

'T KILOMETRIKSKE

**ENERGIEK MAANDBLAD
VAN DE HERENTHOUTSE ATLETIEKCLUB**

Versijnt op de eerste woensdag van de maand



Vernieuwde lay-out,
vertrouwde inhoud



**JAARGANG 3 NR 4
DECEMBER 2016**

**EDITORIAAL-INFORMATIE-TRAININGEN-AGENDA-
UITSLAGEN-NIEUWTJES**

ONZE PARTNERS IN SPORT



VOORWOORD

Onze atleten hebben het seizoen wat betreft deelname aan wedstrijden nog niet zo best ingezet. Op training zijn er net als de vorige jaren steeds een 150-tal jongeren aanwezig, maar daar zien we dit jaar op wedstrijden voorlopig nog weinig van terug. Tot nu toe hebben nog maar een 50-tal kinderen aan een wedstrijd deelgenomen. Dus ... komaan toppers!!! Doe eens een wedstrijd mee. Het is leuk, en je merkt wat je al allemaal kan. Bovendien kan jezelf steeds blijven verbeteren.

We hopen dat daar de komende weken nog wat atleten bijkomen met wedstrijden in Booischot, Lille, Herentals en Hulshout op het programma tijdens de maanden december en januari.

We proberen als club alles te doen om jullie te stimuleren, zoals de pannenkoekendag als beloning voor wie 5 of meer wedstrijden heeft meegelopen en een T-shirt voor wie aan 6 (benjamins) of 7 wedstrijden van ACHL deelneemt.

Buiten eeuwige roem en plezier valt er dus nog iets te verdienen.

We proberen zeker in de winter op iedere wedstrijd een trainer aanwezig te hebben. We verwachten iedereen dus deze winter op één of meer wedstrijden (zeker als het een wedstrijd van de thuisclub is, in Herenthout of Herentals).

Ondertussen starten we met het uitdelen van de lidkaarten. Mocht er een administratieve fout gemaakt zijn (geen kaartje gekregen en toch alles betaald en binnengebracht op een verkeerd adres of geboortedatum, ...), gelieve dan zo snel mogelijk contact op te nemen met trainer/redacteur Bart (benjamins).

Met de donkere wintermaanden voor de boeg willen we ook een oproep doen om de kinderen na de training niet met draaiende motor voor de deur op te pikken. Dus even parkeren, even stappen en de kinderen zelf ophalen a.u.b. Dat maakt het allemaal wat veiliger én bovendien milieuvriendelijker.

Verder willen we alvast iedereen prettige feestdagen!

Redactie :
Jan Ledegen &
Bart Van Caeyzele
p/a Vonckstraat 53
2270 Herenthout
Tel : 0497/34 52 79
www.herenthoutseac.be





Al wie deelneemt aan een wedstrijd die stond aangekondigd in het Kilometrikske* krijgt een stempel.

- Er volgt een beloning voor al wie aan 5 of meer wedstrijden deelneemt.
- Het seizoen loopt van **25 september 2016 tot 1 oktober 2017**.
- We sluiten de wedstrijd af met een super Fundag en een pannenkoekeneetfestijn.

Word jij een wedstrijder ?

De wedstrijd-wedstrijd is toegankelijk voor kangoeroes, benjamins, pupillen en miniemen van de Herenthoutse Atletiekclub.

Je vindt de actuele tussenstand in onze infokast in de gang van de sporthal !!!

