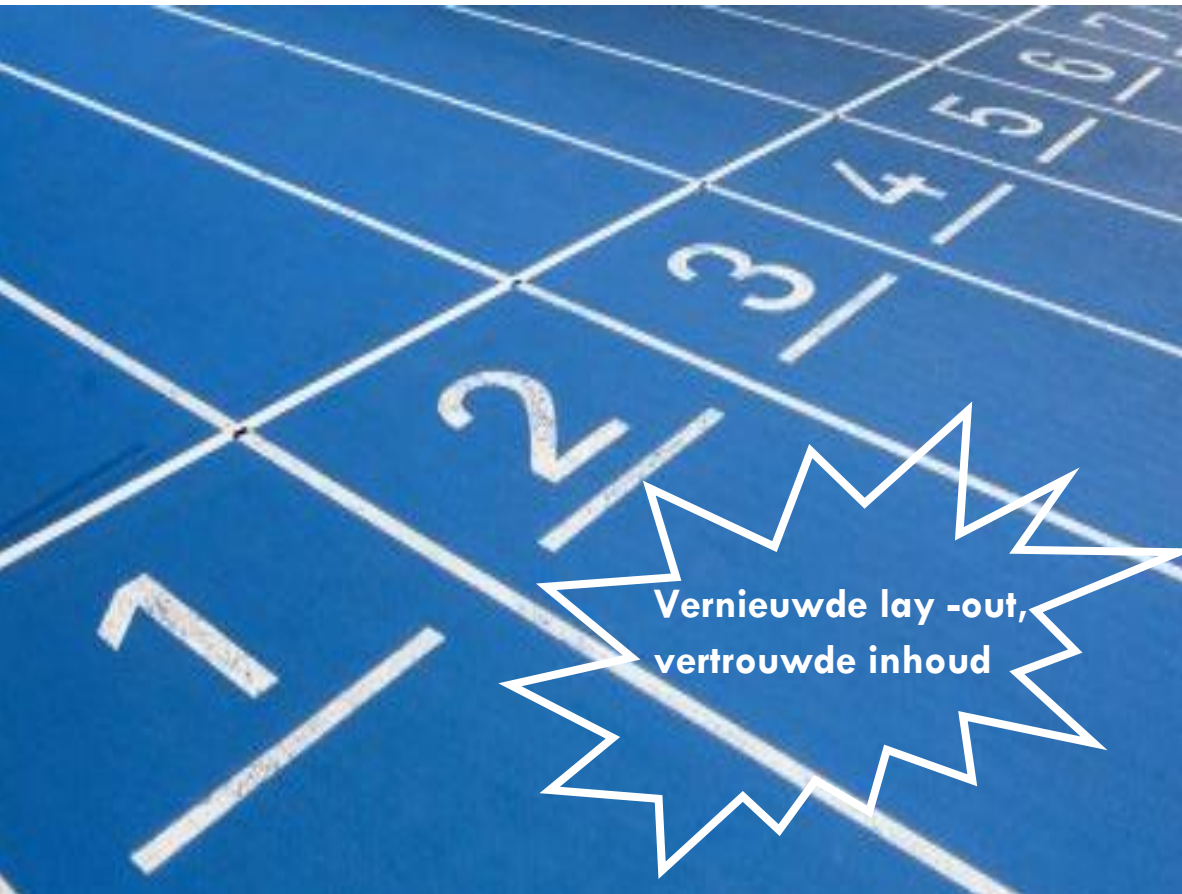


# 'T KILOMETRIKSKE

**ENERGIEK MAANDBLAD  
VAN DE HERENTHOUTSE ATLETIEKCLUB**

*Verschijnt op de eerste woensdag van de maand*



Vernieuwde lay-out,  
vertrouwde inhoud



**JAARGANG 2    NR 6  
MAART 2016**

**ONZE PARTNERS IN SPORT**



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

## **VOORWOORD**

Het nieuwe jaar is voor iedereen weer op een gezonde en sportieve manier van start gegaan.

Met de provinciale en Vlaamse kampioenschappen indoor en de crossen in Hulshout, Herentals, Geel en Kessel werd het trouwens een heel drukke maand.

