Er beweegt heel wat bij ACKO

Beste ACKO-leden,
Het seizoen 2025-2026 zit erop. Met 360 leden kijken we terug op een jaar vol sport, mooie momenten en vooral veel samenhorigheid. Van onze cross en meeting tot de Natuurloop, Start2Run en de atletiekkampen: dankzij de inzet van vele mensen konden we er samen een mooi seizoen van maken.

Intussen kijken we vooruit naar 2026-2027. We willen verder bouwen aan een club waar iedereen op zijn of haar niveau kan sporten, met aandacht voor goede begeleiding, plezier en verbondenheid. Voor onze lopers betekent dat verschillende loopgroepen, voor onze jeugd sterke begeleiding en meer structuur bij de trainingen.

Maar bovenal blijft ACKO een club die gemaakt wordt door mensen. Atleten, trainers, begeleiders, vrijwilligers, bestuursleden, medewerkers en ouders: **bedankt voor jullie inzet en enthousiasme.**

We hopen jullie ook volgend seizoen opnieuw talrijk te ontmoeten — op de piste, tijdens een training of wedstrijd, bij een activiteit of gewoon voor een gezellige babbel.
Samen maken we van ACKO een club om trots op te zijn.

Op naar een nieuw seizoen, met veel sportieve uitdagingen, mooie momenten en vooral veel plezier!
Erwin

Zet deze data alvast in je agenda:

- **4 oktober:** Oefencross Grote Prijs Octaaf Trappeniers
- **24 oktober:** Kampioenenviering in GC Colomba
- **28 oktober:** ACKO Inspraakmoment
- **1 november:** Oefencross Grote Prijs Yves Meremans
- **11 november:** 11.11.11.-loop in Vossem
- **15 november:** Trail For Nature in Herent
- **22 november:** Veldloop in Wespelaar
- **6 december:** Oefencross Grote Prijs Julien Schots
- **20 december:** Kerstcross in Gooik
- **3 januari:** Oefencross Grote Prijs Erwin Poulussen



Op **zaterdag 24 oktober** maken we er een warme en gezellige ACKO-avond van, met onze kampioenen én met

ACKO zoekt trainers



We zijn op zoek naar een paar enthousiaste trainers die jongeren graag laten groeien in de atletiek.

Cadettentrainer
Voor een toffe groep jongeren vanaf 13 jaar die graag atletiek doet, wil bijleren en verschillende disciplines wil blijven ontdekken. Plezier staat voorop, prestaties mogen natuurlijk ook. ☺

Hooogspringtrainer
Voor onze meerkampers en competitieatleten die hun techniek in het hoogspringen verder willen verbeteren en zich willen voorbereiden

iedereen die ACKO een warm hart toedraagt.

We beginnen om 17u30 met een aperitief. Vanaf 18u staan de lekkere balletjes in tomatensaus klaar. 😋 Om 19u30 zetten we onze kampioenen in de kijker tijdens de prijsuitreiking.

Maar het belangrijkste is natuurlijk dat we er samen een gezellige avond van maken: lekker eten, bijpraten, plezier maken en genieten van het ACKO-gezelschap. ❤

- Aperitief: vanaf 17u30
- Balletjes in tomatensaus: vanaf 18u
- Prijsuitreiking: 19u30
- Volwassenen: €15
- Kinderen: €8
- Taart met koffie/thee: + €5
- Afspraak in GC Colomba, Wijngaardstraat 1, Kortenberg

Zin om erbij te zijn? Schrijf je dan vóór 17 oktober in via deze link

Hopelijk zijn jullie er massaal bij! Samen maken we er een gezellige ACKO-avond van.

op wedstrijden.

Werptrainer
Voor speerwerpen, discus en/of kogel. Je helpt onze meerkampers en competitieatleten om technisch beter te worden en met vertrouwen naar wedstrijden toe te werken.

Je hoeft zeker geen jarenlange trainerservaring te hebben. **Goesting om met jongeren te werken, enthousiasme en graag samenwerken met andere trainers** zijn voor ons minstens even belangrijk. Een trainersopleiding of ervaring is mooi meegenomen, maar wie zich verder wil ontwikkelen, is zeker welkom.

Interesse in een van deze vacatures? Stuur dan gerust een mailtje. We vertellen je graag meer.

Bouw mee aan ACKO



Wat vind jij goed aan het lopen bij ACKO? Wat kan beter? En wat zou je graag nog zien gebeuren?

Daarover willen we tijdens een inspraakmoment graag samen met alle joggers en recreatieve lopers nadenken.

We kijken kort terug op het voorbije jaar, maar vooral vooruit. Wat willen we doen met onze loopgroepen, Start2Run, de oefencrossen, de Natuurloop, samen lopen op zondag, clubmomenten en onze communicatie?

En natuurlijk is er volop ruimte voor jouw ideeën, voorstellen en dromen. We verzamelen alles en bekijken samen waar we echt werk van willen maken.

Heb je een idee, een voorstel of gewoon zin om mee te denken? Kom dan zeker langs op woensdag 28 oktober om 20u in GC Berkenhof.

Laat via mail even weten of je erbij kan zijn. Zo weten we hoeveel stoelen en drank we moeten voorzien

In gesprek met Piet Kools



Sommige mensen zijn zo verweven met een club dat hun verhaal bijna samenvalt met de geschiedenis ervan. Piet Kools is zo iemand.

