Ontdek wat er nieuw is bij ACKO

Beste leden, ouders, trainers en sympathisanten,
De winter ligt stilaan achter ons en de lente staat voor de deur. Dat betekent: langere dagen, nieuwe energie en een fris sportseizoen vol uitdagingen en mooie momenten.
De afgelopen maanden hebben we opnieuw mogen rekenen op jullie sterke betrokkenheid. Trainingen, wedstrijden en activiteiten werden massaal bijgewoond. Een grote dank aan onze atleten, trainers, ouders en vrijwilligers voor hun inzet en enthousiasme.

We heten ook graag alle nieuwe atleten van harte welkom in onze club. We kijken ernaar uit om samen met jullie te groeien en te sporten.

In deze nieuwsbrief vind je een overzicht van komende activiteiten, wedstrijden en belangrijke clubupdates.
Wij nodigen jullie uit om actief deel te nemen met frisse moed, sportieve ambitie en vooral veel plezier.

Met sportieve groet,
Het bestuur.

Hoogtepunt van het voorjaar: ACKO Natuurloop – 25 mei



Let op: er staat een nieuwe QR-code op de flyer. De vorige was verlopen, dus inschrijven zou nu vlot moeten verlopen.

Wat mag je verwachten?

- Lopen in onze groene omgeving
- Afstanden: 800m -1500m - 5km - 11km
- Gezellige afsluiter met pannenkoeken (breng gerust een tiental pannenkoeken mee om te delen)
- Een mooi aandenken

Schrijf je in vóór **5 mei** en verzeker je van een aandenken!

Schrijf je hier in

Versterk jij onze crew?

We zoeken nog helpende handen voor:

- seingevers
- catering
- inschrijvingen
- EHBO
- waterposten
- buddy's voor Start2Runners
- iemand die het event wil vastleggen op video

Samen maken we er een echte ACKO-familiedag van!

Ik help mee als vrijwilliger

Zet deze data alvast in je agenda:

- **25 april:** Trailberg in Everberg
- **25 - 26 april:** Provinciaal Kampioenschap piste Vl. Brabant
- **3 mei:** Neroloop Hoeilaart (eerste wedstrijd van het druivencriterium)
- **4 mei:** Oefencross ter nagedachtenis van Alex Van Weymbergh
- **9 mei:** Beker van Vlaanderen voor pupillen en miniemen in Vilvoorde

- **10 mei:** Beker van Vlaanderen voor cadetten en scholieren in Arendonk
- **17 mei:** Beker van Vlaanderen voor alle categorieën in Mol
- **25 mei:** ACKO Natuurloop
- **30 mei**: Meeting Kangoeroes en Benjamins op onze piste
- **14 juni:** Beker van Vlaanderen voor masters in Provinciedomein Huizingen
- **1 - 3 juli:** atletiekkamp
- **5 juli:** Oefencross Grote Prijs Erwin Scheys
- **6 - 10 juli:** atletiekkamp
- **2 augustus:** Oefencross Grote Prijs Joske Vanderborght
- **3 - 7 augustus**: atletiekkamp
- **7 augustus:** Mutotoloop in Duisburg
- **8 augustus:** Meeting Julien Schots op onze piste
- **22 augustus:** Druivenrace in Overijse
- **30 augustus:** Trail Voervallei in Vossem
- **6 september:** Oefencross Grote Prijs Piet Kools
- **6 september:** Furaloop in Tervuren



Start2Run telt 43 starters

Onze nieuwe Start2Run-groep is fantastisch van start gegaan met maar liefst 43 gemotiveerde lopers! Proficiat aan iedereen die deze uitdaging is aangegaan!
Op 25 mei, tijdens de Natuurloop kan je hen in actie zien wanneer ze hun 5 km-test op de piste lopen. Kom zeker langs om hen luidkeels aan te moedigen, want jouw support maakt écht het verschil. Samen zorgen we voor een geweldige sfeer!