Zo loopt het winterseizoen stilaan ten einde en kunnen we ons gaan voorbereiden op het zomerseizoen. Vergeet daarom zeker niet in te schrijven voor de paasstage in Herentals. Hier zal je alle technische proeven (van ver- en hoogspringen tot horden en discuswerpen, ...) aangeleerd krijgen. Het is natuurlijk wel de bedoeling dat je achteraf dan ook gaat deelnemen aan enkele pistewedstrijden.

In ieder geval wensen we iedereen nog veel plezier op de laatste winterwedstrijden en we hopen nog steeds dat we de komende weken nog enkele nieuwe gezichten aan de start zullen zien.

Redactie :  
Jan Ledegen &  
Bart Van Caeyzeele  
p/a Vonckstraat 53  
2270 Herenthout  
Tel : 014/51 45 85  
[www.herenthoutsec.be](http://www.herenthoutsec.be)



## LIDKAARTEN

De lidkaarten zijn uitgedeeld. Heb je er nog geen ontvangen, informeer dan in de cafetaria bij Jef, Cis of Mieke.

Indien je nog **niet in orde** bent, doe dit dan zo snel mogelijk anders ben je **niet verzekerd!**

Fiches en overschrijvingsformulieren kan je nog altijd verkrijgen bij Cis, Jef of Mieke in de cafetaria (eerste tafel rechts) tijdens de woensdagtrainingen.

## JAARPROGRAMMA 2016

woensdag 10 februari 2016	Start To Run infovergadering
maandag 15 februari 2016	Start To Run (start ochtendsessie Grobbendonk)
maandag 15 februari 2016	Start To Run (start avondsessie Herenthout)
woensdag 17 februari 2016	Start To Run (start ochtendsessie Grobbendonk)
zaterdag 26 maart 2016	Familie Wandeling
vrijdag 27 mei 2016	Gezinskilometer
vrijdag 27 mei 2016	Barbecue
vrijdag 27 mei 2016	Algemene vergadering
woensdag 8 juni 2016	Scholenmeeting
zondag 12 juni 2016	Kempisch Jeugd criterium meeting Kapelleke
zondag 26 juni 2016	Viering 50 jaar AC Herentals
vrijdag 9 september 2016	Memorial "Van Damme"
woensdag 14 september 2016	Ronde van Herenthout
vrijdag 16 september 2016	Idem
zaterdag 17 september 2016	Idem
zondag 18 september 2016	Idem + Bosloop
woensdag 21 september 2016	Info vergadering "nieuwe leden"
zaterdag 24 september 2016	Fundag en uitreiking jeugdprijs 2015-2016
vrijdag 30 september 2016	Scholenveldloop





## WEDSTRIJDER!



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 **1 oktober 2015 tot 24 september 2016**.
- We sluiten de wedstrijd af met een super Fundag en een pannenkoekeneetfestijn.

Win jij dit jaar de wedstrijd-wedstrijd ?

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 01/02/2016

11	Joeri Van Tigchelt, Lise Verdonck, Luna De Schutter
10	Arne Smeyers
9	Anouck Smeyers
8	Hidde De Ridder, Marthe Van Den Broeck, Sofie Van Hool, Thiess De Ridder, Ward De Vos
7	Louise Helsen, Wim Van Tigchelt
6	Oliver Garner, Robbe Eyselbergs
5	Wauke Canaerts
4	Helena Mertens, Julie Lauwers, Ward Hoefkens
3	Ferre Van Thielen, Klaas Verelst, Lars Van Bouwel, Leonie Lieckens, Linne Diepvens, Lore Lauwers, Sterre Diepvens
2	Daan Smets, Flor Van Thielen, Laura Geeraerts, Mika De Cat, Robbe Torfs, Seppe Cuylaerts, Stien Smets, Tiany Van Dijck
1	Arnaud Vermeulen, Axel Schepens, Eden Garner, Ella Vervoort, Emiel Heylen, Jelle Van Meerbeeck, Josse Blauwens, Kiara De Preter, Kobe Van Dessel, Kobe Van Meerbeeck, Lenz Van Kerckhoven, Lieke Geysen, Liese Gios, Marte Goor, Senne Van Mengsel, Ward Hoefkens, Willem Florus, Wout Schepens