Tussenstand op 01/12/2016

Stempels	Atleten
11	Lars Van Bouwel
8	Ward De Vos
6	Lise Verdonck
5	Anouk Smeyers, Arne Smeyers, Hidde De Ridder, Liam Mertens, Maya Mertens, Sofie Van Hool
4	Noa Mertens, Thies De Ridder
3	Alicia Coquin, Joeri Van Tigchelt, Lotte De Ceuster, Marthe Van Den Broeck, Quinten Brown
2	Bie Van Turnhout, Blue Janssens, Leonie Lieckens, Lime Janssens, Sam Verhaegen, Senne Van Mengsel, Sepp Lathouwers, Thijs Vervoort, Thor Lathouwers, Warre Smolders, Wim Van Tigchelt, Yaro Van Der Linden
1	Daan Smets, Dan Klerckx, Door Klerckx, Elias Kril, Femke Mertens, Femke Scharre, Gilles Vermeulen, Helena Mertens, Helena Vervecken, Kiara De Preter, Lander Verlinden, Lennert Somers, Liz Janssens, Nina Van Turnhout, Noor Wouters, Robbe Eyselbergs, Sien Smets, Stig Claes, Toon Van Tongerlo, Ward Fermie

* Ook wedstrijden die niet vermeld staan in het Kilometrikske komen in aanmerking voor een stempel, indien de deelnemers een uitslag binnenbrengen bij één van de trainers.

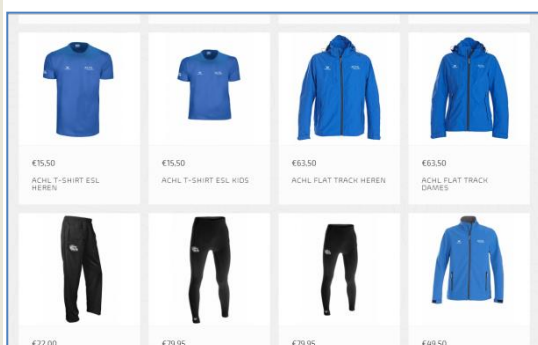


SPORTSCHOENEN VOOR DE ZAALTRAININGEN

- * de sportschoenen moeten in een zakje meegebracht worden en pas in de kleedkamer aangedaan worden!
- * de sportschoenen moeten proper zijn!
- * de sportschoenen mogen geen strepen op de vloer afgeven!



CLUBKLEDIJ



De club steekt sinds vorig jaar in een nieuw jasje (en broek en trui en ...).

Clubkledij kan besteld worden via de website van ACHL met link naar VermarcSport.

ORGANISATIE JEUGDTRAININGEN WOENSDAGAVOND

Kangoeroes

- * De kangoeroes worden opgesplitst in 2 groepen. Zij gaan ook om de beurt in de zaal (van 1 oktober tot en met 31 maart) of buiten trainen.
- * Trainers : Maren & Jolien : gele groep
Liesbeth & Emma : groene groep

Benjamins, pupillen en miniemen

- Door de grote opkomst hebben we beslist om opnieuw extra trainers in te zetten op woensdag. Er zullen steeds 6 groepen gemaakt worden, nl. benjamins jongens en meisjes, pupillen jongens en meisjes, miniemen jongens en meisjes.
- * Trainers : Dorien, Bart, Jef en Elise: benjamins j & m
Dietmar, Kristof, Jochen en Glenn: pupillen j & m
Jan en Isabel: miniemen j & m

De **benjamins en pupillen** trainen **beurtelings binnen** (van 1 oktober t.e.m. 31 maart) en **buiten**.
De **miniemen** trainen **altijd buiten**.



TRAININGEN JEUGD IN DECEMBER

Er trainen **3 groepen binnen** en **5 groepen buiten**. Zij die binnen trainen brengen dan sportschoenen mee om binnen te trainen. (D.w.z. propere sportschoenen die geen zwarte strepen achterlaten!)

Je mag niet binnen in de zaal met de schoenen waarmee je aankomt. Dus schoenen apart in een zakje meebrengen en pas in de kleedkamer aandoen!!!

