



ATLETIEKCLUB LANAKEN vzw

NIEUWSBRIEF SEPTEMBER 2026



INHOUDSOPGAVE

1. Winterseizoen - Crosskalender
2. Winterseizoen – Indoor
3. Jeugdtrainingen, nieuwe groepsindeling vanaf dinsdag 6 oktober 2026
4. Infoavond nieuwelingen
5. Jeugdtrainers gezocht
6. 16^{de} ATLA oefenveldloop – Vrijdag 30 oktober 2026
7. 23^{ste} Maasrun Lanaken – Zondag 27 september 2026
8. Parkeren op ATLA tijdens de trainingen
9. Overzicht ATLA wedstrijden/organisaties 2026
10. ATLA bonussysteem 2025-2026
11. Inspiratiedag Atletiek
12. START TO RUN
13. START 2 COACH opleiding bij ATLA – Aangepaste datum
14. Nieuwe kledinglijn ATLA – CRAFT – Pasdag donderdag 1 oktober
15. Lidmaatschap ATLA
16. Vrijwilligersfeest Lanaken – Vrijdag 4 december 2026
17. Occasie schoenen, gevonden kleding en drinkbussen
18. UIT PAS
19. Zomerkalender - Kampioenschappen 2026
20. Sportvoedingspiramide, eet en drink gezond
21. Vrijwilligers gezocht
22. ATLA ledenfeest – Zaterdag 30 januari 2027
23. Breng je lege flesjes terug

Caenen

Zeker zijn begint hier.



1. Winterseizoen 2026-2027 – Crosskalender

L.C.C.

- *Zondag 8 november 2026 – L.C.C. Tongeren
- *Zondag 15 november 2026 – L.C.C. Pelt
- *Zondag 22 november 2026 – L.C.C. Genk
- *Zondag 6 december 2026 – L.C.C. Bree
- *Zondag 13 december 2026 – L.C.C. Dilsen
- *Zondag 3 januari 2027 – L.C.C. Lanaken
- *Zondag 24 januari 2027 – L.C.C. St.Truiden
- *Zondag 21 februari 2027 – L.C.C. Lommel

Limburgs Cross Criterium

Seizoen 2026-2027



Volg ons:  LCC - Limburgs Cross Criterium

	8/11	ADD-Veldloop Sportstadion De Motten - Kastanjewal - Tongeren
	15/11	LCC Decolooop Dommelhof - Toekomstlaan 5 - Pelt
	22/11	75ste Sint-Barbaraveldloop GENK SportinGenk Park - E. Vandorenlaan 144 - Genk
	6/12	62ste Sinterklaasveldloop BREE De Boneput - Watertorenstraat 14 - Bree
	13/12	Parkloop Memorial Raymond Wijnen MACD Kasteelpark 'Ter Motten' - Europalaan 25 - Dilsen
	3/1	35ste ATLA-VELDLOOP Domein Pietersheim - Sportstraat 10 - Lanaken
	24/1	PARKLOOP SINT-TRUIDEN HASP O Zepperen - Kasteelstraat 53 - Sint-Truiden
	21/2	58ste VELDLOOP LOMMEL PROVIL - Duinenstraat - Lommel



Prijsuitreiking LCC

prijzenpot t.w.v. € 6000
zaterdag 13 maart
locatie nog te bepalen



ENKEL VOORINSCHRIJVINGEN

www.atletiek.nu
Inschrijven tot vrijdag 12u
voor woensdag 8u: € 4 later € 5



CHALLENGE CROSSEN LUIK

- *Zondag 1 november 2026 – HF Stavelot
- *Zondag 8 november 2026 – Spa
- *Zondag 22 november 2026 – Seraing
- *Zondag 6 december 2026 – WACO Waremmme
- *Zondag 13 december 2026 – Cross relays Luik
- *Zondag 3 januari 2027 – HUY Amay
- *Zondag 10 januari 2027 – HERVE Charneux
- *Zondag 24 februari 2027 – FAC Flémalle
- *Zondag 15 maart 2027 – ATC Oreya

LIMBRA CROSSCRITERIUM – NEDERLANDS LIMBURG

A poster for the LIMBRA CROSS COMPETITIE 2026-2027. The top half features a red banner with the text 'LIMBRA CROSS' in large white letters and 'COMPETITIE 2026-2027' in smaller white letters below it. The bottom half is a photograph of several female cross-country runners in various colored singlets (red, blue, black) running on a dirt path. Below the photo, a list of dates and locations is provided in red text.

