

'T KILOMETRIKSKE

**ENERGIEK MAANDBLAD
VAN DE HERENTHOUTSE ATLETIEKCLUB**

Versijnt op de eerste woensdag van de maand



Alle praktische info!
Kijk vlug binnenin!



**JAARGANG 3 NR 6
FEBRUARI 2017**

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 al 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 (en alle bekende) aan de start zullen zien.

We willen jullie ook nog bedanken voor jullie talrijke opkomst op de cross in Herentals. We verwachten jullie natuurlijk ook tijdens de laatste wedstrijden.

Tot dan!!



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



LIDKAARTEN

De lidkaarten zijn uitgedeeld. Heb je er nog geen ontvangen, informeer dan in de cafetaria bij Jef, Cis of Mieke. Er is recent nog een nieuwe lichte toegekomen.

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 2017

| | |
|------------------------|----------------------------------|
| zaterdag 1 april | Familie Wandeling |
| vrijdag 19 mei | Gezinskilometer |
| vrijdag 19 mei | Barbecue |
| vrijdag 19 mei | Algemene vergadering |
| zondag 11 juni | Kempisch Jeugd criterium meeting |
| woensdag 14 of 21 juni | Scholenmeeting |
| vrijdag 1 september | Memorial "Van Damme" |
| woensdag 6 september | Ronde van Herenthout |
| vrijdag 8 september | Idem |
| zaterdag 9 september | Idem |
| zondag 10 september | Idem + Bosloop |
| woensdag 13 september | Info vergadering "nieuwe leden" |
| woensdag 13 september | Start To Run info vergadering |
| maandag 18 september | Start To Run (start avondsessie) |
| zaterdag 23 september | Fundag en uitreiking jeugdprijs |
| vrijdag 29 september | Scholenveldloop |





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

- Er volgt een beloning voor al wie aan 5 of meer wedstrijden deelneemt.
- 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 01/02/2017

| | |
|----|---|
| 16 | Lars Van Bouwel, Ward De Vos |
| 11 | Arne Smeyers, Hidde De Ridder |
| 10 | Anouk Smeyers, Lise Verdonck |
| 9 | Marthe Van Den Broeck, Thies De Ridder |
| 8 | Sofie Van Hool |
| 7 | Liam Mertens, Maya Mertens |
| 6 | Joeri Van Tigchelt, Noa Mertens, Senne Van Mengsel, Stig Claes |
| 5 | June Van Leemputte, Quinten Brown |
| 4 | Alicia Coquin, Bie Van Turnhout, Daan Smets, Julie Jacquemyn, Kiara De Preter, Sepp Lathouwers, Thor Lathouwers |
| 3 | Blue Janssens, Daan Jacquemyn, Femke Scharre, Gilles Vermeulen, Helena Mertens, Helena Vervecken, Julie Lauwers, Lennert Somers, Lime Janssens, Lotte De Ceuster, Nina Van Turnhout, Sien Smets, Ward Hoefkens, Wim Van Tigchelt |
| 2 | Arnaud Vermeulen, Klaas Verelst, Leonie Lieckens, Mika De Cat, Sam Verhaegen, Sterre Diepvens, Thijs Vervoort, Toon Van Tongerlo, Warre Smolders, Yaro Van Der Linden |
| 1 | Arne Sweeck, Axel Schepens, Carlijne Sterckx, Dan Klerckx, David Roes, Door Klerckx, Elias Kril, Elias Roes, Elies Vissers, Elvira Vermeulen, Femke Mertens, Ferre Torfs, Jonas Rits, Lana Rits, Lander Verlinden, Laura Geeraerts, Lie Lambrechts, Linne Diepvens, Liz Janssens, Max Van Goylen, Michiel Van Hirtum, Nette Van Olmen, Noor Wouters, Quinten Vermeulen, Robbe Dierckx, Robbe Eyselbergs, Vesper Torfs, Ward Fermie, Wout Schepens |



JEUGDTRAININGEN FEBRUARI

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 |
| 8/02 | Buiten | Zaal | Buiten Bart Elise | Buiten Dorien Jef | Zaal Jochen Glenn | Zaal Kristof Dietmar | Buiten Jan | Buiten Isabel |
| 15/02 | Zaal | Buiten | Zaal Dorien Jef | Zaal Bart Elise | Buiten Kristof Dietmar | Buiten Jochen Glenn | Buiten Isabel | Buiten Jan |
| 22/02 | Buiten | Zaal | Buiten Dorien Jef | Buiten Bart Elise | Zaal Kristof Dietmar | Zaal Jochen Glenn | Buiten Jan | Buiten Isabel |
| 1/03 | 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 of Gillian.



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 voor cadetten en scholieren op zaterdag 4/02!

Geen training voor pupillen en miniemen op zaterdag 18/02!