WOENSDAG (18.45 – 19.45) :

Datum	Kangoeroe Geel	Kangoeroe Groen	Benjamins		Pupillen		Miniemen	
			Jongens	Meisjes	Jongens	Meisjes	Jongens	Meisjes
7/12	Buiten	Zaal	Buiten Bart Elise	Buiten Dorien Jef	Zaal Jochen Glenn	Zaal Kristof Dietmar	Buiten Jan	Buiten Isabel
14/12	Zaal	Buiten	Zaal Dorien Jef	Zaal Bart Elise	Buiten Kristof Dietmar	Buiten Jochen Glenn	Buiten Isabel	Buiten Jan
21/12	Buiten	Zaal	Buiten Dorien Jef	Buiten Bart Elise	Zaal Kristof Dietmar	Zaal Jochen Glenn	Buiten Jan	Buiten Isabel
28/12	Zaal	Zaal	BOSSPEL (zaklamp meebrengen)					
4/1	Zaal	Buiten	Zaal Bart Elise	Zaal Dorien Jef	Buiten Jochen Glenn	Buiten Kristof Dietmar	Buiten Isabel	Buiten Jan

MAANDAG (19U00):

Duurlooptraining voor miniemen die wat meer uithouding willen krijgen (en als voorbereiding op de crossen) kunnen bij Nest terecht. Hij wil met de miniemen stilaan opbouwen tot duurlopen van 20 à 30 minuten. Het is wel de bedoeling dat je die trainingen regelmatig volgt!!



VRIJDAG (18.00 – 19.00) :

De zaal is op vrijdag bezet, dus zal er steeds buiten getraind worden. Iedereen vanaf benjamin is welkom. Trainingen worden gegeven door Jan, Hans, Gillian.

Geen training op 25/12 en 1/1!

ZATERDAG (10.00 – 12.00) :

10.00 – 11.00 : hordentraining * 11.00 – 12.00 : werptraining
Deze trainingen zijn enkel bedoeld voor atleten vanaf pupil die aan wedstrijden willen deelnemen.

Geen training op 10/12 (pup & min), 24/12 en 31/12!

VELDLOPEN IN DECEMBER - JANUARI

- 1. Iedereen** mag meedoen als hij/zij 7 jaar is geworden; ook als je nog geen nummer hebt.
- We **verzamelen** steeds op 't Kapelleke en één van de trainers zal jullie steeds begeleiden. Als jullie toch op je eentje naar ginder rijden, zorg er dan voor dat je tijdig aanwezig bent om het parcours mee te gaan verkennen en op te warmen (minstens 30 min. voor de start).
- Voor je start, moet je eerst een **wedstrijdkaartje** gaan halen. Dit kan bij de vlag van AC Herentals (blauw met 2 verticale strepen) die steeds in de nabijheid van de start te vinden is.
- Als je regelmatig wenst mee te lopen, is het aan te raden om een **wedstrijdtruitje** van AC Herentals te bestellen. Deze clubtruitjes zijn eigenlijk verplicht en kunnen besteld worden via Isabel tijdens de woensdagtraining.

ZONDAG 11 DECEMBER

*Begin: 12u10
Kangoeroes: 12u10*

Begeleiding: Jan

TE BOOISCHOT

*Kapelleke: 11u00
Sportcentrum De Lichten
Kloosterveldstraat 7*

ZONDAG 18 DECEMBER

*Begin: 11u45
Kangoeroes: 11u45*

Begeleiding: Jan

TE LILLE

*Kapelleke: 10u30
Lilse Bergen*



ZATERDAG 7 JANUARI*Begin: 16u00**Kangoeroes: 16u00**Begeleiding: /***TE HULSHOUT***Kapelleke: 15u00
Sportcentrum Industrie***ZONDAG 15 JANUARI***Begin : 12u00**Begeleiding : Jan, Bart, Jef, Dorien***TE HERENTALS*****Iedereen meedoen !!!!****Netepark****Kangoeroes starten om 12u00 !****Benjamins zorgen dat ze om 11u45 aan het tentje zijn,
pupillen om 12u00 en miniemen om 12u20.**Ideaal voor iedereen die na de middag
nog naar de jeugdbeweging wil.*

INDOORMEETING CAD & SCHOL

In Heusden-Zolder (Golazo Arena, Veenderweg 48), Hoboken (Sportschuur, Fort 8, Louisalaan 69) en in Gent in de topsporthal zijn er wedstrijden voor cadetten en scholieren op:

- 17 december te Mol
- 26 december te Gent
- 30 december te Heusden

Voor meer info kan je even naar de website van de VAL surfen (www.atletiekvlaanderen.be).