LIMBRA CROSS
COMPETITIE 2026-2027

ZO 25 OKTOBER 2026, IJZEREMANCROSS, WEERT
ZO 8 NOVEMBER 2026, KLEIN ZWITSERLAND CROSS, TEGELEN
ZO 22 NOVEMBER 2026, MOLENVENCROSS, HELMOND
ZO 6 DECEMBER 2026, ZANDBOSCROSS, DEURNE
ZA 12 DECEMBER 2026, SWIFT CROSS, SWALMEN
ZO 10 JANUARI 2027, JASPERCROSS, ASTEN
ZO 17 JANUARI 2027, HELDENSE BOSSEN VERLOSCROSS, HELDEN
ZO 31 JANUARI 2027, VLAKWATERCROSS, VENRAY
ZO 21 FEBRUARI 2027, LEUDAL CROSS, HAELEN
ZO 28 FEBRUARI 2027, NEDERHEIDE COMMANDERIJ CROSS, MILHEEZE

CROSSCUP

- *Zondag 18 oktober 2026 – Crosscup relays Berlare
- *Zondag 25 oktober 2026 – Crosscup Roeselare
- *Zondag 24 januari 2027 – Crosscup Hannut
- *Zondag 14 februari 2027 – Crosscup Diest

BELGISCHE KAMPIOENSCHAP

- *Zaterdag 28 november 2026 – LBFA (onder voorbehoud)
- *Zondag 29 november 2026 – Hulshout

LIMBURGS KAMPIOENSCHAP

- *Zondag 10 januari 2027 – Bree

KAMPIOENSCHAP VAN VLAANDEREN

- *Zondag 31 januari 2027 – Lokeren

2. Winterseizoen 2026-2027 – Indoor

LIMBURGS KAMPIOENSCHAP

*Zaterdag 2 januari 2027 – Gent (vanaf 200m) A.C.

*Zondag 3 januari 2027 – Heusden A.C.

*Zaterdag 20 februari 2027 - Gent Masters

KAMPIOENSCHAP VAN VLAANDEREN

*Zondag 17 januari 2027 – Cadetten/scholieren Gent

*Zaterdag 23 januari 2027 – Louvain la Neuve – Alleen snelwandelen

*Zondag 24 januari 2027 – A.C. – Gent

BELGISCHE KAMPIOENSCHAPPEN

*Zondag 7 februari 2027 – Studenten(open) – Louvain la Neuve

*Zaterdag 20 februari 2027 – Masters – Gent

*Zondag 21 februari 2027 – A.C. – Gent

*Zaterdag 6 maart 2027 – Cadetten/scholieren – Louvain la Neuve

*Zondag 7 maart 2027 – juniores/beloften – Gent

IFAM MEETINGS

*Zaterdag 30 januari 2027 – Gent

*Zaterdag 6 februari 2027 – Louvain la Neuve

3. Jeugdtrainingen, nieuwe groepsindelingen

Ouders, let op!! Het geboortjaar is nu belangrijk. Sommige kinderen gaan nu 30' langer trainen.

Vanaf dinsdag 6 oktober 2026 beginnen we met de nieuwe groepsindelingen.

De categorieën veranderen dan:

Kangoeroes 2020 – Benjamins 2019-2018

Trainen 18u30 – 19u30

Pupillen 2017-2016 – Miniemen 2015-2014

Trainen 18u30 – 20u00

4. Infoavond nieuwelingen.

ATLA INFO-MOMENT OUDERS VAN NIEUWELINGEN KANGOEROES-BENJAMINS-PUPILLEN-MINIEMEN

DONDERDAG 24 SEPTEMBER VAN 18u00 TOT 18u30.

