Er beweegt heel wat bij ACKO

Beste lezer,
Met veel plezier stellen we je de tweede editie van onze nieuwsbrief voor. De eerste editie werd enthousiast onthaald, waarvoor onze oprechte dank!
Intussen hebben we alweer heel wat mooie momenten beleefd. Samen genoten we van de eerste – en zeker niet de laatste – editie van onze natuurloop, waar het plezier van samen lopen centraal stond. Ook op de Beker van Vlaanderen lieten onze jonge atleten zich van hun beste kant zien, terwijl onze masters met twee voltallige ploegen met trots onze clubkleuren verdedigden. Een welgemeende proficiat aan al onze atleten voor hun inzet en prestaties!

We wensen je veel leesplezier!
Het bestuur

Zet deze data alvast in je agenda:

- **2 augustus:** Oefencross Grote Prijs Joske Vanderborght
- **3 - 7 augustus**: atletiekkamp (volzet)
- **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
- **20 september:** ACKO-seizoensopening

De Beker van Vlaanderen voor Masters





Met een voltallige ploeg van 13 deelnemers verdedigden we de ACKO-kleuren. Een extra applaus voor onze werpers, die uit hun comfortzone durfden treden om geen punten te laten liggen. Het was een fantastische dag: leuk, veel plezier en er sneuvelden zelfs enkele PR's.



Natuurloop 2026: Samen lopen, samen genieten

Op Pinkstermaandag stonden maar liefst **155 lopers** aan de start van onze eerste Natuurloop.
Ja, het was warm. Maar vooral: wat een sfeer! Het draaide niet alleen om de kilometers, maar ook om samen genieten, elkaar aanmoedigen en de natuur beleven. Dagen als deze tonen hoe sterk lopen mensen kan verbinden.

Enkele deelnemers blikken mee terug:
"Ik vond het een prachtig parcours. Ook het concept was goed. Ik ben nog wat aan 't nagenieten." – Marc Vloerberghs
"Er was een aanbod voor jong en oud, voor beginner en gevorderde. De gezamenlijke opwarming, de versnaperingen en het enthousiasme van de organisatoren en helpers maakten het helemaal af." – Nele

Sterk werk van cadetten en scholieren in Arendonk

Beker van Vlaanderen CAD/SCHOL.
Op zondag 10 mei 2026 gingen we met negen ACKO- atleten en twee begeleiders naar het verre Arendonk voor de BvV.

Drie cadetten Quentin, Gijs, Louis en zes scholieren Délia, Isis, Emma, Sophie, Ella, Rodrigo werden uitstekend begeleid door trainers Jeroen en Yves.

De Beker van Vlaanderen is vooral een clubgebeuren waarbij atleten zo goed mogelijk hun best doen om punten te behalen voor de club.

De sfeer was heel goed, elke atleet was supporter voor de andere atleten.

Erwin

Vleminckx
"Ik heb veel bekenden teruggezien. De sfeer was heel gemoedelijk, met veel lachende gezichten en vriendelijke mensen. Ik vond het heel geslaagd!" – Katrine Storms
"Voor sfeer en gezelligheid was het sowieso een dikke 10. Een heel leuk initiatief." – Robrecht De Dooy
"Voor mij was dit de motivatie om na lange tijd nog eens vijf kilometer te lopen. Smaakt naar volgend jaar nog een keer!" – Katleen Huyveneers
"Echt tof om zoveel leden samen te zien en ervaringen uit te wisselen." – Erwin de Rons
"Veel mooie, goed beloopbare wegen. En supervriendelijke seingevers!" – Maria Bruyninckx

Dankjewel aan iedereen die erbij was. Jullie maakten van onze eerste Natuurloop een echt loopfeest!

De foto's kan je binnenkort bekijken via deze link

Wie na de Natuurloop zijn of haar ACKO-mok is vergeten mee te nemen, kan deze nog steeds ophalen in het clublokaal.

Dirk Logghe bewijst dat doorzetten loont



Na vier jaar stond Dirk Logghe opnieuw aan de start van de legendarische Ironman Lanzarote. Voor Dirk was het al zijn achtste deelname op het eiland en zijn achttiende volledige triatlon. Met jaren ervaring op zak weet hij als geen ander dat een Ironman niet draait om perfectie, maar om doorzetten, aanpassen en steeds opnieuw focussen op het volgende stapje richting de finish. We blikken met hem terug op deze bijzondere prestatie.

Wat was voor jou het mooiste moment van de Ironman Lanzarote?
"De finish. Op dat moment valt alles samen: de maanden voorbereiding, de moeilijke momenten onderweg en de voldoening dat het gelukt is. Dan besef je waarvoor je het allemaal gedaan hebt."

Welke uitdaging vond je het zwaarst: zwemmen, fietsen of lopen?
"Elke discipline heeft zijn eigen uitdagingen. Zwemmen is relatief kort en daar begin je fris aan. Het fietsen duurt het langst, maar je rijdt door een prachtige omgeving. Het lopen is mentaal en fysiek het zwaarst, zeker de laatste tien kilometer, wanneer de vermoeidheid echt toeslaat."