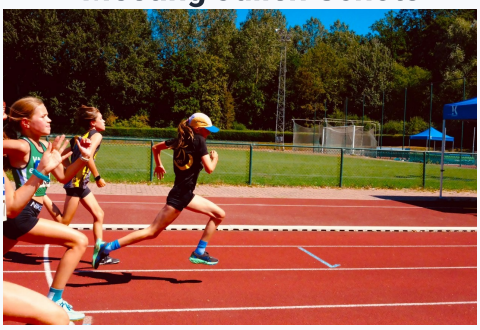
In 1988 stond hij mee aan de wieg van de ACKO-oefencross. Vandaag zijn we 406 oefencrossen verder en namen zo'n 350 verschillende atleten deel.

Als tienkamper, jarenlang trainer en trouwe ACKO'er heeft Piet heel wat meegemaakt. In dit interview blikt hij terug op zijn sportieve carrière, de oefencross en zijn mooiste ACKO-herinneringen.

Zijn advies aan lopers vat het misschien wel mooi samen: **"Geef nooit op. Begin rustig en bouw geleidelijk op."**

Veel leesplezier met het verhaal van Piet!

Meeting Julien Schots



Met 214 deelnemers bij zomerse temperaturen was 8 augustus een succesvolle dag. Mede dankzij het grote aantal vrijwilligers. De deelnemers waren tevreden, de supporters uitgelaten en de jury… die zag dat het goed was.

Kortenberg-atleten behaalden sterke resultaten op eigen terrein. **Eerste plaatsen** waren er voor Jeroen Cockaerts op de 3.000 m steeple (11:44,92), Robbie Verlinden op de 1.000 m pupillen (3:27,63), Bridey Waerzeggers op de 10.000 m senioren (40:22,86), Melanie Raczek op de 100 m masters (16,66) en Lena Van Roey op de 80 m miniemen (11,27).

Het hoogtepunt voor ACKO was toch de prestatie van **Jeroen Cockaerts**, die op de 3.000 m steeple **provinciaal kampioen** werd.

Verder sprong Delia Nange eruit met winst bij het verspringen scholieren (4,92 m) en een tweede plaats op de 100 m (13,71). Jan Wera werd tweede op de 1.000 m masters (2:41,02), terwijl Seth Van Passel tweede werd op de 10.000 m masters (35:05,34). Er werden ook verschillende persoonlijke records genoteerd, onder meer door Lena Van Roey, Raphaël Nange en Robbie Verlinden.

De volledige uitslag van alle acko deelnemers vind je hier.

Geslaagd atletiekkamp



Tijdens de vakantie konden 140 jonge deelnemers zich uitleven tijdens een atletiekkamp. Onder begeleiding van verschillende enthousiaste trainers maakten de kinderen kennis met de vele disciplines binnen de atletiek.

De eerste dagen kregen de deelnemers initiaties in verschillende atletiekonderdelen, zoals lopen, springen en werpen. Dankzij de inzet en de begeleiding van de trainers was er voor iedereen iets leuks te beleven. Zowel beginnende als meer ervaren atleten konden op hun eigen niveau deelnemen.

Er werd niet alleen getraind, maar ook

Op weg naar Istanbul



Samen naar de marathon

Begin 2026 begonnen we, naar goede gewoonte, met nieuwe loopuitdagingen. Deze keer geen focus op de snelste tijd, maar op een mooie ervaring. Zo kwamen we uit bij de **marathon van Istanbul**: 42,195 km van Azië naar Europa.

Sinds begin augustus bereiden we ons samen voor. Met een goede basis bouwen we geleidelijk de kilometers op, afgewisseld met rustigere herstelweken. Nu zijn we aan het laatste trainingsblok begonnen, waarna we gaan taperen en vooral fris aan de start willen verschijnen.

Niet iedereen loopt dezelfde marathon of heeft hetzelfde doel. Tim loopt binnenkort de **Lago Maggiore Marathon**, een tiental lopers trekt naar Istanbul en Cosmin heeft Berlijn al achter de rug.

Maar de voorbereiding doen we samen. We trainen, motiveren elkaar en delen de inspanningen én de mooie momenten. Want iedereen loopt zijn eigen wedstrijd, maar niemand hoeft de voorbereiding alleen te doen.

Altijd welkom om mee te lopen met ons groepje, de Haasjes!

Op de foto enkele dappere lopers die met veel goesting toewerken naar hun marathon!

Gezondheidstips voor lopers



Luister naar je lichaam
Een beetje moe na het lopen? Dat is normaal. Pijn tijdens het lopen? Dan stop je beter. Zeker als de pijn blijft of erger wordt. Neem rust en laat er zo nodig naar kijken.

Bouw rustig op
Wil je sneller, langer of vaker lopen? Geef je lichaam de tijd om te volgen. Stap voor stap kom je verder.

Rust hoort erbij
Je lichaam herstelt tijdens de rust en wordt zo sterker. Een rustdag is dus geen verloren training. ☺

veel gelachen en samengewerkt. Plezier en sportiviteit stonden gedurende het hele kamp centraal.

Op de laatste dag was het tijd voor de afsluiter: een reeks wedstrijdjes in de vorm van een meerkamp. De kinderen konden hun talenten tonen in verschillende atletiekdisciplines en het beste van zichzelf geven.

Na de wedstrijdjes kreeg iedere deelnemer een medaille en een diploma als herinnering aan het atletiekkamp. Zo werd het voor alle 140 deelnemers een mooie afsluiter van een toffe sportweek.

Versterk je spieren
Een paar eenvoudige oefeningen voor benen, buik, rug en billen helpen je om sterker en stabieler te lopen.

Slaap en drink genoeg
Goed slapen helpt bij het herstel. Drink regelmatig, zeker bij warm weer.

En vooral: geniet!
Niet elke training moet snel of zwaar zijn. Samen lopen, buiten zijn en plezier maken: daar doen we het ook voor!

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