopen in dit grote stadion. Ik hoop dat ik daar ooit nog eens een wedstrijd kan gaan doen.



Uitslagen van de recreanten en oudere jeugd

Uitslagen tot september 2026

10 km te Leuven op 19/04/26 (5708)

205 Selian Kelchtermans 0:42:08

Sahararun te Lommel op 19/04/26

16 km (418)

199 Roel Henderix 1:29:47

224 Marc Deckers 1:32:32

Antwerp 10 miles op 26/04/25 (30701)

9129 Nathalie Paesen 1:23:42

Antwerp 5 miles op 26/04/25 (4673)

1144 Lore Braeken 0:48:54

1145 Merel Tant 0:48:54

Halve marathon Knokke op 01/05/26

(1876)

517 Geraldina 1:46:34

650 Kristel 1:50:57

811 Nathalie 1:54:46

1355 Sylvie 2:08:39

EK Masters 10 km te Catania - Sardinië

op 01/05/26 (254)

4 Pieter Berben 0:31:41 2de M40

EK relay Masters te Catania - Sardinië

op 02/05/26 (36 teams)

1 Pieter Berben 1ste team overall

Graet Breweries marathon op 03/05/26

Marathon (493)

378 Gerda Heussen 4:37:51 Debuut

25 km (1098)

468 Roel Henderix 2:22:59

606 Marc Deckers 2:29:14

Halve marathon Visé op 03/05/256 (1804)

806 Bart Billen 1:54:58

Genk loopt op 03/05/26

10 km (922)

62 Erika Corstjens 0:43:49 1ste V35

466 Lore Braeken 0:58:18

467 Merel Tant 0:58:18

674 Sylvia Vanderstegen 1:03:56

10 mijl (1042)

98 Lize Gerits 1:12:28 3de V35

464 Joeri Beerden 1:26:45

Campusrun Diepenbeek op 06/05/26

10 km H stratenloop (357)

254 Selian Kelchtermans 0:49:57

Abdijrun Herkenrode op 09/05/26

5 km V -35 (52)

16 Mathilde Gheysen 0:28:38

5 km H +35 (32)

1 Pieter Berben 0:16:05

Abdijentocht Averbode op 14/05/26

16 km (2196)

948 Roel Henderix 1:30:18

1558 Leen Vansteenkiste 1:42:11

Bokkenrijdersrun te Wellen op 17/05/26

4,9 km (181)

1 Pieter Berben 0:15:27

Boekt loopt (Zolder) op 23/05/26

Halve trailmarathon - Heren (92)

80 Joeri Beerden 2:29:24

Bike en run te Bocholt op 23/05/26

9 km (17)

4 Daan Hendrix en Louic Dupont 0:40:23

5 Gijs Hendrix en Geneau Dupont 0:40:24

8 Geraldina Galasso en zoon Mattia 0:41:01

30 km (23)

1 Pieter Berben en Farid Indino 1:42:44

9 Lize Gerits en Davy Hendrix 1:59:02

Pinkstermaandagloop Oudsbergen op 25/05/26

5,4 km H (39)

1 Pieter Berben 0:16:42

4 Selian Kelchtermans 0:19:21

21 Mats Monten 0:26:02

27 Joeri Beerden 0:29:31

39 Josquin Chuffart + dochter 0:43:02

5,4 km D (21)

5 Fran Monten 0:23:28

8 Tamara Keunen 0:26:15

9 Lora Loos 0:27:14

14 Brenda Roeck 0:32:10

10,8 km H (34)

32 Marc Deckers 1:08:40

10,8 km D (7)

1 Frieda Gijbels 0:56:12

20 km van Brussel op 31/05/26 (40857)

14235 Tamara Keunen 1:51:19

BK masters 5000m M40/M45 op 07/06/26 (19)

1 Pieter Berben 0:15:13 PB

10 mijl te Maastricht op 07/06/26 (2715)

122 Selian Kelchtermans 1:07:52

1471 Roel Henderix 1:30:07

1756 Marc Deckers 1:33:55

Natuurloop te Zutendaal op 13/06/26

10,4 km (85)

1 Pieter Berben 0:36:05

48 Joeri Beerden 0:57:07

Uitslagen van de recreanten en oudere jeugd

Beker v Vlaanderen te Huizingen op 14/06/26

1500m (16)

1 Pieter Berben 0:04:11

3000m (16)

3 Pieter Berben 0:09:22

Classic Tessenderlo op 06/07/26

10 km (1884)

477 Erika Corstjens 0:46:49

1302 Tamara Keunen 0:59:32

Sezoensrun Bocholt op 26/07/26

10 km (90)