## JEUGDTRAININGEN FEBRUARI-MAART

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
10/02	Buiten	Zaal	Zaal Dorien Jef	Zaal Bart Elise	Buiten Kristof Jens	Buiten Jochen Glenn	Buiten Jan	Buiten Isabel Dietmar
17/02	Zaal	Buiten	Buiten Dorien Jef	Buiten Bart Elise	Zaal Kristof Jens	Zaal Jochen Glenn	Buiten Isabel Dietmar	Buiten Jan
24/02	Buiten	Zaal	Zaal Bart Elise	Zaal Dorien Jef	Buiten Jochen Glenn	Buiten Kristof Jens	Buiten Jan	Buiten Isabel Dietmar
02/03	Zaal	Buiten	Buiten Bart Elise	Buiten Dorien Jef	Zaal Jochen Glenn	Zaal Kristof Jens	Buiten Isabel Dietmar	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 en/of Hans.



### 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 zaterdag 6 februari voor cadetten en scholieren. Geen training op zaterdag 27/02 en 5/03 !**

### VELDLOPEN IN FEBRUARI-MAART

**1. Iedereen** mag meedoen als hij/zij 7 jaar is geworden; ook als je nog geen nummer hebt.

**2. 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).

**3. 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.

**4. 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 7 FEBRUARI**

**TE LILLE**

*Begin: 11u00    Geen kangoeroes!*

*Begeleiding: Jan*

*Lilse Bergen*

#### **ZONDAG 14 FEBRUARI**

**TE ROTSELAAR**

*Begin: 11u30*

*Begeleiding: Trainers Herentals*

*Ter heide*

*Torenstraat 115*



**ZONDAG 28 FEBRUARI****TE ESSEN**

Begin: 12u30 Kangoeroes om 12u00!

Begeleiding : Trainers Herentals

College Rouwmoer 7

**ZONDAG 13 MAART****TE WACHTEBEKE****Belgisch kampioenschap !**

Begin: 12u15

De supporters kunnen inkomkaarten bestellen aan € 6 (ipv € 9 ter plaatse) bij Herman van den Schoor : 014/55 47 55 of [hermanvandenschoor@hotmail.com](mailto:hermanvandenschoor@hotmail.com)