Grote Prijs Alex van Wyemberghe



De warmste oefencross van het jaar
Het overkomt ons allemaal. Nog steeds. Je bent aan het lopen, in groep of alleen, en je gedachten dwalen af naar Alex. Iets herinnert je aan de loopjes die je samen met hem liep. Iets wat gezegd wordt, een geur, een landschap, een regenbui, …
1 keer per jaar ervaren we dat gevoel allemaal tezamen in groep. Dan lopen we samen met Alex zijn familie de oefencross ter nagedachtenis van onze goede vriend.
Er was bijzonder veel opkomst. Blij dat Lennart en Robbe meeliepen. Vele start to runners vonden de weg naar het bos, aan de start misschien met wat kriebels, maar ik meen dat ik allemaal blije gezichten zag.
Bij de mannen die normaal gezien net naast het podium vallen was het even hopen op een podiumplaats omdat Seth en Sijmen er niet waren. Nog niet waren. Even later kwamen de snodaards hun schelmenkopjes tevoorschijn. Bye bye podium!
Onder aanmoediging van Inge, haar lieve kleinkindjes, Cyriel, Inge haar zus en broer begonnen we eraan. Piet sprak

Was er onderweg een moment waarop je dacht: 'Waarom doe ik dit eigenlijk?'
"Nee. Dit was mijn achtste Ironman Lanzarote en mijn achttiende volledige triatlon. Ik wist heel goed waarom ik daar stond. Natuurlijk zijn er moeilijke momenten, maar dan focus ik op oplossingen. Je vertrekt met een plan, maar onderweg moet je soms schakelen naar plan B of C. De kunst is om een keuze te maken en daarna niet meer achterom te kijken. Altijd met hetzelfde doel voor ogen: hoe geraak ik aan de finish?"

Hoe heb je je voorbereid op zo'n extreme wedstrijd, zowel fysiek als mentaal?
"Door een duidelijk plan te maken met tussendoelen en vervolgens dag na dag het werk te doen. Problemen horen erbij, zowel tijdens de voorbereiding als tijdens de wedstrijd. Voor mij is dat zelfs een deel van de uitdaging. Duursport is geen hobby of passie meer, het is een manier van leven. Trainen, eten, herstellen en opnieuw beginnen: ik hou van die levensstijl."

Wat neem je mee uit deze ervaring en wat wil je anderen meegeven die een sportief doel nastreven?
"Deel grote doelen altijd op in kleine stappen. Denk niet meteen aan de finish, maar aan wat je vandaag moet doen. Net zoals in een wedstrijd: eerst de start, dan de eerste kilometers, daarna de volgende uitdaging. Door stap voor stap te werken, worden zelfs de grootste doelen haalbaar."

Wat was het eerste dat je hebt gegeten of gedaan nadat je over de finish kwam?
"Tijdens een Ironman draait alles om je energiepeil op peil houden. Daarom heb ik na de finish meestal niet meteen honger. Mijn ideale afsluiter komt een paar uur later: een lange douche, een zak zoute chips en een glas rode wijn. Dat zijn mijn guilty pleasures."



Vrijwilligers gezocht voor

nog een woordje, de kleinkindjes gaven het startschot. Er werd nog nooit zo een professioneel startschot gegeven!!
De oefencross kan al eens een monster zijn, maar deze voor Alex is dat nooit. Als je in het dennenbos omhoog loopt voelt het alsof er een onzichtbare hand je een duwtje in de rug geeft. De wind draait met je mee, takken buigen opzij. Het deed deugd. Het was fijn en hartverwarmend. Alex was dicht bij ons. We genoten na met een hapje, drankje en vooral gezellige babbel.
En zo liepen we de "warmste" oefencross van het jaar.
Volgend jaar ben ik er weer bij!
Wim

Grote kuis ACKO-piste



Op **vrijdag 25 juli** organiseren we in de voormiddag onze jaarlijkse grote kuis van de ACKO-site. Samen zorgen we ervoor dat alles er weer netjes bijligt voor het nieuwe seizoen en de komende activiteiten.
Heb je een paar uurtjes tijd om mee te helpen? Dan ben je van harte welkom! Vele handen maken licht werk.
Interesse? Laat het vandaag nog weten via acko@val.be.

Sterker lopen met krachttraining



Krachttraining helpt je om efficiënter te lopen, je houding te verbeteren en blessures te voorkomen. Vooral sterke heup-, bil-, romp- en kuitspieren maken een groot verschil.
Goed nieuws: één à twee korte sessies per week van 15 à 20 minuten volstaan al.

Enkele eenvoudige oefeningen:
• **Squats**: versterken bovenbenen en bilspieren.
• **Lunges**: verbeteren kracht, stabiliteit en evenwicht.
• **Plank**: versterkt de rompspieren.
• **Bruggetje (Glute Bridge)**: versterkt bilspieren en hamstrings.

meeting Julien Schots

De ondertussen 92-jarige Julien Schots hielp mee om ACKO Kortenberg uit te bouwen tot de club die we vandaag kennen. Als getalenteerde atleet kroonde hij zich in 1962 tot Belgisch kampioen bij de scholieren. Nadien zette hij zich jarenlang met veel enthousiasme in als trainer en inspireerde hij generaties ACKO-atleten. Als eerbetoon aan zijn grote bijdrage aan onze club draagt onze jaarlijkse pistemeeting nog steeds zijn naam.

Op **vrijdag 8 augustus** organiseren we opnieuw de Meeting Julien Schots. Daarvoor kunnen we nog heel wat helpende handen gebruiken. Heb je een paar uurtjes vrij en wil je meehelpen voor, tijdens of na de meeting? Laat het vandaag nog weten via acko@val.be.

Alle hulp, groot of klein, is meer dan welkom. Bedankt!

• **Kuitheffingen**: zorgen voor een krachtigere afzet tijdens het lopen.

Een kleine investering met een groot effect: sterkere spieren maken je niet alleen een betere loper, maar helpen je vooral om langer blessurevrij van het lopen te genieten.

Nog een nieuwtje!
Achter de schermen bekijken we momenteel hoe we vanaf september ook krachttrainingen binnen onze club kunnen organiseren. Zo werken we niet alleen aan onze conditie, maar ook aan sterkere spieren en minder kans op blessures.
We houden jullie uiteraard op de hoogte. Meer nieuws volgt binnenkort!

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.

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