Daarna beginnen ook de eerst indoorwedstrijden te Gent.

ZATERDAG 7 JANUARI

TE GENT

Die dag vinden de provinciale indoorkampioenschappen plaats vanaf cadet.

Hiervoor moet je inschrijven vòòr 17 december.

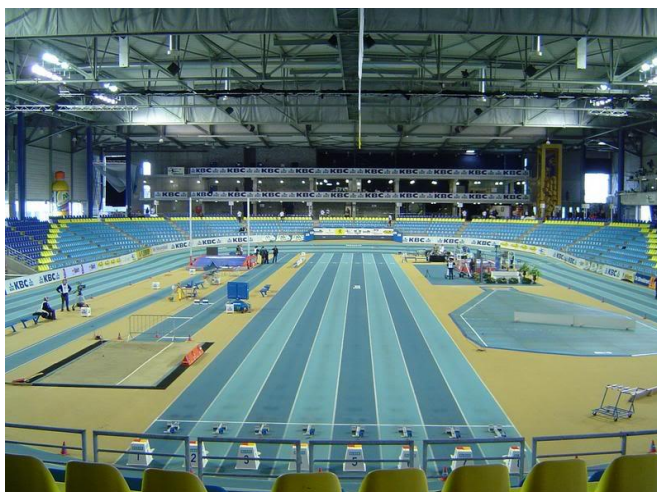
Breng onderstaand strookje binnen als je wil deelnemen !

Ik,

categorie wil deelnemen aan de provinciale kampioenschappen te Gent aan volgende proeven :

1.

2.



INDOORMEETING JEUGD

ZATERDAG 10 DECEMBER

TE HERENTALS

Begin: 14u00

Iedereen meedoen!!!!

Begeleiding: Jan, Kristof, Jochen, Isabel Sporthal Bloso-centrum

Zorg dat je er om 13u15 bent voor de opwarming!

Benj J + M: 50 – hoog – kogel

Pup J + M: 50 – ver – kogel

Min J + M: 50 – hoog – ver – kogel

Iedereen probeert mee te doen!!!!

Alleen atleten met een wedstrijdnummer kunnen deelnemen!!!

ZONDAG 18 DECEMBER

TE HOBOKEN

Provinciale indoorkampioenschappen
voor benjamins, pupillen en miniemen
(enkel voor ingeschreven atleten)