**INDOORMEETING JEUGD****ZATERDAG 27 FEBRUARI****TE HERENTALS**

Begin: 14u00

Sporthal Bloso-centrum

Begeleiding: Jan, Isabel, Dietmar, Jochen, Maren

**Iedereen meedoen !!!!!****Zorg dat je er om 13u20 bent voor de opwarming!**

Benj J + M: 50m – ver – kogel

Pup J + M: 50m H – hoog – kogel

Min J + M: 50m H – hoog – ver – kogel



**UITSLAGEN VELDLOPEN**

1. Arenbonk 2. Booischot 3. Lijse Bergen 4. Kessel 5. Hulshout  
6. Herentals 7. Geel

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
<b><u>Benj. J 2008</u></b>							
Ward De Vos	/	10	7	7	6	7	2
Willem Florus	/	/	/	/	/	8	/
<b><u>Benj. J 2007</u></b>							
Hidde De Ridder	7	/	/	11	/	14	7
Arne Smeyers	/	11	8	12	/	24	10
Daan Smets	/	/	/	/	/	7	/
Flor Van Thielen	/	/	/	/	/	38	/
<b><u>Benj. M 2007</u></b>							
Wauke Cannaearts	/	/	29	20	/	49	/
Ella Vervoort	/	/	/	/	26	/	/
Lieke Geysen	/	/	/	/	/	54	/
Laura Geeraerts	/	/	/	/	/	57	/
<b><u>Pup. M 2006</u></b>							
Anouk Smeyers	27	36	34	28	/	43	25
Sofie Van Hool	/	24	/	24	24	36	/
Julie Lauwers	/	/	/	/	17	27	/
<b><u>Pup. J 2006</u></b>							
Joeri Van Tigchelt	9	9	10	12	8	10	6
Thiess De Ridder	13	/	/	2	/	4	5
Robbe Eyselbergs	/	26	/	29	/	43	29
Arnaud Vermeulen	/	/	/	/	/	30	/
<b><u>Pup. J 2005</u></b>							
Ward Hoefkens	/	/	17	/	16	/	/
Mika De Cat	/	/	22	/	15	/	/
<b><u>Pup. M 2005</u></b>							
Eden Garner	/	/	/	/	/	35	/
Leonie Lieckens	/	/	/	/	/	38	/
<b><u>Min. M 2004</u></b>							
Lise Verdonck	2	2	/	3	5	3	3
Marthe Van den Broeck	19	/	18	18	/	24	17
Lore Lauwers	/	/	/	/	25	44	/
<b><u>Min. M 2003</u></b>							
Luna De Schutter	13	11	17	14	/	26	15
Louise Helsen	16	8	20	15	19	28	/
<b><u>Min. J 2004</u></b>							
Wim Van Tigchelt	26	35	/	/	/	/	30
Ferre Van Thielen	/	/	/	/	/	44	/
<b><u>Min. J 2003</u></b>							
Oliver Garner	/	7	6	3	/	3	/
Illian Glasée	/	/	/	/	/	36	/





## **PK INDOOR**

Op zondag 10 januari stonden in Gent de provinciale kampioenschappen op het programma. Onze atleten lieten zich niet onbetuigd en ze kwamen met heel wat medailles naar huis.

Goud:	- Kwinten Torfs	60H en polsstok cadetten
	- Lien Torfs	60m juniors
	- Elise Helsen	hoog en kogel juniors
	- Kobe Vleminckx	60 en 200m juniors
Zilver:	- Stijn Rombaut	400m scholieren
	- Laurenz Nuyens	kogel juniors
Brons:	- Femke Van Mengsel	polsstok cadetten
	- Stijn Rombaut	60 scholieren
	- Jens Van Turnhout	kogel juniors
	- Glenn Raets	hinkstap seniors

## **VLAAMSE KAMPIOENSCHAPPEN**

Twee weken na de provinciale kampioenschappen streden onze jongeren voor de medailles op het Vlaams kampioenschap. Kwinten Torfs haalde weer 2 medailles. Dit keer werd het 2 keer brons (hoog met 1m72 en polsstok met 3m40).

Top 10 plaatsen waren er nog voor Femke Van Mengsel (8<sup>e</sup> met polsstok) en Stijn Rombaut (5<sup>de</sup> met hinkstapspringen met 12m45 en 8<sup>e</sup> op de 60m).

Proficiat!



## **START TO RUN VOORJAAR 2016**

Je hebt keuze uit verschillende **niveau's**:

- Als beginner, indien je echt van nul begint
- Keep running (5 =>10 km) of keep running (10 =>15 km)
- Alle cursussen, maar vooral de dagcursussen, staan ook open ook 50+.

Onze volgende cursussen starten op de gebruikelijke **locaties**:

- op de trainingsarea van het militair domein **Grobbendonk** (toegang via hoofdingang – identiteitskaart verplicht!)
- op de atletiekpiste - Sportcentrum 't Kapelleke, **Herenthout**
- op het BLOSO Centrum **Herentals**.

### **INFORMATIEVERGADERING**

**Informatievergadering** tijdens de eerste lesdag in Herentals en op **woensdag 10 februari om 19u00** in Herenthout.

### **START VAN DE CURSUS**

Start van de cursus op **maandag 15 februari 2016**

**9u00** in **Grobbendonk** (militair domein)

**19u00** Sportcentrum **Herenthout**

**19u00** BLOSO Centrum Netepark **Herentals**.

Bijkomende ochtendcursus **woensdag 17 februari 2016**  
– **9u00** Sportcentrum **Herenthout**.