16 Davy Hendrix 0:41:00

23 Lize Gerits 0:43:56 1ste V35

47 Tamara Keunen 0:49:53

56 Nathalie Paesen 0:53:18 3de V50

62 Roel Henderix 0:55:57

69 Marleen Nysen 0:58:45

70 Gerda Heussen 0:58:45

75 Marc Deckers 0:59:51

BK 10000m Masters te Seraing op 08/08/26

Cat M35-M40-M45 (14)

3 Pieter Berben 0:32:48 1ste M40

Loopcriterium te Nieuwpoort op 10/08/26

10 km (242)

154 Joeri Beerden 0:55:55

Coalminers trail te Zwartberg op 22/08/26

21 km - 249 hm (188)

74 Patrick Moors 2:18:29

Teuttrail op 06/09/26

21 km (85)

55 Patrick Moors 2:06:42

27 km (62)

49 Kristel Verheyen 2:47:49

2 mijl te Duffel op 06/09/26 (4)

1 Pieter Berben 0:09:38

Kermisloop Molenbeersel 10 km

3 Lize Gerits 0:42:26

Neel Corstjens

1/05/26 18de ACHL Athletics Classic Meeting Herentals 800 m-01:52,6 (8)

17/5/26 BVV AC M+V Ere-afdeling Lebbeke 1500 m-04:00,4 (4)

23/5/26 WACT Bronze - IFAM Outdoor Brussel 1500 m-03:51,5 (110)

6/6/26 FC Putbos Memorial Buyle Oordegem 800 m-01:53,2 (31)

20/6/26 Ciney Golden Series Ciney 1500 m-03:49,5 (28)

28/6/26 Gouden 1500 Vilvoorde 1500 m-03:48,9 (9)

11/7/26 WACT Bronze Moore Kortrijk 800 m-01:55,3 (57)

18/7/26 WACT Bronze - Nacht Atletiek Heusden 800 m-01:52,6 (58)

25/7/26 Allianz BK AC Leuven 1500 m-03:59,4 (24)

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

NW



**NELIS | WINTERS | VANBUSSEL
PEER & OUDSBERGEN**



Nelis, Winters & Vanbussel

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

HENRO

**Sanitair
Centrale verwarming
Service 7/7**

**Heerstraat 8
3670 Meeuwen**

0498 79 33 22

Nieuws van de jeugd

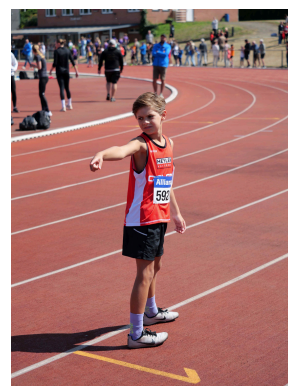
Hieronder vinden jullie de uitslagen van onze jeugd atleten vanaf 06 april 2026 t.e.m. 30 augustus 2026. Heb je aan een wedstrijd deelgenomen en je staat niet in deze lijst. Meld het aan Jan en we zetten het recht. Geef ook steeds door als je aan een wedstrijd hebt deelgenomen (met je resultaat).

ZOMERSEIZOEN:

A. OUTDOOR wedstrijden

06/04/2026 Open meeting met jeugd Diepenbeek

Schol M: 400m: **2. Niels Vansteenkiste** – 53"79



11/04/2026 Pater Vandenberk Jeugdmeeting Hechtel

Pup V: 60m: **5. Marth Lenaerts** – 9"83 **12. Keylah Huijskens** – 10"95

Pup V: 1000m: **5. Keylah Huijskens** – 4'24"70

Pup V: Kogel: **5. Marth Lenaerts** – 4m52 **7. Keylah Huijskens** – 2m82

Pup V: Ver: **3. Marth Lenaerts** – 3m27 **11. Keylah Huijskens** – 2m84

Min M: Speer: **7. Sep Schoofs** – 11m27

18/04/2026 Dalo Open meeting

Schol M: 200m: **2. Niels Vansteenkiste** – 24"28

19/04/2026 Geboers jeugdmeeting kan/Ben Pelt

Ben M: **Tibo Van den Bossche**: 40m hindernis: 7"70 ; Stoten: 7m10 ; Ver: 2m50

25/04/2026 Meerkamp Maastricht

Gijs Hendrix: 1^e plaats U10: 40m: 6"60 Vortex: 19m60 Ver: 3m69 600m: 2'09"91

Tibo Van den Bossche: 2^e plaats U10: 40m: 7"16 Vortex: 18m60 Ver: 2m94 600m: 2'25"21

Daan Hendrix: 6^e plaats U12: 60m: 9"85 Vortex: 20m40 Ver: 3m77 1000m: 3'42"86



25/04/2026 PK Alle categorieën Bree Dag 1

Cad V: Ver: **11. Fran Monten** – 4m12 – **PR** ; 1500m: **6. Fran Monten** – 5'37"96