VELDLOPEN IN FEBRUARI-MAART**ZONDAG 5 FEBRUARI****TE HERENTALS**

Begin: 10u45

Netepark

PK veldlopen: IEDEREEN MAG MEEDOEN!!!!!!

Begeleiding: Bart, Jef, Dorien, Isabel, Glenn of Jochen

10u45: kangoeroes

11u00: benjamins (opwarmen om 10u30)

11u30: pupillen (opwarmen om 10u45)

11u50: miniemen (opwarmen om 11u00)

**ZONDAG 12 FEBRUARI****TE ROTSELAAR**

Begin: 10u30

Ter Heide

Kampioenschap van Vlaanderen Torenstraat 115

Begeleiding: Jan

ZONDAG 5 MAART**TE ESSEN**

Begin: 12u00

College Rouwmoer 7

Begeleiding : Trainers Herentals



ZONDAG 12 MAART**TE WACHTEBEKE***Belgisch kampioenschap !*

De supporters kunnen inkomkaarten bestellen aan € 6 (ipv € 9 ter plaatse) bij Herman van den Schoor voor 24 februari (hermanvandenschoor@hotmail.com).

Voor de benjamins is er een aflossing 4x600. De club heeft een ploeg gemaakt. De geselecteerde atleten worden verwittigd door Erik Glassee. Als je zelf ook wil meedoen en een 2^{de} ploeg wil maken, meldt dit dan aan Erik op de cross van Herentals (Pk).

INDOORMEETING JEUGD**ZATERDAG 18 FEBRUARI****TE HERENTALS***Begin: 14u00**Sporthal Bloso-centrum**Begeleiding: Jan, Kristof, Glenn, Jochen***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. Herentals 2. Geel 3. Hulshout

In Herentals namen ook enkele van onze kangoeroes deel:
Vesper Torfs, Sien Smets, June Van Leemputte, Stig Claes,
Lars Van Bouwel, Max Van Goylen liepen er met veel plezier de
kangoeroeveldloop. Proficiat !!

| | 1. | 2. | 3. |
|---------------------------------|----|----|----|
| <u>Benjamins J °2009</u> | | | |
| Lathouwers Sepp | 7 | / | / |
| Lathouwers Thor | 16 | / | / |
| Schepens Wout | 18 | / | / |
| Torfs Ferre | 28 | / | / |
| Roes Elias | 31 | / | / |
| Verelst Klaas | 38 | / | / |
| Somers Lennert | 39 | / | / |
| <u>Benjamins J °2008</u> | | | |
| De Vos Ward | 7 | 5 | 3 |
| Vermeulen Gilles | 15 | / | / |
| <u>Benjamins M °2009</u> | | | |
| Vervecken Helena | 7 | / | / |
| Mertens Noa | 17 | / | / |
| Scharre Femke | 20 | / | / |
| Vermeulen Elvira | 27 | / | / |
| Diepvens Sterre | 41 | / | / |
| Jacquemyn Julie | 46 | / | / |
| Van Olmen Nette | 50 | / | / |
| Vissers Elies | 51 | / | / |
| <u>Benjamins M °2008</u> | | | |
| Janssens Lime | 18 | / | / |
| Van Turnhout Bie | 28 | / | / |
| <u>Pupillen J °2007</u> | | | |
| Smets Daan | 16 | 6 | / |
| De Ridder Hidde | 19 | 8 | / |
| Roes David | 23 | / | / |
| Smeyers Arne | 27 | 11 | / |
| Schepens Axel | 34 | / | / |
| Van Hirtum Michiel | 40 | / | / |



| | | | |
|--------------------------------|----|----|---|
| <u>Pupillen J °2006</u> | | | |
| De Ridder Thiess | 3 | 6 | / |
| Van Tigchelt Joeri | 24 | / | / |
| Vermeulen Arnaud | 31 | / | / |
| <u>Pupillen M °2007</u> | | | |
| De Preter Kiara | 36 | 35 | / |
| Mertens Maya | 39 | / | / |
| Janssens Blue | 40 | / | / |
| <u>Pupillen M °2006</u> | | | |
| Coquin Alicia | 18 | / | / |
| Lauwers Julie | 29 | / | / |
| Smeyers Anouk | 36 | / | / |
| Lambrechts Lie | 40 | / | / |
| <u>Miniemen J °2005</u> | | | |
| Hoefkens Ward | 13 | / | / |
| Mertens Liam | 21 | / | / |
| Van Mengsel Senne | 31 | / | / |
| De Cat Mika | / | / | 9 |
| <u>Miniemen J °2004</u> | | | |
| Van Tigchelt Wim | 39 | / | / |
| <u>Miniemen M °2004</u> | | | |
| Verdonck Lise | 6 | / | / |
| Van Den Broeck Marthe | 17 | 14 | 9 |

PK INDOOR

Op zaterdag 7 januari stonden in Gent de provinciale kampioenschappen indoor op het programma.

Onze atleten gingen weer met een hele hoop medailles aan de haal.