Begin: 10u00

Sportschuur Fort 8

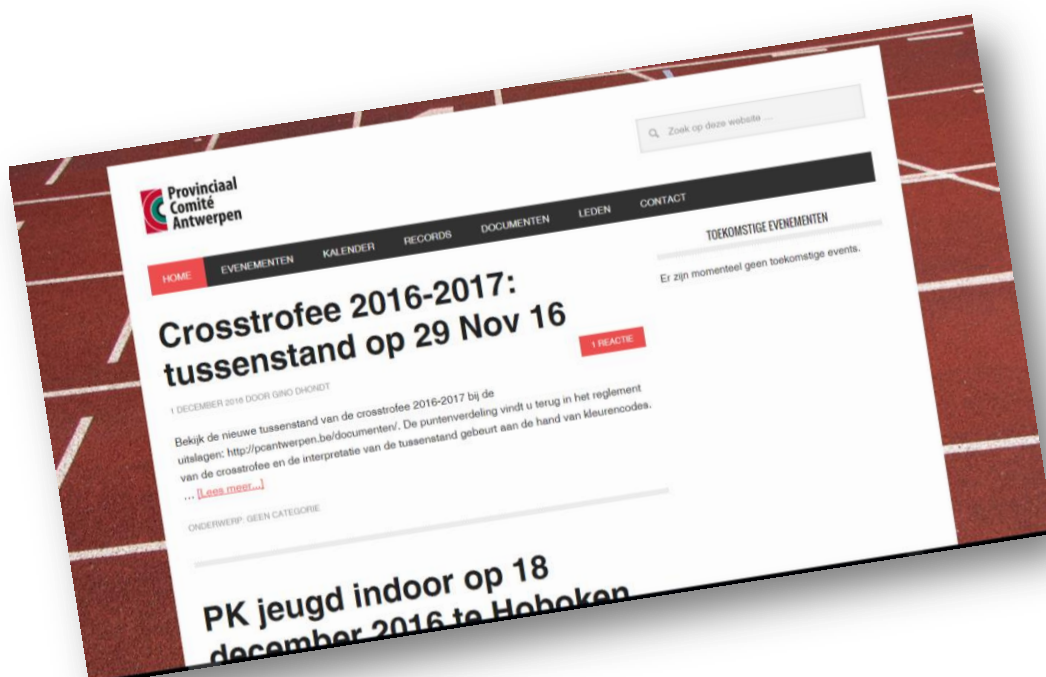
Begeleiding: Kristof

Hoofdfrontweg 9

Hoboken

Aanwezig zijn èn aanmelden minstens 45 min. voor je proef!

Urschema op website PC Antwerpen <http://pcantwerpen.be/>



UITSLAGEN VELDLOPEN

Van de kangoereos wordt nooit een uitslag opgemaakt dus die kunnen we ook niet publiceren.

Benj M		Mol	Mechelen	Arendonk
°2009	Lotte De Ceuster	5	17	/
	Noa Mertens	7	/	11
°2008	Lime Janssens	/	/	/
Benj J				
°2009	Sepp Lathouwers	/	/	6
	Thor Lathouwers	/	/	8
°2008	Ward De Vos	4	5	5
Pup M				
°2007	Maya Mertens	26	/	29
	Blue Janssens	/	/	30
°2006	Alicia Coquin	3	5	/
	Sofie Van Hool	28	51	14
	Anouk Smeyers	38	73	27
Pup J				
°2007	Hidde De Ridder	12	/	8
	Arne Smeyers	24	39	14
	Daan Smets	/	18	/
°2006	Thiess De Ridder	10	/	2
	Joeri Van Tigchelt	32	39	/
Min M				
°2004	Lise Verdock	11	3	7
	Marthe VD Broeck	/	/	18
Min J				
°2005	Liam Mertens	25	/	16
	Senne Van Mengsel	44	/	/
°2004	Wim Van Tigchelt	37	/	/



UITSLAG INDOOR HERENTALS

Benamins meisjes	50m	Ver	Kogel	
9. Lime Janssens	9"20	2m65	4m32	
10. Lotte De Ceuster	9"29	2m72	4m27	
11. Bie Van Turnhout	9"78	2m90	5m20	
15. Helena Vervecken	9"52	2m39	3m85	
20. Liz Janssens	9"87	2m52	3m23	
21. Femke Scharre	9"74	2m34	3m23	
23. Noa Mertens	9"39	2m57	/	
30. Helena Mertens	10"04	1m93	3m68	
Benamins jongens				
6. Ward De Vos	8"82	3m01	5m78	
7. Sepp Lathouwers	9"34	2m72	5m33	
11. Thor Lathouwers	9"30	2m58	4m53	
16. Quinten Brown	9"91	2m34	5m00	
17. Lou Janssens	10"35	2m81	4m45	
22. Lennert Somers	10"90	1m56	3m59	
23. Warre Smolders	11"40	1m71	2m68	
Pupillen meisjes	50m	Hoog	Kogel	
8. Sofie Van Hool	8"51	1m18	6m03	
17. Anouk Smeyers	8"95	1m10	5m64	
21. Alicia Coquin	8"70	0m95	5m31	
33. Blue Janssens	9"36	0m95	3m59	
37. Maya Mertens	9"86	/	3m22	
Pupillen jongens				
4. Thiess De Ridder	8"88	0m95	4m99	
10. Joeri Van Tigchelt	9"17	1m05	4m78	
23. Hidde De Ridder	9"91	1m05	3m79	
27. Arne Smeyers	9"58	0m90	3m98	
Miniemen meisjes	50m	Hoog	Kogel	Ver
30. Leonie Lieckens	8"81	1m10	/	2m89
Miniemen jongens				
7. Wim Van Tigchelt	8"19	1m24	7m23	3m92
18. Liam Mertens	8"50	/	/	3m44