De Konijntjes gaan ervoor

In april 2026 staat er een mooie sportieve uitdaging op het programma voor onze loopgroep De Konijntjes! Maar liefst drie van onze leden verschijnen aan de start van de 10 kilometer. Met hun inzet en trainingsdiscipline laten zij zien dat doorzettingsvermogen en plezier in het lopen hand in hand gaan. We zijn trots op hun voorbereiding en kijken uit naar hun prestaties!

Daarnaast gaat één van onze lopers de uitdaging aan op de 10 Miles. Een prachtige afstand waarvoor kracht, uithoudingsvermogen en een slimme race-indeling nodig zijn. Een mooie stap en een prestatie om nu al trots op te zijn.

Tot slot staat er ook één dappere Konijn aan de start van de halve marathon. Een indrukwekkende afstand waarvoor maandenlange voorbereiding nodig is. Wat een geweldige uitdaging om aan te gaan!

Wij wensen al onze lopers heel veel succes met hun trainingen in aanloop naar april 2026. We zullen hen natuurlijk volop aanmoedigen en supporteren. Zet 'm op, Konijntjes. Samen maken we er een fantastische sportieve maand van!



Samen lopen, op jouw niveau

Er is een nieuwe loopgroep bijgekomen: de KeepOnRunners! Dat zijn de start2runners die op 15 maart hun 10 km-test succesvol afrondden. Ze lopen onder begeleiding van Gunther op dinsdag en donderdag om 18u30 en op



Oefencross in de winter

Modder, strijd en vooral veel goesting: ook deze winter zat het goed bij onze oefencrossen. We verzamelden de verslagen op één pagina. Ideaal om nog even na te genieten van een winter vol inzet.

Lees het verslag van de Grote Prijs Viviane Mees (van Erwin)

zondag om 9u30, telkens afspraak op de parking van Colomba.
Je mag aansluiten waar je wilt en zelfs eens van groep wisselen per training. Zo past het altijd in jouw ritme!

Ontdek onze loopgroepen

[Lees het verslag van de Grote Prijs Marcella Winnelinckx](#) (van Geert)

[Lees het verslag van de Paas - oefencross](#) (van Nele)

Sterke ACKO-prestaties op het BK Halve Marathon



Op 8 maart 2026 vormde Gentbrugge voor het derde jaar op rij het sfeervolle strijdtoneel voor het Belgisch Kampioenschap Halve Marathon. Met een sterke delegatie gemotiveerde ACKO-atleten trokken we vol goede moed naar de startlijn. Ons gezamenlijke doel? Naast het stiekem dromen van een Belgisch record, stonden we er vooral om onze eigen grenzen te verleggen en scherpe tijden neer te zetten!

[Lees hoe onze atleten het deden](#)

Blessures vermijden



Kuit- en knieklachten komen vaak voor bij lopers. Met deze tips verklein je de kans op blessures:
- Bouw rustig op (+10%/week) en start met 5–10 min inlopen
- Versterk je spieren (2–3x/week) = minder kans op blessures

- Kuitheffen: ga op je tenen staan en zak langzaam terug (3×15)
- Squats: hou je knieën stabiel boven je voeten (3×12)
- Lunges: grote stap vooruit, achterste knie richting grond (3×10/been)
- Brug (glutes): lig op je rug, duw je heupen omhoog en span je bilspieren (3×12)

- Loop met korte pas en zachte landing
- Luister naar je lichaam en neem voldoende rust (rustdagen = progressie)



We horen graag van jou!

Heb je feedback over deze nieuwsbrief, ideeën voor de club of suggesties voor trainingen? Laat het ons weten **via mail**! Samen maken we onze club nóg sterker.

Bedankt!

Deze nieuwsbrief kwam tot stand dankzij de inzet van vele helpende handen. Dank aan de auteurs: Tuur, Wim, Maria, Erwin, Geert en Nele.
Ook een speciale vermelding voor Bridey voor de update van de ACKO-website.
En een bijzondere dank aan Christine van **Allround Graphics** voor het ontwerp van de Natuurloop-flyer.

Deze e-mail is verstuurd aan {{email}}.• Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich hier afmelden. • Voor een goede ontvangst voegt u acko@send.laposta.email toe aan uw adresboek.

Laposta