Meer informatie bij begeleiders, bestuursleden en bij:

Michel Nicasi – 014/501.227 – michael.nicasi@telenet.be

Of op website: [www.acherentals.be](http://www.acherentals.be) - [www.herenthoutseac.be](http://www.herenthoutseac.be)



## **JEUGDDAG VAL TE GENT** **ZATERDAG 19 MAART**

De Vlaamse Atletiekliga richt al verschillende jaren een jeugddag in. Deze dag staat volledig in dienst van de atletiek en de jeugd. De ganse dag wordt er op een speelse manier aan atletiek gedaan met ploegen van 4 atleten (jongens en meisjes mogen samen in een ploeg). Hierbij komen alle delen van de atletiek aan bod. Zo zijn er spelen gericht op uithouding maar ook op snelheid, werpkracht en springvaardigheid.

AC Herentals neemt elk jaar deel aan de jeugddag. Daarom deze oproep aan alle **benjamins, pupillen en miniemen** van alle afdelingen om met z'n allen deel te nemen aan deze **plezante dag**. Alleen atleten met een borstnummer kunnen deelnemen.

Vul onderstaand briefje in en geef het zo snel mogelijk terug af aan je trainer. Als je zelf al een ploeg van 4 wil maken mag je dat noteren op je briefje: we maken ploegen binnen dezelfde categorie.

Per ploeg van 4 moet er ook een begeleider zijn. Daarom een oproep aan de ouders om mee te gaan, je moet niet echt iets van atletiek kennen, gewoon graag met kinderen omgaan is voldoende. We zorgen wel dat je alle gegevens krijgt.

Er is ook weer een spandoekenwedstrijd. We weten nog niet in welk teken die dit jaar zal staan. De winnaar wordt beloond met een mooie, unieke prijs. Daarom zoeken we dus één of meerdere creatievelingen die een spandoek willen maken.

Praktische gegevens :

- Wanneer ? : zaterdag 19 maart  
 Waar ? : Topsporthal Gent  
 Hoelang ? : De hele dag  
 Vervoer ? : De club zal of meerdere bussen inleggen.  
 Het vertrekur wordt later nog meegedeeld.  
 We zullen pas 's avonds terug zijn.



Let op ! : Alleen ingeschreven atleten en begeleiders mogen mee met de bus.

Invulstrookje binnenbrengen **ten laatste op woensdag 16 maart** bij je trainer of bij Nancy Luyten ([luyten.nancy@gmail.com](mailto:luyten.nancy@gmail.com)).

-----

Naam : .....

Geboortjaar : ..... Benjamin – Pupil – Miniem

wil deelnemen aan de jeugddag te Gent op zaterdag 19 maart.

Begeleiders :

.....

Vader/moeder van

.....

Eventueel in groepje met :

.....

.....

Creatieveling voor het maken van een spandoek :

.....

Handtekening ouders





## **PAASTAGE VOOR PUPILLEN EN MINIEMEN : 29 MAART – 1 APRIL 2016**

Deze stage is voor pupillen en miniemen die deelnemen aan wedstrijden. Onze stage vindt plaats van dinsdag 29 maart tot vrijdag 1 april op **sportcentrum BLOSO Herentals**.

Alle onderdelen van atletiek zullen aan bod komen : hordenlopen, ver-en hoogspringen, kogelstoten, speer-en discuswerpen. Dagelijks is er een opwarming voorzien en een actief eindspel.

De dag begint om 9u30 en eindigt om 15u30. We blijven dus niet overnachten. Deze stage is zeker een aanrader : je moet wel zorgen dat je fysiek in orde bent en dat je gaat deelnemen aan zomermeetings.

**Prijs : 40 euro voor de hele week**  
(2 drankjes én soep inbegrepen).

Wat je moet meebrengen, hoor je nog als je ingeschreven ent.

Vul onderstaand strookje in en geef het ten laatste op vrijdag 11 maart af aan je trainer, aan Jan Ledegen of aan Babs Lintermans (0478/76 27 52 of [babslintermans@gmail.com](mailto:babslintermans@gmail.com))

Betaling met overschrijving op reknr. BE49 0015 0180 9671 van ACHL vzw met vermelding : paastage + naam deelnemer (betaling na 11 maart = 50 euro) !

Wees op tijd met inschrijven, laattijdige inschrijvingen worden enkel aanvaard als er nog plaats is.

Paastage 2016 voor pupillen en miniemen

Naam : .....Geboortejaar : .....

Naam : .....Geboortejaar : .....