ATLETIEKSTAGE AC HERENTALS TE LOMMEL

Wanneer: maandag 10/04 tem vrijdag 14/04/2017

Verblijfplaats: Centerparc Vossemere te Lommel

Trainingsplaats: Sportcentrum Lommel

- Wie ? Deze trainingsstage (géén vakantie) is voor alle atleten vanaf cadet. Het aantal deelnemers is beperkt. De betalingsdatum geldt als bewijs van inschrijving !
- Prijs ? Deelnameprijs bedraagt **215 euro**.
Het vervoer H/T is niet inbegrepen en ook niet voorzien.
- Hoe ? Inschrijven kan door onderstaande strook in te vullen en het voorschot van € 90,00 te betalen voor **15/01/2017**. Het saldo van € 125,00 dient betaald te worden voor 15/02/2017. U mag ook ineens € 215,00 betalen voor 15/01/2017.
Rekening Fortis **BE49 0015 0180 9671** GEBABEBB

Stuur de volledige ingevulde strook op naar Guy en Evy of geef ze aan je trainer. Inschrijven via e-mail is mogelijk indien meerderjarig en vermelding van alle gegevens. (Evy.vangeel@telenet.be)

ACHL – Evy Van Geel – Zwaluwendreef 12 – 2460 Lichtaart

Naam & voornaam

J/M Geboortedatum :

Adres

Postcode Woonplaats

Telefoon ouders :

E-mail ouders :

Telefoon atleet :

E-mail atleet :

Merk/kleur auto (parkingticket) :

Nummerplaat :

Handtekening atleet Handtekening + naam ouders (-18j)



VOLVO MIDDEN-KEMPEN CRITERIUM OPEN VOOR IEDEREEN!

JE DOET TOCH MEE

AAN ONZE EIGEN ORGANISATIES!

In het Midden-Kempen criterium kan je je meten met andere recreatieve lopers in een gezellige en gemoedelijke sfeer. Het criterium **staat open voor iedere occasionele jogger, recreant of prestatieloper.**

Voor deelname aan het criterium heb je enkel de (gratis!!) criteriumkaart nodig. Bij 4 of meer deelnames ontvang je een geschenkje en maak je kans op één van de waardevolle prijzen.

Enkel deelname aan de jogging telt voor het criterium, de jeugdlopen komen niet in aanmerking.

Het unieke aanbod van de organisaties van het Volvo-Midden-Kempen criterium 2016-2017 behelst :

28 december 2016: Kersttoertocht Vorselaar

21 mei 2017: 10 Miles Malle, Malle

25 mei 2017: Abdijentocht, Tongerlo-Averbode

10 juni 2017: Krawatenjogging, Lille

21 juli 2017: Dwars door Kasterlee

28 juli 2017: Herentals Loopt

10 september 2017: Bosloop Herenthout

Vraag bij je eerste deelname je criteriumkaart, ze is gratis!
Succes!



CLUBKAART DECATHLON

Vanaf heden kunnen leden, bestuursleden en sympathisanten hun clubkaart koppelen aan onze club ACHL. Hierdoor krijgt ook de club punten en dit bovenop de punten die de klant zelf krijgt. Deze punten gelden voor alle aankopen (ook als je een fietsje voor de kleine koopt, een zwembroek, tennisballen ...) en dus niet enkel voor atletiek materiaal. Dankzij uw punten krijgt onze club ook een aankoopkorting en hiermee kan onze club dan allerhande leuk/buikbaar materiaal kopen voor onze atleten. Als je onze club wil steunen en uw decathlon kaart wil koppelen, gelieve dan uw naam en uw klantnummer even via mail door te geven naar :

rudi.smets@brandweervlaanderen.be

Alvast bedankt!



SAMENWERKING CLUBINKT

Zij bieden aan zeer concurrentiële tarieven, en via rechtstreekse websiteverkoop inktcartridges aan vooral via het kanaal van sportclubs, die op de totaalverkoop een commissie ontvangen voor de clubwerking.

