



NIEUWSBRIEF JUNI – JULI - AUGUSTUS 2026

INHOUDSOPGAVE

1. Algemene vergadering ATLA dinsdag 23 april 2026 - bestuursveranderingen.
2. Parkeren op ATLA tijdens de trainingen
3. Kampioenschappen in Lanaken
4. Limburgse kampioenschappen aflossing 2026
5. Overzicht ATLA wedstrijden/organisaties 2026
6. START TO RUN
7. START 2 COACH opleiding bij ATLA
8. Nieuwe kledinglijn ATLA – CRAFT
9. Lidmaatschap ATLA
10. Occasie schoenen, gevonden kleding en drinkbussen
11. UIT PAS
12. Zomerkalender - Kampioenschappen 2026
13. Sportvoedingspiramide, eet en drink gezond

Caenen
Zeker zijn begint hier.



1. Algemene vergadering ATLA – Dinsdag 23 juni 2026 – bestuursveranderingen

Op de ATLA Algemene vergadering zijn volgende bestuursveranderingen bekrachtigd.

Ontslagnemend waren voorzitter Daisy Vrijens en secretaris Patrick Caubergs.

De nieuwe bestuursploeg

Voorzitter Natascha Pernet

Ondervoorzitter Cor Heemskerck

Secretaris Kurt Claesen

Penningmeester Annie Merlo

Bestuurslid Lieve Bergen

Bestuurslid Patrick Caubergs

2.Parkeren op ATLA tijdens de trainingen

De laatste tijd is het tijdens de ATLA trainingen op vooral dinsdag en donderdag extreem druk op onze parking. Gelieve er op te letten, om niet te parkeren op de grasperken aan de zijde van het voedselbos. Men loopt de kans om geverbaliseerd te worden.



UNIVERSAL DECOR

3.Kampioenschappen in Lanaken.

LIMBURGS KAMPIOENSCHAP 10.000M

ZATERDAG 11 JULI 2026

§

LIMBURGS KAMPIOENSCHAP 5000M SNELWANDELEN

ZATERDAG 12 SEPTEMBER 2026

§

VLAAMS EN LIMBURGS KAMPIOENSCHAP ½ MARATHON – MAASRUN

ZONDAG 27 SEPTEMBER 2026

§

LIMBURGS KAMPIOENSCHAP GEWICHTWERPEN – UURLOOP

ZATERDAG 10 OKTOBER 2026



4.Limburgs kampioenschap aflossingen 2026

Zaterdag 22 augustus 2026 – Heusden

De ATLA clubwedstrijd bij uitstek. Al jarenlang zijn we koploper met het meeste ploegen.

Daar gaan we voor. Meld u aan bij Cor of je trainer.

Pupillen meisjes/jongens	4x60m – 3x600m	Miniemen meisjes/jongens	4x80m – 3x600m
Cadetten meisjes/jongens	4x100m – 4x800m	Scholieren meisjes/jongens	4x100m – 4x800m
Juniores dames	4x100m – 4x800m	Juniores heren	4x100m - 4x400m - 4x1500m
A.C. dames/heren	4x400m mix		

A.C. dames	4x100m - 4x200m- 4x400m – 4x800m
A.C. heren	4x100m- 4x200m -4x400m - 4x800m - 4x1500m
Masters dames	4x100m - 4x200m – 4x400m – 4x800m
Masters heren	4x100m - 4x200m – 4x400m - 4x800m - 4x1500m



5. Overzicht ATLA wedstrijden/organisaties 2026

Zaterdag 11 juli 2026 – Grote Prijs Marcel Caenen – Limburgs kampioenschap 10.000m Lanaken - Open meeting + jeugd – Meetingnummer 26463 – Aanvang 14u00

Inkom € 4,00 - Inschrijvingsgeld/nummer € 3,00

Officieus 13u00 Kan-Ben vortex-60m-600m

Nrs pupillen	60m-1000m-vortex (alles, indien mogelijk gemengd)
Nrs miniemen	80m-ver-1000m-speer (alles, indien mogelijk gemengd)
Nrs cadetten	100m-200m-800m-ver-discus(meisjes)
Nrs scholieren	100m-200m-800m-ver-discus(meisjes)
Nrs J/S/M	100m-200m-800m-10.000m-ver-discus-kogel

Zaterdag 12 september 2026 – 28^{ste} Euregiomeeting – Limburgs kampioenschap 5000m snelwandelen – Open meeting + jeugd – Meetingnummer 26580

– Aanvang 15u15 - Inkom € 4,00 – Inschrijvingsgeld/nummer € 3,00

Hoogspringtrofee miniemen/categorie podium 1-2-3

Officieus 12u30 Kan-Ben 60m-600m

13u30 Pupillen-Miniemen

Nrs pupillen	60m-1000m-ver (alles indien mogelijk gemengd)
Nrs miniemen	150m-1000m-hoog-ver (alles indien mogelijk gemengd)
Nrs cadetten	150m-300m-600m-5km snelwandelen(jongens)-ver-discus(meisjes) 4x100m - 4x800m – zweedse estafetten
Nrs scholieren	150m-300m-600m-5km snelwandelen-ver-discus(meisjes) 4x100m - 4x800m – zweedse estafetten
Nrs J/S/M	150m-300m-600m-5km snelwandelen-ver-discus-kogel 4x100m - 4x800m – zweedse estafetten

Zaterdag 3 oktober 2026 – Zaterdag 17 oktober 2026 - ATLA piste 9u00-17u00

Opleiding jeugdtrainers cursus START 2 COACH. Opleiding is sporttak overschrijdend

De kosten voor de opleiding zal ATLA op zich nemen. Enige vereiste is dat men minimaal 1/maand een ATLA jeugdtraining doet. Interesse? Zo snel mogelijk doorgeven aan Cor.