WAAR: LOKAAL IN ONZE KANTINE 1^e VERDIEP.

KANGOEROES GEBOORTEJAAR 2020

BENJAMINS GEBOORTEJAAR 2019-2018

PUPILLEN GEBOORTEJAAR 2017-2016

MINIEMEN GEBOORTEJAAR 2015-2014

Zit je met vragen. Kom gerust even langs.

5. Jeugdtrainers gezocht.



We doen een warme oproep voor nieuwe jeugdtrainers/ begeleiders. We zorgen voor een opleiding en voorzichtige instap o.l.v. een trainer. Interesse, meldt u aan bij Cor, Erwin of Natascha.

6. 16^{de} ATLA oefenveldloop



16de ATLA OEFENVELDLOOP - VRIJDAG 30 OKTOBER 2026
ATLA PISTE LANAKEN – AANVANG 18u40
KANGOEROES - BENJAMINS – PUPILLEN – MINIEMEN-CADETTEN
SCHOLIEREN-JUNIORES-SENIORES-MASTERS

**ER ZAL OOK EEN FRIETBUS AANWEZIG ZIJN WAAR MEN TEGEN
DEMOCRATISCHE PRIJZEN EEN FRIETJE, SAUSJE EN SNACK KAN
AANKOPEN. DIT VAN 18u00 TOT ONGEVEER 21u30**

Om vooral onze nieuwe atleetjes te laten kennis maken met een veldloop organiseert ATLA een oefenveldloop. Hoe verloopt een veldloop? Hoe warmen we op? Alles zal uitgelegd worden.
Verplicht voorinschrijven via jc-atla@telenet.be of corheemskerk56@gmail.com .
Inschrijvingsgeld GRATIS. Men loopt in de categorie voor het seizoen 2026-2027.

Medailles voor de podiums per geboortjaar bij de jeugd.
Vanaf cadet/scholieren/juniores, seniores en masters podiums per categorie.
Podium masters: 4 categorieën M35/W35, M45/W45, M55/W55, M65/W65

Uurrooster:

18u40	Kangoeroes 2020-benjamins meisjes 2018-2019	800m - 1 ronde
18u50	Kangoeroes 2020-benjamins jongens 2018-2019	800m - 1 ronde
19u00	Pupillen meisjes 2016-2017	1600m - 2 ronden
19u15	Pupillen jongens 2016-2017	1600m - 2 ronden
19u30	Miniemen meisjes 2014-2015	2400m - 3 ronden
19u45	Miniemen jongens 2014-2015	2400m - 3 ronden
20u00	Cadet-scholier- meisjes 2010-2011-2012-2013	3200m - 4 ronden
	Juniors-seniores-masters dames	3200m - 4 ronden
20u15	Cadet-scholier- jongens 2010-2011-2012-2013	4000m - 5 ronden
	Juniores-seniores-masters heren	4000m - 5 ronden

7. 23^{ste} Maasrun Lanaken

SCHRIJF JE IN !!!



Alle info over de Maasrun en de kidsrun kan je vinden op www.maasrun.be

8. 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



9. Overzicht ATLA wedstrijden/organisaties 2026

Zaterdag 3 oktober 2026 – Zondag 11 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

Aanvang jeugd 10u00 - 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.

Vrijdag 30 oktober 2026 – 16^{de} ATLA oefenveldloop – Aanvang 18u40

Kangoeroes-Benjamins-Pupillen-Miniemen-Cadetten-Scholieren-Juniores-Seniores-Masters

10.ATLA bonussysteem 2025-2026

Vergeet uw punten niet door te sturen en ontvang een bonus. Dit is vanaf cadet. Reglement en prestatielijst staan op onze website. www.atla.be “WEDSTRIJDEN bonussysteem”

11. Inspiratiedag Atletiek

Voor trainers, bestuursleden



12.Start to run 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. Trainers voor ATLA zijn “Kurt Claesen en Nico Vandeweyer”.