Klik voor de eerste maal op de link op onze clubwebsite!

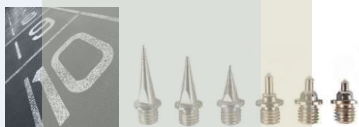
Bestel uw cartridges, toners of papier op deze webstore tegen onweerstaanbare kortingen (tussen de 20% en 60%) en deze worden binnen de 2 dagen bij u thuis geleverd.

Onze club Herenthoutse AC ontvangt een sponsoring op elke bestelling, voor jullie een kleine moeite en je spaart er veel geld mee uit, voor onze club directe inkomsten.

Vertel dit ook door aan mensen die de club een warm hart toedragen.

De inkt- en tonercartridges die al goedkoper zijn met twee jaar fabrieksgarantie krijgen nu nog een extra korting van 5% .

Bestel uw product en vul in het bestelformulier bij afrekenen de volgende code in: **EUR-J16-CLUBINKT**



TUSSENKOMST ZIEKENFONDS

De club wenst iedereen eraan te herinneren dat een gedeelte van het lidgeld kan gerecupereerd worden via de ziekenfondsen.

Gezien het feit dat ieder ziekenfonds andere terugbetalingsmodaliteiten heeft, wordt er gevraagd om contact op te nemen met jouw eigen ziekenfonds. Meestal kan je dan een formulier downloaden dat door de club moet ingevuld worden. Wat moet je doen? Vul het formulier zo goed mogelijk in, en bezorg het aan de afdelingsverantwoordelijke. Papieren die volledig ingevuld zijn (behalve uiteraard het deel dat door de club moet ingevuld worden) en voorzien van een ziekenfondskleef kunnen via de trainer meegegeven worden.

Voor de meest populaire ziekenfondsen kan je op volgende links de juiste formulieren downloaden:

- CM: <http://www.cm.be/diensten-en-voordelen/vakantie-en-vrije-tijd/sport-en-vrije-tijd/mechelen-turnhout/sport.jsp>

Je vindt het formulier onder de rubriek 'wat te doen'

- OZ: <https://www.oz.be/vitaliteit/voordelen/fitness-sportclub#aanvragen>

Je vindt het formulier onder de rubriek 'je tegemoetkoming aanvragen'

- De voorzorg:

<http://www.devoorzorg.be/antwerpen/voordelen-advies/ledenvoordelen/vrijetijd/sport/Pages/default.aspx>

Ga dan naar download je terugbetalingsformulier

- Liberale mutualiteit: Zoek op sportprikkel of ga naar de volgende pagina

<http://www.liberalemutualiteit.be/401/advantages/health-and-prevention/fitness-ensportclubs/-/ml/17113/JNn7/78834>

- Vlaams & Neutraal ziekenfonds: [http://www.vnz.be/sport of fitnessclub](http://www.vnz.be/sport%20of%20fitnessclub)



WEBSITE

De Herenthoutse Atletiekclub heeft een eigen website die je kan vinden op het adres <http://www.herenthoutseac.be>
Deze site is er voor en door de leden van HAC. Er wordt getracht deze website zoveel mogelijk up to date te houden.

Dus daarom vragen wij:

- * Heb je een wedstrijd gelopen: geef ons de uitslag (elke prestatie is belangrijk genoeg om in de kijker te zetten)
- * Heb je een tip voor anderen of een probleem dat te maken heeft met atletiek. Bezorg ze ons.
- * Heb je een mooie foto of meerdere foto's getrokken van een van onze atleten in actie die je wil delen met anderen. Bezorg ze ons.
- * Heb je voorstellen om deze site te verbeteren. Bezorg ze ons.

Je kan dit alles sturen naar hans.peeters@herenthoutseac.be of bezorgen aan het bestuur of de trainers.

WWW.HERENTHOUTSEAC.BE



Find us on
Facebook

**HERENTHOUTSE
ATLETIEKCLUB**