Naam : .....Geboortejaar : .....

Afdeling (trainingsplaats) : .....

Ik betaal hierbij ..... x 40 euro = ..... euro

of na 11 maart ..... x 50 euro = ..... euro



**ATLETIEKSTAGE AC HERENTALS TE LOMMEL**

Wanneer : maandag 04/04 tem vrijdag 08/04/2016

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 vóór **15/01/2016**. Het saldo van € 125,00 dient betaald te worden voor 15/02/2016. U mag ook ineens € 215,00 betalen voor 15/01/2016. 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](mailto:Evy.vangeel@telenet.be))  
ACHL – Evy Van Geel – Zwaluwendreef 12 – 2460 Lichtaart

Naam & voornaam .....

J/M ..... Geboortedatum : .....

Adres .....

Postcode ..... Woonplaats .....

Telefoon ouders : ..... vegetarisch? J/N

E-mail ouders : .....

Telefoon atleet : .....

E-mail atleet : .....

Merk/kleur auto (parkingticket) : .....

Nummerplaat : .....

Handtekening atleet      Handtekening + naam ouders (-18j)



## **AC HERENTALS WORDT 50 JAAR!**

Waarschijnlijk heb je het al gelezen in de nationale en lokale pers, onze club bestaat dit jaar 50 jaar. Officieel is onze verjaardag **op 31 oktober 2016** dus maken we er het hele jaar een feestjaar van.

In dit feestjaar zal je vaak over onze club horen, zo hebben we verschillende activiteiten gepland maar vooral ook voor verschillende extra's gezorgd.

Noteer al zeker volgende belangrijke datum in uw agenda: op **26 juni 2016 organiseren we een reuze feestdag** waarop we alle leden, oud-leden en sympathisanten willen uitnodigen.

Verder hebben we ook enkele **feestdranken** voorzien om het jubileumjaar goed door te komen (cfr. onze speciale cadeau-aanbiedingen zoals voorgesteld in de vorige fitobode die nog het ganse jaar kunnen aangeschaft worden, aanvragen bij Eddy Van de Gender ).

Ook hebben we veel tijd gestoken in de zichtbaarheid van onze club en clubleden naar de buitenwereld toe. Waarschijnlijk heb je ze al wel gezien, onze nieuwe **club-outfits**. Er is zoveel keuze dat we er een heuse webshop op nahouden. Neem gerust eens een kijkje op <http://acherentals.be/paginas/uitrusting.php>.

Er wordt ook naarstig gewerkt aan een **jubileumboek** over de geschiedenis van de club, wie nog foto's, verhalen, anekdotes, ... over ons rijke clubbestaan heeft, kan deze bezorgen aan Herman Van den Schoor. Dit boek zal worden voorgesteld tijdens een academische zitting eind augustus 2016.





## **FEESTDAG 50 JAAR ACHL**

Zoals je misschien reeds vernomen hebt is onze club aan zijn 50ste jaar bezig. Dit zal gedurende gans dit jaar gevierd worden. Eén van de feestactiviteiten is de "**feestdag 50 jaar ACHL**". Deze feestdag staat open voor alle ACHL- leden, ex-ACHL leden en alle sympathisanten. Vooral voor de huidige leden van de club wenst het bestuur een extra inspanning te doen.

De feestdag zal bestaan uit een sportief luik en een feestluik. Het feestluik houdt in dat voor ieder lid van de club iets te eten en te drinken wordt aangeboden.

Het sportieve luik bestaat uit: afdelingsaflossing 50 x 100 m (ploegen per afdeling) en/of een gezinskilometer .

Indien je wenst deel te nemen aan de gezinskilometer meld dit dan via: [50jaaracharentals@gmail.com](mailto:50jaaracharentals@gmail.com)

### **Uurschema**

14u00 deuren open ; praatcafé geopend

15u00 afdelingsaflossing 50x100m

15u40 gezinskilometer

16u00 opening eetkramen

19u00 sluiten eetkramen

23u59 sluiting praatcafé

Vanaf 14u30 is animatie voorzien in de vorm van

- springkastelenpark
- randanimatie voor de jeugd

Om alles een beetje in goede banen te kunnen leiden, dienen we ver op voorhand te weten hoeveel personen op deze dag aanwezig zullen zijn. Daarom vragen we om zo snel mogelijk in te schrijven via [50jaaracharentals@gmail.com](mailto:50jaaracharentals@gmail.com) (of door de inschrijvingsstrook af te geven aan uw trainer of afdelingsafgevaardigde).