13.Start 2 Coach opleiding bij ATLA voor onze jeugdtrainers – Aangepaste datum

Deze opleiding is sporttak overschrijdend waardoor **weinig atletiek specifieke 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? • Didactisch verantwoorde trainingsprincipes ○ Hoe omgaan met diversiteit bij sporters ○ Hoe een voorbeeldfunctie opnemen als trainer ○ Methoden en aanpak o.b.v. atletengroep ○ Leerdoelen opstellen ○ Veilige en uitdagende omgeving creëren	
!! Opgelet: Deze opleiding biedt <u>GEEN sportspecifieke kennis</u> aan.	
Toelatingsvoorwaarden? • 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) Zondag 11 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.	

Carrefour 
Lanaken Centrum


Open 7/7

Zondag van 8u tot 18u

14. Nieuwe kledinglijn ATLA

ATLETIEKCLUB LANAKEN

PASDAG

ATLA

LANAKEN





 **KOM LANGS EN PAS
ONZE NIEUWE CLUBKLEDIJ!**
TANKTOPS, SPORTBH'S, T-SHIRTS, TRIATHLONPAKKEN...
Voor elke ATLA-atleet de juiste outfit!

 **MAATJE MEER OF MINDER?**
Pas ter plaatse en bestel eenvoudig.

 **BETALING TER PLAATSE**
Cash of Bancontact mogelijk.

 **SAMEN STERKER**
Laat zien dat jij trots bent op ATLA!

Samen lopen, samen groeien!

 **DONDERDAG
1 OKTOBER**

 **VANAF
18u30
TOT
20u30**

www.atla-lanaken.be  

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>.

Alle communicatie verloopt via onze verantwoordelijke Bianca Menten. Dus alle opmerkingen/reacties uitsluitend via haar. kleding.atla@outlook.be

15.Lidmaatschap ATLA

Aansluiting nieuwe seizoen 2026-2027. Iedereen wordt op tijd verwittigd van wanneer men zich kan aansluiten. Zal in oktober zijn.

Seizoen loopt van 1 november 2026 tot 31 oktober 2027

Inschrijven/aanmelden via onze website www.atla.be "WORD LID"

De bijdrage voor aansluiting in 2026-2027 is als volgt:

- 185,00 euro voor het 1ste lid.
- 165,00 euro voor elk 2de lid van hetzelfde gezin.
- 140,00 euro voor elk 3de lid van hetzelfde gezin.
- 110,00 euro voor elk 4de lid van hetzelfde gezin.
- Gratis voor elk volgend lid van hetzelfde gezin.
- 95,00 euro voor trainers, bestuur en universitaires.

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

16.Vrijwilligersfeest Lanaken 2026

Vrijwilligersfeest Lanaken op vrijdag 4 december 2026 – Cultureel Centrum

17.Occasie schoenen

We hebben speciaal, sprintspikes maat 36,5 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.

18.UITPAS VRAAG UW UITPAS AAN!!! INFO BIJ KURT/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 2027 VOOR 12 EN 16 JARIGEN WOONACHTIG IN LANAKEN.

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

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

19.Zomerkalender – Kampioenschappen

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

20.Sportvoedingspiramide, eet en drink gezond.



21.Vrijwilligers gezocht

WE ZIJN OP ZOEK NAAR
VRIJWILLIGERS!

OM TE HELPEN ACHTER DE TOOG

 **ATLA**
ATLETIEKCLUB LANAKEN vzw

 **DINSDAG & DONDERDAG**

 **18U30**
TEM
20U30

 **ACHTER DE TOOG**
JOUW HULP
MAAKT HET VERSCHIL!

IETS VOOR JOU?
MELD JE AAN BIJ HET BESTUUR!

BEDANKT VOOR JOUW INZET!



23. Breng je lege flesjes terug aan de toog



Generatie
Rookvrij

