

# NIEUWSBRIEF SEPTEMBER - OKTOBER 2026



## INHOUDSOPGAVE

1. Winterseizoen - Crosskalender
2. Winterseizoen – Indoor
3. Jeugdtrainingen, nieuwe groepsindeling vanaf dinsdag 6 oktober 2026
4. Veiligheid bij avond
5. Jeugdtrainers gezocht
6. 16<sup>de</sup> ATLA oefenveldloop – Vrijdag 30 oktober 2026
7. Sinterklaas komt op bezoek
8. Parkeren op ATLA tijdens de trainingen
9. Overzicht ATLA wedstrijden/organisaties 2026
10. ATLA bonussysteem 2025-2026
11. Inspiratiedag Atletiek
12. START 2 COACH opleiding bij ATLA – Aangepaste datum
13. Nieuwe kledinglijn ATLA – CRAFT – Pasdag donderdag 1 oktober
14. Lidmaatschap ATLA
15. Vrijwilligersfeest Lanaken – Vrijdag 4 december 2026
16. Occasie schoenen, gevonden kleding en drinkbussen
17. UIT PAS
18. Zomerkalender - Kampioenschappen 2026
19. Sportvoedingspiramide, eet en drink gezond
20. Vrijwilligers gezocht
21. ATLA ledenfeest – Zaterdag 30 januari 2027
22. Breng je lege flesje terug
23. 35<sup>ste</sup> ATLA veldloop 2027

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

### Prijsuitreiking LCC

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



### ENKEL VOORINSCHRIJVINGEN

[www.atletiek.nu](http://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 14 februari 2027 – FAC Flémalle
- \*Zondag 14 maart 2027 – ATC Oreye

## **LIMBRA CROSSCRITERIUM – NEDERLANDS LIMBURG**

A poster for the Limbra Cross Competition 2026-2027. The top half has a red background 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 – juniiores/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. Veiligheid bij avond**



**Maak je zichtbaar, draag een fluohesje.**

## 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<sup>de</sup> 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](mailto:jc-atla@telenet.be) of [corheemskerk56@gmail.com](mailto: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 categoriën M35/W35, M45/W45, M55/W55, M65/W65

**Uurrooster:**

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

## **7. Sinterklaas komt op bezoek**

Op dinsdag 1 december 19u00 zal Sinterklaas met zwarte piet ons een bezoekje brengen. Hopelijk brengt hij iets mee voor ons.



## **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.

**Zaterdag 10 oktober 20026 – Kampersmeeting – Limburgs kampioenschap uurloop  
-Limburgs kampioenschappen gewichtwerpen – Open meeting + jeugd  
Aanvang jeugd 10u00 - Aanvang 11u00. Door het vroege startuur ditmaal geen kangoeroes en benjamins.**

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

**Jeugdmeeting voorprogramma aanvang 10u00**

|                |                                                              |
|----------------|--------------------------------------------------------------|
| 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<sup>de</sup> 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](http://www.atla.be) “WEDSTRIJDEN bonussysteem”

## **11. Inspiratiedag Atletiek**

Voor trainers, bestuursleden



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

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.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| <b>Doelgroep:</b> Beginnende trainers                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Interesse:</b> Info bij Cor |
| <b>Wat leer je?</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Didactisch verantwoorde trainingsprincipes<ul style="list-style-type: none"><li>○ Hoe omgaan met diversiteit bij sporters</li><li>○ Hoe een voorbeeldfunctie opnemen als trainer</li><li>○ Methoden en aanpak o.b.v. atletengroep</li><li>○ Leerdoelen opstellen</li><li>○ Veilige en uitdagende omgeving creëren</li></ul></li></ul> |                                |
| !! Opgelet: Deze opleiding biedt <b><u>GEEN sportspecifieke kennis</u></b> aan.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                |
| <b>Toelatingsvoorwaarden?</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Minstens 15 jaar worden in de loop van het kalenderjaar waarin de cursus start.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                   |                                |
| <b>Duurtijd?</b> 15 uur (7uT + 8uP) Zaterdag 3 oktober 2026 (9u00-17u00)<br>Zondag 11 oktober 2026 (9u00-17u00)                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                |
| <b>Kostprijs?</b> €60                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                |
| <b>Vrijstellingen?</b> Vrijstellingen kunnen aangevraagd worden op basis van de VTS-vrijstellingstabel – zie website VTS > nuttig voor cursisten.                                                                                                                                                                                                                                                 |                                |
| <b>Hoe verloopt het examen?</b> <p>Het examen wordt afgenomen via een online kennistoets op VTS Connect (van thuis uit). Datum nog te bepalen.</p>                                                                                                                                                                                                                                                |                                |



### 13. 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**

 <https://atla.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](mailto:kleding.atla@outlook.be)

## 14.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](http://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.

## 15.Vrijwilligersfeest Lanaken 2026

Vrijwilligersfeest Lanaken op vrijdag 4 december 2026 – Cultureel Centrum

## 16.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.

## 17.UITPAS VRAAG UW UITPAS AAN!!! INFO BIJ KURT/PATRICK



UITPAS – ATLA IS OOK PARTNER GA EENS KIJKEN OP [WWW.LANAKEN.BE/UITPAS](http://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](mailto:info@atla.be)

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

## 18.Zomerkalender – Kampioenschappen

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

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

## 19.Sportvoedingspiramide, eet en drink gezond.



## 20.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!

## 21.ATLA ledenfeest



Save  
the  
Date! ♥

**ATLA**  
**LEDENFEEST** ♥

★ ZATERDAG ★  
**30 JANUARI 2027**

 DEUREN OPEN VANAF  
**18u30**

 BEGINNEN OM  
**19u00**

 IN OC BERENHOF  
**VELDWEZELT**

## 22. Breng je lege flesje terug aan de toog



## 23. 35<sup>ste</sup> ATLA Veldloop – Zondag 3 januari 2027 – Sportcentrum Pietersheim

Generatie  
Rookvrij