Schol M: 200m: **3. Niels Vansteenkiste** – 24"03 – **PR - BRONS**

25/04/2026 PK Alle categorieën Bree Dag 2

Cad V: Hoog: **6. Fran Monten** – 1m40 ; 800m: **6. Fran Monten** – 2'37"84

Schol M: 400m: **2. Niels Vansteenkiste** – 52"78 – **ZILVER**

09/05/2026 BVV Pup/Min Lommel M+V – Match 6

Pup V: 60m: **6. Marth Lenaerts** – 9"59 **19. Keylah Huijskens** – 10"39

Pup V: Ver: **9. Marth Lenaerts** – 3m23

Pup V: 1000m: **20. Keylah Huijskens** – 4'08"96

Pup M: Kogel: **22. Daan Hendrix** – 4m62

Pup M: Ver: **3. Daan Hendrix** – 3m77



10/05/2026 BVV Cad/schol M+V -Afdeling 1 – Heusden-Zolder

Schol M: 100m: **9. Niels Vansteenkiste** – 12"17 – **PR** ; 400m: **4. Niels Vansteenkiste** – 52"01 – **PR**

14/05/2026 Trophée International Luik

Ben M: **Gijs Hendrix**: 60m - 9"22 ; Hoog - 1m05

Pup M: **Daan Hendrix**: Hockeybal - 21m20 – **PR** ; Ver - 3m87

24/05/2026 Kan/Ben Meeting Heusden

Kan M: **Hannes Kerkhofs**: 30m - 7"03 ; Stoten - 2m20 ; Ver - 1m80

Ben V: **Mara Kerkhofs**: 40 m - 7"24 ; Vortex - 16m20 ; Hoog - 1m00

25/05/2026 Openmeeting met jeugd Diepenbeek

Pup V: 60m: **5. Marth Lenaerts** – 9"91 – **PR** ; **26. Keylah Huijskens** – 10"72 – **PR**

Pup V: Kogel: **7. Marth Lenaerts** – 4m75 ; **11. Keylah Huijskens** – 2m97 – **PR**

Pup V: Ver: **6. Marth Lenaerts** – 3m22 ; **17. Keylah Huijskens** – 2m97

Pup M: 60m: **4. Daan Hendrix** – 9"47 – **PR** ; Pup M: Ver: **3. Daan Hendrix** – 3m84



Nieuws van de jeugd

07/06/2026 PK Meerkamp Limburg powered by Koppel

Pup V: **19. Keylah Huijskens**: 60 m - 10"69 ; 1000m - 4'12"08 ; Vortex - 7m26 ; Hoog - 0m97
Pup M: **8. Daan Hendrix**: 60 m - 9"93 ; 1000m - 3'49"42 ; Vortex - 24m85 - **PR** ; Hoog - 1m07

13/06/2026 Pater Vandenberk meeting Heusden

Pup V: **19. Keylah Huijskens**: 60 m - 10"51 ; 1000m: **8. Keylah Huijskens** - 4'15"93
Pup V: Ver: **14. Keylah Huijskens** - 2m98 ; Hoog: **12. Keylah Huijskens** - 1m00

14/06/2026 Memorial Gilbert Cops Lanaken

Pup V: 60m: **2. Marth Lenaerts** - 9"65 ; Ver: **2. Marth Lenaerts** - 3m19

28/06/2026 PK Pup/Min Limburg Sint-Truiden

Pup M: Discus: **4. Daan Hendrix** - 15m13 - **PR** ; Ver: **4. Daan Hendrix** - 3m92 - **PR**
Min M: Discus: **4. Sep Schoofs** - 14m79 - **PR** ; Speer: **6. Sep Schoofs** - 11m83 - **PR**

29/07/2026 Pater Vandenberk Jeugdmeeting Heusden

Pup M: 60m: **8. Daan Hendrix** - 9"55 ; Vortex: **10. Daan Hendrix** - 23m37 ;
Ver: **4. Daan Hendrix** - 3m82

15/08/2026 Nacht van de vriendschap jeugd Mol

Pup M: 60m: **4. Daan Hendrix** - 9"48 ; Ver: **3. Daan Hendrix** - 3m83

16/08/2026 Grand Prix Leo De Schutter Brussel

Ben M: 600m: **Gijs Hendrix** - 2'04"77 ; Ver: **Gijs Hendrix** - 3m61 ; Kogel (1kg): **Gijs Hendrix** - 8m32
Pup M: Hoog: **Daan Hendrix** - 1m10 - **PR** ; 1000m: **Daan Hendrix** - 3'48"37

22/08/2026 PK Estafetten Limburg Heusden

Pup V: 4 x 60m: 6. AVT pupv 60 T2 met **Marth Lenaerts en Keylah Huijskens**: 38"45
Pup M: 4 x 60m: 1. AVT pupm 60 T1 met **Daan Hendrix**: 35"39
4 x 60m: 5. AVT pupm 60 T2 met **Louic Dupont**: 38"59
Pup M: 3 x 600m: 5. AVT pupm 600 met **Daan Hendrix**: 6'23"53
5 x 600m: 5. AVT pupm 60 T2 met **Louic Dupont**: 6'23"53