- Goud: - Kwinten Torfs ver en 60H scholieren
 - Elise Helsen kogel juniors
 - Robbe Torfs polstok cadetten
 - Jef Vermeiren hoog scholieren
 - Kobe Vleminckx 60 en 200 juniors
- Zilver: - Kjersti Mariën hoog cadetten
 - Robbe Torfs horden cadetten
 - Elise Helsen hoog juniors
- Brons: - Sverre Mariën hoog scholieren



VLAAMSE INDOORKAMPIOENSCHAPPEN

Twee weken na de provinciale kampioenschappen streden onze jongeren voor de medailles op het Vlaams kampioenschap. En ook hier werden weer enkele zeer mooie prestaties geleverd.

| | | |
|---------|-----------------|---|
| Zilver: | - Robbe Torfs | polstok cadetten met 3m60 (=clubrecord) |
| Brons: | - Kwinten Torfs | ver scholieren met 6m73 |
| | - Jef Vermeiren | hoog scholieren met 1m84 |

Ook volgende atleten haalden nog de top 8:

| | |
|---------------------|-------------------|
| - Femke Van Mengsel | kogel cadetten |
| - Kjersti Mariën | hoog cadetten |
| - Robbe Torfs | horden cadetten |
| - Sverre Mariën | hoog scholieren |
| - Kwinten Torfs | horden scholieren |



JEUGDDAG VAL TE GENT **ZATERDAG 18 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.

| | |
|-------------|--|
| Wanneer ? : | zaterdag 18 maart |
| Waar ? : | Topsporthal Gent |
| Hoelang ? : | De hele dag |
| Vervoer ? : | De club zal één of meerdere bussen inleggen. Het vertrek 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 22 februari** bij je trainer of bij Nancy Luyten (luyten.nancy@gmail.com).

.....

Naam :

Geboortjaar : Benjamin – Pupil – Miniem

wil deelnemen aan de jeugddag te Gent op zaterdag 18 maart.

Begeleiders :

.....

Vader/moeder van

.....

Eventueel in groepje met :

.....

.....

Creatieveling voor het maken van een spandoek :

.....

Handtekening ouders



WANDELING DOMBURG-MIDDELBURG: ZATERDAG 1 APRIL 2017

Na het grote succes van de voorbije jaren, richten we weer een **gezellige familie-uitstap** in.

Dit jaar rijden we richting Walcheren(NL). Er wordt een gevarieerd programma samengesteld. Voor degene die na het drukke seizoen nog energie op overschot hebben staat er een wandeling van ong. 10 km op het programma. Na de middag is er een verrassingstocht in Middelburg.

Programma :

| | |
|--------------|---|
| 8u00: | vertrek bus 't Kapelleke |
| 10u00: | wandeling in de omgeving van Domburg(NL) |
| 12u-13u: | middagmaal |
| 13u30-16u30: | Fotozoektocht stad Middelburg(NL) of sportieve fietstocht omgeving. |
| 19u00 : | aankomst Herenthout |

Als er voldoende interesse is, kan er in de namiddag een **fietstocht** georganiseerd worden i.p.v. de fotozoektocht.

De prijs voor deze uitstap (bus, middageten en drank bij 't eten) bedraagt **€ 25,00 pp (all-in)**.

| |
|-----------------|
| Naam deelnemers |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| Fietsers: |



PAASTAGE VOOR PUPILLEN EN MINIEMEN: 3 - 7 APRIL 2017

Deze stage is **voor pupillen en miniemen** die deelnemen aan wedstrijden. Onze stage vindt plaats van maandag 3 april tot vrijdag 7 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 10 maart af aan je trainer, aan Jan Ledegen of aan Babs Lintermans (0478/76 27 52 of babslintermans@gmail.com)

Betaling met overschrijving op reknr. BE49 0015 0180 9671 van ACHL vzw met vermelding : paastage + naam deelnemer (betaling na 10 maart = 50 euro) !

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

Paastage 2017 voor pupillen en miniemen

Naam :Geboortejaar :

Naam :Geboortejaar :

Naam :Geboortejaar :

Afdeling (trainingsplaats) :

Ik betaal hierbij x 40 euro = euro

of na 10 maart x 50 euro = euro



SEGLMNEIN

Wat doet doping met je lijf?
Zit er een verboden stof in mijn geneesmiddel?
Wat met voedingssupplementen?
Wat mag wel en wat mag niet?



**ZEG
NEEN**

**TEGEN
DOPING**



**NADO
VLAANDEREN**
ZEG NEEN TEGEN DOPING

www.antidoping.vlaanderen

Nog vragen?
info@nado.vlaanderen



WEBSITE

De Herenthoutse Atletiekclub heeft een eigen website die je kan vinden op het adres <http://www.herenthoutsec.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@herenthoutsec.be of bezorgen aan het bestuur of de trainers.

WWW.HERENTHOUTSEC.BE