**Enkel bij voorinschrijving ontvangt een lid gratis**

**drankbonnen en eten.** Ouders en sympathisanten kunnen aan democratische prijzen eten bestellen. Eten is enkel mogelijk mits voorinschrijving. Extra drankbonnen kunnen ter plaatse gekocht worden.



**Hoe inschrijven ?**

Stuur bij voorkeur volgende gegevens door naar bovenstaand mailadres (of bezorg de ingevulde strook aan je trainer of afgevaardigde).

Naam leden:

.....  
 .....

Ik bestel:

- **portie friet met snack en saus** = 5 Euro  
 ACHL-lid .... x 5 = € ...      niet-lid .... x 5 = € ....
- **pasta met saus** = 6 Euro  
 ACHL-lid .... x 6 = € ....      niet-lid .... x 6 = € ....
- **Smos kaas** = 4 Euro  
 ACHL-lid .... x 4 = € ....      niet-lid .... x 4 = € ....
- **Smos hesp** = 4 euro  
 ACHL-lid .... x 4 = € ....      niet-lid .... x 4 = € ....
- **Smos kaas+hesp** = 4 euro  
 ACHL-lid .... x 4 = € ....      niet-lid .... x 4 = € ....

Totaal ACHL- leden: ..... Euro + niet leden:..... Euro.

**Totaal te betalen:** ..... Euro

**Jouw inschrijving is pas volledig als je bovenstaand bedrag stort op rekening :** AC Herentals VZW

Vennen 20

2200 Herentals :

rekening nummer **BE09 4132 2128 6157**

met **mededeling 50 jaar ACHL+ naam inschrijver.**

Om "loze" inschrijvingen zoveel mogelijk te beperken , en dus verspilling tegen te gaan , betalen ook de leden vooraf. Zij ontvangen bij aanmelding op de feestdag het bedrag cash terug. De terugbetaling geldt enkel voor leden . Ouders en sympathisanten hebben geen recht op terugbetaling. Extra drankbonnen kunnen ter plaatse aangekocht worden.

**Ken je nog ex-leden stuur hun gegevens gerust door zodat we iedereen de nodige info kunnen bezorgen.**



## **FEESTDAG 50 JAAR AC HERENTALS: ZONDAG 26 JUNI 2016 !!!**

In het kader van het feestjaar moet je zeker zondag 26 juni vrijhouden, op die dag organiseren we een reuze feestdag. De club zal trakteren met een snack en een drankje, meer nieuws hierover lees je reeds in volgend artikel met de mogelijkheid om reeds in te schrijven voor deze feestelijke dag.

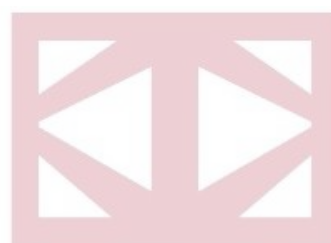
Wat er die dag ook op het programma staat is een **aflossing 50 x 100 meter**, een wedstrijd tussen de afdelingen. Verder een ouderwetse **gezinskilometer** in de categorieën min en plus 90 jaar. Er zullen springkastelen staan en er zal gelegenheid zijn om bij te praten met leden en oud-leden.

Je kan ons helpen om oud-leden te bereiken.

Geef hen ons speciale mailadres:

**50jaaracherentals@gmail.com**

Wie zich daarop kenbaar maakt ontvangt alle informatie en uitnodiging voor de feestelijkheden.



KOEN DAUWEN  
ALGEMENE AANNEMINGEN  
PROJECTONTWIKKELING



BOEKHOUDING & FISCALITEIT



## **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](mailto:hans.peeters@herenthoutseac.be) of bezorgen aan het bestuur of de trainers.

**WWW.HERENTHOUTSEAC.BE**