29/08/2026 Open Antwerps Jeugd criterium Lier

Pup M: 60m: **6. Daan Hendrix** - 9"68 ; Discus: **22. Daan Hendrix** - 11m57 ; Ver: **11. Daan Hendrix** - 3m36

30/08/2026 Jeugd medaille meeting Lommel

Kan M: 30m: **Hannes Kerkhofs**: 6"85 ; Team estafette met **Hannes Kerkhofs**: 1'01
Kan M: Stoten: **Hannes Kerkhofs**: 10m20 ; Hoog: **Hannes Kerkhofs**: 0m45
Ben V: 40m hindernissen: **Mara Kerkhofs**: 7"65 ; Team estafette met **Mara Kerkhofs**: 1'01
Ben V: Stoten: **Mara Kerkhofs**: 6m60 ; Ver: **Mara Kerkhofs**: 2m65
Pup V: 60m: **6. Marth Lenaerts** - 9"86 ; Kogel: **7. Marth Lenaerts** - 4m93 - **PR** ;
Pup V: 1000m: **9. Marth Lenaerts** - 4'23"04 - **PR** ; **4. Keylah Huijskens** - 4'04"61 - **PR**
Pup V: Ver: **13. Marth Lenaerts** - 3m06 ; **9. Keylah Huijskens** - 3m26 ; Hoog: **6. Keylah Huijskens** - 1m05



B. JOGGINGS - TRAILS

03/05/2026 Genk Loopt

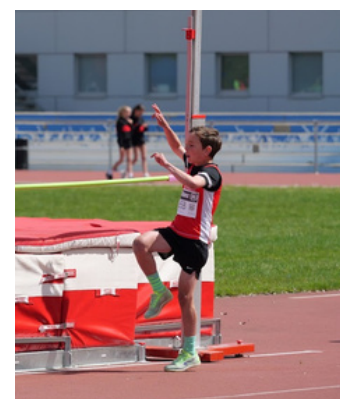
3 km: **5. Daan Hendrix** 12' 22

23/05/2026 Bike & Run Bocholt

9 km: **2. Team Gijs Hendrix & Geneau Dupont**
9 km: **3. Team Daan Hendrix & Louic Dupont**

26/07/2026 Seizoenstrail Bocholt

2016-2017: 1 km: **1. Gijs Hendrix**
2014-2015: 1 km: **2. Daan Hendrix**



De 5de Midsummer Oudsberg Trail

Hartelijk dank voor de deelname aan de 5de Midsummer Oudsberg Trail, zowel voor de atleten als voor de medewerkers. Dank ook aan iedereen die ons ondersteund heeft via logistieke steun en sponsoring! Ook dit jaar waren de weergoden ons niet goed gezind. Opnieuw héél warm, weliswaar niet zo warm als in 2025. Enig begrip dus voor de atleten die thuis zijn gebleven vanwege de hitte. Nochtans was de omloop voor 95 % in de schaduw van de bossen en was het doenbaar, zeker voor een belevingsloop als de Midsummer Oudsberg Trail. De voorbereidingen van de 6^{de} Midsummer Oudsberg Trail zijn reeds gestart en we kunnen nu al verklappen dat er enkele fundamentele wijzigingen gaan gebeuren:

- De datum wordt met 1 week verschoven, zodat de studerende jeugd geen studie-uren meer hoeft te verliezen als ze deelnemen. De examens zijn dan immers voorbij. De **nieuwe datum wordt zaterdag , 26 juni 2027.**
- Ook het startuur wordt gewijzigd. De Midsummer Oudsberg Trail zal doorgaan in de voormiddag en **start al om 10 uur.** Zo hebben we zeker geen last meer van de hete middagzon.

Door deze wijzigingen verwachten we dan ook dat er een maximaal aantal deelnemers van onze eigen club aan de start zullen staan. Niet deelname kan dus niet meer te wijten zijn aan de examens of aan het hete weer. Geniet zeker van de vele, mooie foto's op onze website en zoek jouw naam in de uitslag.