Zondag 27 september 2026 – 22^{ste} Maasrun – Lanaken - Limburgs en Vlaams kampioenschap ½ marathon. Programma 1km – 2,5km – 5km – 10km – 1/2marathon. www.maasrun.be

Zaterdag 10 oktober 2026 – Kampersmeeting – Limburgs kampioenschap uurloop -Limburgs kampioenschappen gewichtwerpen – Open meeting + jeugd Meetingnummer 26624 – Aanvang 11u00

Inkom € 3,00 – Inschrijvingsgeld/nummer € 3,00 – Werpvijskamp € 12,00

Jeugdmeeting voorprogramma aanvang 10u00 Officieus 9u30 Kan-Ben 60m-600m

Nrs pupillen 60m-1000m-ver(alles indien mogelijk gemengd)

Nrs miniemen 80m-1000m-ver-kogel(alles indien mogelijk gemengd)

Nrs cadetten discus(meisjes)-kogel(meisjes)

Nrs scholieren discus(meisjes)-kogel(meisjes)

Nrs J/S/M hamer-kogel-discus-speer-gewichtwerpen-werpvijskamp-Uurloop.

6.Start to run 2026 – Start Zaterdag 18 juli 2026

In samenwerking met Sportoase/Gemeente Lanaken/ATLA wordt er een Start to Run georganiseerd. Start op zaterdag 18 juli 2026 aan Sportoase om 9u00. De finale, de 5 km, zal gelopen worden op de Maasrun. Telkens op zaterdag in Sportoase 9u00 en op woensdag 19u00 op de ATLA piste. Trainer voor ATLA zal zijn “Kurt Claesen”.



***Start to Run – Van 0 naar 5 km!**

Droom jij ervan om 5 km te kunnen lopen, maar weet je niet goed hoe eraan te beginnen? Dan is onze **Start to Run** precies wat jij nodig hebt! Op **zaterdag 18 juli** starten we met een gloednieuwe reeks in samenwerking met Sportoase en Atla waarin we je in 10 weken stap voor stap begeleiden naar jouw eerste 5 km. Geen ervaring nodig – enkel een beetje motivatie!

***Wat mag je verwachten?**

- 10 lessen volgens een doordacht en haalbaar opbouwschema

- 2 van de 3 wekelijkse trainingen onder professionele begeleiding
- Persoonlijke tips rond looptechniek, ademhaling en blessurepreventie
- Een fijne groepssfeer en extra motivatie
- Gratis deelname aan de Maasrun als afsluiter

***Wanneer trainen we?**

Zaterdag om 9u

Vertrek aan Sportoase Lanaken

Woensdag om 19u

Vertrek aan Atla Lanaken

Eén extra training per week

Plan je zelf in wanneer het jou past, volgens het schema dat je van ons krijgt.

***Doel van de reeks**

Na 10 weken ben jij helemaal klaar om 5 km te lopen.

Zondag 27 september is dan ook meteen de kers op de taart: samen nemen we deel aan de Maasrun. En goed nieuws: jouw inschrijving hiervoor is helemaal gratis!

***Deelname & inschrijving**

Inschrijving is volledig GRATIS

Geschikt voor absolute beginners

Iedereen welkom!

Minimum leeftijd is 14 jaar & onder begeleiding van een verantwoordelijke.

Wacht niet langer en zet die eerste stap richting een fittere versie van jezelf.

Schrijf je in via onderstaande link en loop deze zomer jouw eerste 5 km!

Heb je nog vragen? sport@lanaken.be of 089 73 98 76





7. Start 2 Coach opleiding bij ATLA voor onze jeugdtrainers

Deze opleiding is sporttakoverschrijdend waardoor **weinig atletiekspecifieke inhoud** aan bod komt maar je leert als coach een goede voorbeeldfunctie op te nemen, aan de slag te gaan met de juiste methoden en leerdoelen (afgestemd op je atleten) en je leert jouw omgeving optimaal te gebruiken om veiligheid, plezier en leersucces te garanderen.