Uitslagen midsummer Oudsberg trail op 20/06/26

2 km

3	Daan Hendrix	0:08:58	3de H
6	Keylah Huijskens	0:09:21	3de D
11	Sep Schoofs	0:10:47	

6 km

3	Niels Vansteenkiste	0:25:35	3de H
7	Fran Monten	0:28:21	1ste D
10	Erika Corstjens	0:29:36	3de D
15	Geneau Dupont	0:31:08	
19	Mats Monten	0:33:02	
20	Lilou Dautzenberg	0:33:05	
24	Laura Loos	0:33:46	
25	Charlotte Eyckmans	0:33:46	
29	Louic Dupont	0:35:53	
31	Anouk Wirix	0:36:21	
35	Kobe Vandael	0:38:32	
37	Guido Cuypers	0:39:10	
38	Ingrid Smeets	0:39:56	
41	Laura Casters	0:40:27	
48	Mathilde Gheysen	0:45:35	
50	Alexis Vliegen	0:45:54	
51	Merel Tant	0:45:54	
54	Jos Stinkens	0:48:21	
55	Wendy Corstjens	0:49:40	
58	Haley Vliegen	1:01:56	

12 km

1	Pieter Berben	0:47:41	1ste H
3	Wout Sleurs	1:04:11	3de H
11	Geraldina Galasso	1:10:07	1ste D
13	Frieda Gijbels	1:10:39	2de D
14	Tamara Keunen	1:14:04	3de D
21	Patrick Moors	1:20:46	
25	Roel Henderix	1:25:24	
29	Marc Deckers	1:28:26	
37	Gerda Heussen	1:36:28	
38	Marleen Nysen	1:36:29	
43	Sylvia Vanderstegen	1:46:52	

25 km

4	Davy Hendrix	2:11:14	
12	Nathalie Paesen	2:43:31	
13	Bart Billen	2:43:31	2de D
14	Jannes Gerits	2:50:44	

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

AFSTANDEN & TIMING
 13030 : KARAMELLENLOOP
 13050 : 2 KM
 14020 : 25 KM
 14030 : 12 KM
 14040 : 6 KM

PRIJZEN

	2 KM	6 KM	12 KM	25 KM
VOORINSCHRIJVING	4 EURO	8 EURO	11 EURO	15 EURO
LAGINSCHRIJVING	5 EURO	10 EURO	14 EURO	18 EURO

Raoul Creemers
 LANDMETER-EXPERT

Herdenkingstocht 30-8-2026

Tegen 11 uur kwamen de deelnemers (+/- 50) toe aan de vernieuwde 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 Herman, Robert, Ellen en Bieke, de pijltjeshangers Luc, Roger en Ronny en nog meerdere vrijwilligers die logistieke steun geleverd hebben. Een woordje van dank ook naar de groep vrijwilligers van de pastorale werking van Gruitrode, die de boskapel zo mooi gerenoveerd hebben.

Dit jaar werd er gewerkt rond het thema 'Mentale gezondheid'. De volledige tekstenbundel is beschikbaar bij het Bestuur. Toch willen we de 1^{ste} tekst meegeven in deze UDB.

De Cadans van de Rust

De wereld om je heen raast door, maar jij gaat joggen. De eerste stappen voelen nog zwaar, alsof je de ballast van de afgelopen week met je meedraagt. Je ademhaling zoekt naar een ritme, net zoals je gedachten dat doen. Met elke kilometer die voorbijglijdt, verandert er iets. Het tempo dwingt je om in het hier en nu te zijn. Je kunt niet rennen in het verleden, en je kunt de toekomst niet inhalen. Er is alleen deze stap, deze ademhaling, en de weg onder je voeten. Lopen wordt een metafoor voor je mentale gezondheid: het gaat niet om de snelheid, maar om het blijven bewegen, hoe klein de stapjes soms ook zijn.

Ruimte in de Geest

- **De start:** Het moeilijkste deel is altijd de drempel overstappen en beginnen.
- **De cadans:** Het ritme van je voeten brengt langzaam de rust terug in je hoofd.
- **De heuvels:** Soms zit de weg tegen, maar na elke klim volgt altijd een afdaling.
- **De finish:** Je hoeft geen records te breken; finishen is winnen van je eigen twijfels.

De Kracht van de Weg

- Elke stap vooruit is een stap weg van de drukte en dichterbij jezelf.
- Je zweet niet alleen fysieke spanning uit, maar ook de mentale overbodige ruis.
- De natuur oordeelt niet over je tempo; zij nodigt je simpelweg uit om er te zijn.
- Net zoals je spieren hersteltijd vragen, heeft ook je geest rustdagen nodig om te groeien.



opitter  België

CORNELISSEN

B R O U W E R I J



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 47^{ste} Nacht, een internationale topmeeting, ging door op zaterdag 18 juli 2026 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 Europese kampioenschappen in Birmingham, die doorgingen van 10 tot en met 16 augustus. We herinneren ons zeker nog de 4 medailles van de Belgen en de meerdere 4^{de} plaatsen. Prachtige prestaties van de 4x100 m en de 4 x 400 m ploegen bij mannen en vrouwen, van onze 2 hinkstapspringsters Saliyya Guisse en Ilona Masson, van Rani Rosius en Delphine Nkansa op de 100 m, van Jana van Lent op de 10.000 meter, van Elien Vekemans in het polstokspringen en van Paulien Couckuyt op de 400 mH.

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!!

Tour d'Extravaganza – Mijn verhaal

Wat een ongelooflijk avontuur was deze Tour d'Extravaganza. In vijf dagen tijd liep ik samen met een fantastische groep ongeveer 170 kilometer en overwon ik meer dan 5500 hoogtemeters. Maar als ik terugkijk, dan zijn het niet de cijfers die het meeste bijblijven. Het zijn de momenten, de emoties en de strijd met mezelf die deze reis zo bijzonder maakten.

Na een korte maar goede eerste nacht begonnen we vol spanning aan onze eerste etappe. Voor mij was alles nieuw, voor anderen waren het vooral de details die voor gezonde stress zorgden. Ook ik voelde die spanning. Het onbekende, de routes, de weersvoorspellingen en de uitdagingen die voor ons lagen zorgden voor de nodige kriebels. Toch bleek al snel dat die gezonde stress plaatsmaakte voor vertrouwen. Het prachtige parcours, de afwisseling in het landschap en de indrukwekkende uitzichten maakten van die eerste 21 kilometer een geweldige start.

Dag twee bracht meteen de zwaarste uitdaging van de hele week. Met 42 kilometer en maar liefst 2000 hoogtemeters op het programma wist ik dat dit geen gewone loopdag zou worden. Regen, onweer, steile beklimmingen, gladde rotsen, ravijnen en technische paden maakten het parcours bijzonder zwaar. Meer dan eens kwam ik mezelf tegen. Er waren momenten waarop ik twijfelde, waarop ik me afvroeg of ik het zou halen. Maar telkens opnieuw vond ik ergens de kracht om verder te gaan. Stap voor stap. Hoogtemeter per hoogtemeter. En toen ik uiteindelijk op meer dan 2000 meter hoogte stond, voelde dat als een overwinning die veel verder ging dan alleen sport.

De derde dag voelde op papier een stuk lichter aan, maar ook dat bleek relatief. Na de zware inspanning van de dag ervoor genoten we van wat extra rust en begonnen we aan een marathon die vooral bergaf leek te gaan. Toch blijven 42 kilometer natuurlijk 42 kilometer. Het parcours liep door bossen, open velden en langs rivieren. Soms liep ik erover, soms erdoor. Het was een dag vol natuur, avontuur en genieten van alles wat rondom mij gebeurde.

Op dag vier liet de zon zich volop zien. Vanuit een charmant hotelletje vertrokken we rechtstreeks richting de volgende bestemming. De hitte werd een extra tegenstander, net als de lange klim die halverwege op ons wachtte. Kilometer na kilometer bleef het stijgen. Wanneer ik dacht dat de top eindelijk bereikt was, kwam er telkens nog een stukje bij. Opnieuw kwam ik mezelf tegen. Mijn benen waren zwaar, de vermoeidheid begon te wegen en toch bleef ik doorgaan. Het uitzicht bovenaan maakte alles goed. Bergen aan de ene kant, een prachtig meer aan de andere. Dat zijn momenten die voor altijd in mijn geheugen gegrift zullen staan.

Tour d'Extravaganza – Mijn verhaal

Doorheen deze hele reis heb ik mezelf meermaals tegengekomen. Niet alleen fysiek, maar ook mentaal. Ik heb getwijfeld, gevloekt, afgezien en grenzen verlegd waarvan ik niet wist dat ze bestonden. Maar telkens opnieuw ontdekte ik dat er nog iets meer in mij zat dan ik dacht. Juist op de moeilijkste momenten leerde ik mezelf het beste kennen.

En dan was daar uiteindelijk de finish. Samen kwamen we aan in Krakau, in de Arena. Niet als individuele lopers, maar als een hecht team. We hebben elkaar gesteund, aangemoedigd en erdoor gedragen. Kilometer na kilometer. Dag na dag. Toen ik over die finishlijn kwam, voelde ik vooral trots. Trots op wat we samen bereikt hadden, maar ook trots op mezelf. Deze reis ging over veel meer dan lopen alleen. Het ging over doorzetten wanneer het moeilijk wordt, vertrouwen houden wanneer twijfel toeslaat en blijven geloven in jezelf wanneer je jezelf opnieuw tegenkomt. 170 kilometer. Meer dan 5500 hoogtemeters. Ontelbare herinneringen. Een avontuur dat ik nooit meer zal vergeten.

Kristel Verheyen



Belgisch Kampioenschap Beermile op 20 november 2026

In 2025 werden we last minute gecontacteerd om te helpen met het BK Beermile. Onze ploeg slaagde er in om een voortreffelijke organisatie neer te zetten. Niet alleen de organisatie was top, ook de podiumplaatsen voor onze leden waren niet-verwacht. Denk aan de prestaties van Neel, Pieter en Krisje.