Doelgroep: Beginnende trainers Interesse: Info bij Cor
Wat leer je? <ul style="list-style-type: none">• Didactisch verantwoorde trainingsprincipes<ul style="list-style-type: none">○ Hoe omgaan met diversiteit bij sporters○ Hoe een voorbeeldfunctie opnemen als trainer○ Methodes en aanpak o.b.v. atletengroep○ Leerdoelen opstellen○ Veilige en uitdagende omgeving creëren
!! Opgelet: Deze opleiding biedt <u>GEEN sportspecifieke kennis</u> aan.
Toelatingsvoorwaarden? <ul style="list-style-type: none">• Minstens 15 jaar worden in de loop van het kalenderjaar waarin de cursus start.
Duurtijd? 15 uur (7uT + 8uP) Zaterdag 3 oktober 2026 (9u00-17u00) Zaterdag 17 oktober 2026 (9u00-17u00)
Kostprijs? €60
Vrijstellingen? Vrijstellingen kunnen aangevraagd worden op basis van de VTS-vrijstellingstabel – zie website VTS > nuttig voor cursisten.
Hoe verloopt het examen? Het examen wordt afgenomen via een online kennistoets op VTS Connect (van thuis uit). Datum nog te bepalen.

8. Nieuwe kledinglijn ATLA



De stocks van alle clubkledij werden ondertussen opnieuw volledig aangevuld, inclusief t-shirts voor de wedstrijden van de kids. Bestellen kan via <https://teamwear.runnerslab.be/nl/teamwear/loopclubs/atla>.

Einde september 2026 zal er nog een extra pasdag/besteldag zijn op ATLA
Alle communicatie verloopt via onze verantwoordelijke Bianca Menten. Dus alle opmerkingen/reacties uitsluitend via haar. kleding.atla@outlook.be

9. Lidmaatschap ATLA

Vergeet ook niet dat je via uw mutualiteit nog een sportpremie krijgt.

10. Occasie schoenen

We hebben speciaal, sprintspikes maat 36,5 (3paar) in voorraad



DRINKBUS/SPORTKLEDING KWIJT. KIJK EVEN IN ONS ATLA CLUBHUIS. INFO BIJ COR
AANGEZIEN ER VEEL SPORTKLEDING BLIJFT HANGEN, LABEL UW KLEDING. ZO KUNNEN
WE GEMAKKELIJK DE EIGENAAR TERUGVINDEN.

11. UITPAS VRAAG UW UITPAS AAN!!! INFO BIJ PATRICK

UITPAS – ATLA IS OOK PARTNER GA EENS KIJKEN OP WWW.LANAKEN.BE/UITPAS
 UIT-PAS KAN OOK VOOR MENSEN BUITEN LANAKEN

EXTRA VOORDELEN IN 2026 VOOR 12 EN 16 JARIGEN WOONACHTIG IN LANAKEN.

UITPAS: gelieve het nummer door te mailen naar Patrick info@atla.be

Scan de QR-code op de UITPASlezer met de camera van je smartphone.

12. Zomerkalender – Kampioenschappen

Zondag 28 juni 2026 L.K. pupillen/miniemen St. Truiden

Zondag 28 juni 2026 B.K. snelwandelen Charleroi

Zaterdag 11 juli 2026 L.K. 10.000m Lanaken

Zaterdag 11 juli 2026 B.K. werpvijfkamp masters St. Niklaas

Woensdag 15 juli 2026 Internationale meeting Luik

Zaterdag 18 juli 2026 Nacht van Heusden

Zaterdag 25 juli – zondag 26 juli 2026 B.K. A.C. Kessel-Lo

Zaterdag 8 augustus – zondag 9 augustus 2026 B.K. meerkampen Turnhout

Zaterdag 8 augustus 2026 B.K. 10.000m masters Seraing

Zaterdag 15 augustus 2026 Kampioenschap van Vlaanderen cadetten/scholieren Oordegem

Zondag 16 augustus 2026 Kampioenschap van Vlaanderen + L.K. masters Hamme

Zaterdag 22 augustus 2026 L.K. estafetten Heusden

Zaterdag 29 augustus – zondag 30 augustus 2026 B.K. cadetten/scholieren Luik

Vrijdag 4 september – zaterdag 5 september 2026 Memorial Van Damme

Zaterdag 12 september 2026 L.K. 5km snelwandelen Lanaken

Zondag 13 september 2026 B.K. juniiores/beloften Lier

Zondag 20 september 2026 B.K. estafetten Kessel-Lo

Zondag 27 september 2026 Maasrun K.v. Vlaanderen + L.K. ½ marathon

Zaterdag 10 oktober 2026 L.K. uurloop – L.K. gewichtwerpen Lanaken

Zondag 11 oktober 2026 B.K. en K.v. Vlaanderen marathon Eindhoven

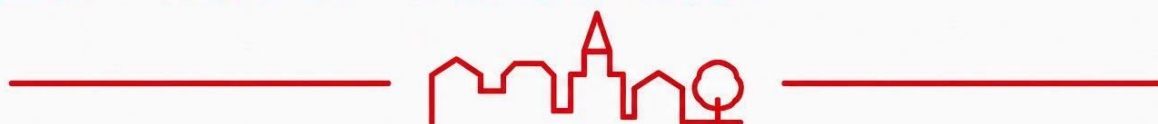
13. Sportvoedingspiramide, eet en drink gezond.



Carrefour



Lanaken Centrum



⇒ **Open 7/7** ⇐

Zondag van 8u tot **18u**



Prettige vakantie !