Dit is de aanleiding om het BK-beermile opnieuw te laten doorgaan op onze atletiekpiste en wel op **vrijdag 20 november**. De voorbereidingen zijn reeds gestart. Als er meer info beschikbaar is, zullen we dit met jullie communiceren. Ook benieuwd naar de resultaten van Neel en Pieter op het WK Beermile in Keulen op 18 september?

Annulering 5-Kerkentocht 2026

Veel te laat kregen wij de data door van het komende bosloopcriterium. Tot overmaat van ramp valt de bosloop van Oudsbergen (in Roy) ook nog net op dezelfde datum als wij onze 5-Kerkentocht gepland hadden. Wij hebben nog gezocht naar een andere datum, maar de najaarskalender zit overvol met boslopen, stratenlopen, veldlopen en kermis.

Volgend jaar zullen we extra aandacht geven aan de datumkeuze!

Maak kennis met Antoon: een bijzondere loper!

Tijdens het weekend van het **Belgisch Centrum voor Geleidehonden** in Middelkerke leerde ik dit voorjaar Antoon Kindekens en zijn geleidehond Navvo kennen. Wat me meteen bijbleef, was de hechte band tussen die twee. Navvo begeleidt Antoon overal met rust en vertrouwen, maar even opvallend was Antoon zelf: warm, positief en enorm gedreven. Naast zijn trouwe viervoeter heeft Antoon nog een grote 'grote liefde' in zijn leven: **zijn passie voor lopen**.

Antoon is blind, maar laat zich daardoor niet tegenhouden om zijn sportieve dromen waar te maken. Intussen liep hij al meerdere marathons succesvol uit. Afgelopen april nam hij deel aan de marathon van Londen: een ongelooflijk avontuur, niet alleen omdat die dag het wereldrecord op de **marathon** werd verbroken, maar ook omdat Antoon er zijn **beste tijd tot nu toe liep: 3:04:40**.

Tijdens dat BCG-weekend hoorde ik ook meer over **Running Blind België**, de organisatie die lopen en wandelen toegankelijk maakt voor mensen die blind of slechtziend zijn. Ze brengen sporters in contact met een ziende buddy, zodat ze samen kunnen trainen, deelnemen aan loopevenementen of gewoon genieten van een wandeling. Nieuwe duo's worden bovendien veilig op weg gezet met een introductielooptje, zodat kennis en ervaring meteen gedeeld kunnen worden.

Daarnaast organiseert Running Blind België zelf evenementen, zoals de **Running Blind België-dag** die op 19 september voor de tweede keer plaatsvindt. Ook zijn er per regio wekelijkse of maandelijkse social runs. Door deel te nemen aan loopwedstrijden en wandelevenementen maakt de organisatie duo-lopen bovendien bekend bij een breder publiek.

Bij Running Blind vormt een blinde of slechtziende sporter samen met een ziende buddy een duo. Loper en buddy lopen of wandelen naast elkaar met een kort lint tussen hen in. Dat looplint zorgt ervoor dat ze op dezelfde afstand van elkaar blijven. De buddy geeft verbale instructies, afhankelijk van de noden van de loper of wandelaar: bijvoorbeeld over bochten, stoepanden, een veranderende ondergrond of het aanpassen van het tempo. Daarbij staan **vertrouwen, communicatie en verbondenheid** centraal.

De buddy kiest een geschikte route en past het tempo aan aan de sporter. Dat vraagt alertheid, maar het geven van instructies wordt snel vertrouwd. Daarna gaat het vooral over het samen lopen of wandelen zelf: bewegen, verhalen delen, elkaar motiveren en vaak ook gewoon een fijn gesprek hebben. Veel buddy's geven aan dat ze minstens evenveel terugkrijgen als ze geven.

Ook mijn partner liep tijdens dat BCG-weekend samen met Antoon en kwam bijzonder enthousiast terug van hun training. Hij was onder de indruk van Antoons positiviteit, doorzettingsvermogen en passie voor de sport. Voor beiden was het een unieke belevenis. En eerlijk? Het zette mij aan het denken: **misschien is Running Blind België ook iets voor de lopers bij AVT Oudsbergen?**

Maak kennis met Antoon: een bijzondere loper!

Momenteel is er in Limburg nog geen grote vraag naar buddy's. Running Blind België is daarom eerst en vooral op zoek naar **een regiocoördinator voor Limburg**. Die vrijwilliger helpt de werking in de regio mee uitbouwen en is verantwoordelijk voor het samenstellen van nieuwe duo's op basis van aanmeldingen van lopers, wandelaars en buddy's. Daarbij wordt gekeken naar onder meer looptempo, woonplaats en hoe vaak iemand wil trainen. Zodra die regionale basis er is, kan Running Blind België ook actiever op zoek gaan naar potentiële lopers en wandelaars in Limburg.

Intussen blijft Antoon zelf ook letterlijk grenzen verleggen. Van **11 tot 15 oktober** neemt hij deel aan de **TZTM**, een meerdaagse loop in de Marokkaanse woestijn. In vijf etappes legt hij in totaal maar liefst **200 kilometer** af. Een prestatie die perfect illustreert hoeveel mogelijk is wanneer talent, doorzettingsvermogen en de juiste ondersteuning samenkomen.

Wil jij mee helpen om Running Blind België ook in Limburg verder op de kaart te zetten? Of wil je buddy worden? Misschien ontdek je wel een nieuwe passie én help je iemand anders zijn of haar sportieve dromen waar te maken.

Meer informatie vind je op de website van **Running Blind België**: <https://runningblindbelgie.be/>

Meer weten over **Belgisch Centrum voor Geleidehonden**: www.geleidehond.be

Samen lopen is meer dan sporten. Het is elkaar vooruithelpen, stap voor stap. 🐾🐕❤️

Groetjes
Mia



Datums Bosloopcriterium

27/9 Oudsbergen - 4/10 Kinrooi - 18/10 Bocholt
25/10 Bree - 15/11 Peer - 29/11 Maaseik

Atletiekpuzzel

Z	O	N	D	A	G	S	J	O	G	G	I	N	G
G	N	O	R	P	S	P	A	T	S	K	N	I	H
P	R	E	M	M	U	N	P	O	O	L	R	U	E
O	E	S	C	H	O	E	N	H	D	N	A	Z	T
O	D	S	T	A	R	T	G	S	D	E	K	K	S
L	R	N	L	E	G	O	K	I	I	N	E	O	I
S	O	O	D	I	U	G	U	N	S	N	I	L	P
O	H	S	E	N	N	A	J	I	C	E	T	B	P
B	N	E	O	H	C	S	M	F	U	R	E	T	O
T	J	L	S	P	I	K	E	S	S	B	L	R	O
V	A	O	R	E	T	R	U	P	S	A	T	A	L
A	N	P	O	O	L	D	L	E	V	A	A	T	M
S	P	E	E	R	W	E	R	P	E	N	E	S	R
R	U	N	E	G	N	I	R	P	S	G	O	O	H

Oplossing. Tip "Dit bestaat niet meer"

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

- ZONDAGSJOGGING
- HINKSTAPSPRONG
- HOOGSPRINGEN
- SPEERWERPEN
- LOOPNUMMER
- SPURTER
- LOOPPISTE
- STARTBLOK
- ATLETIEK
- SPIKES
- SCHOEN
- RENNEN
- DISCUS
- FINISH
- BOSLOOP
- SCHOEN
- JANNES
- GUIDO
- START
- KOGEL
- HORDE
- LOPEN
- JAN
- AVT
- ZAND
- VELDLOOP
- BAAN
- RUN

Proxy  Meeuwen

Dorpstraat 35

3670 Meeuwen - Gruithode

Tel. 011.79.26.00

info@delhaize-meeuwen.be

Like us on Facebook:  /Proxy Delhaize Meeuwen



het ROOM BOLLEKE

**Ijssalon - eethuis
fietscafé**

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

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

Wist je dat ...

- De afsluitende test van start-2-run een week later doorging door het te warme weer op de pinkstermaandagloop.
- Uiteindelijk 6 van de 8 starters succesvol de 5 km aflegden, procentueel de hoogste score ooit.
- Op de kampioenenviering van de gemeent AVT Oudsbergen weer goed vertegenwoordigd was: proficiat aan Gijs, Fran, Miguel, Neel, Kristel en Pieter.
- Pieter Berben op 7 juni een 12^{de} Belgische titel aan zijn palmares heeft toegevoegd: Belgisch kampioen 5000m bij de M40 in een persoonlijke besttijd (15'13)
- Hij op 8 augustus daar nummer 13 aan heeft toevoegd: 1^{ste} bij de M40 op de 10000m
- We bij de jeugdatleten ook broers hebben die beide Limburgs kampioen zijn geworden.
- Zij luisteren naar de naam Hendrix.
- Daan Hendrix kampioen is geworden op de 4 x 60 m op het provinciaal kampioenschap aflossingen.
- Zijn broer Gijs afgelopen winter Limburgs kampioen is geworden in het veldlopen.
- Kristel (Verheyen) een 5-daags avontuur in Krakau heeft afgewerkt, zie haar bijdrage in deze editie.
- Een verhoging van het lidgeld voor de recreanten noodzakelijk is door een zoveelste aanpassing van de verzekeringspremie, het nieuwe bedrag is 45€.
- We enkele jonge nieuwe trainers bij hebben. Succes aan Anouk, Ellen, Mathilde en Davy.



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.



Uw argenta-belegging wordt niet beschermd door de Belgische Staat. Het is niet mogelijk om uw argenta-belegging te laten verzekeren door de Belgische Staat. Het is niet mogelijk om uw argenta-belegging te laten verzekeren door de Belgische Staat.