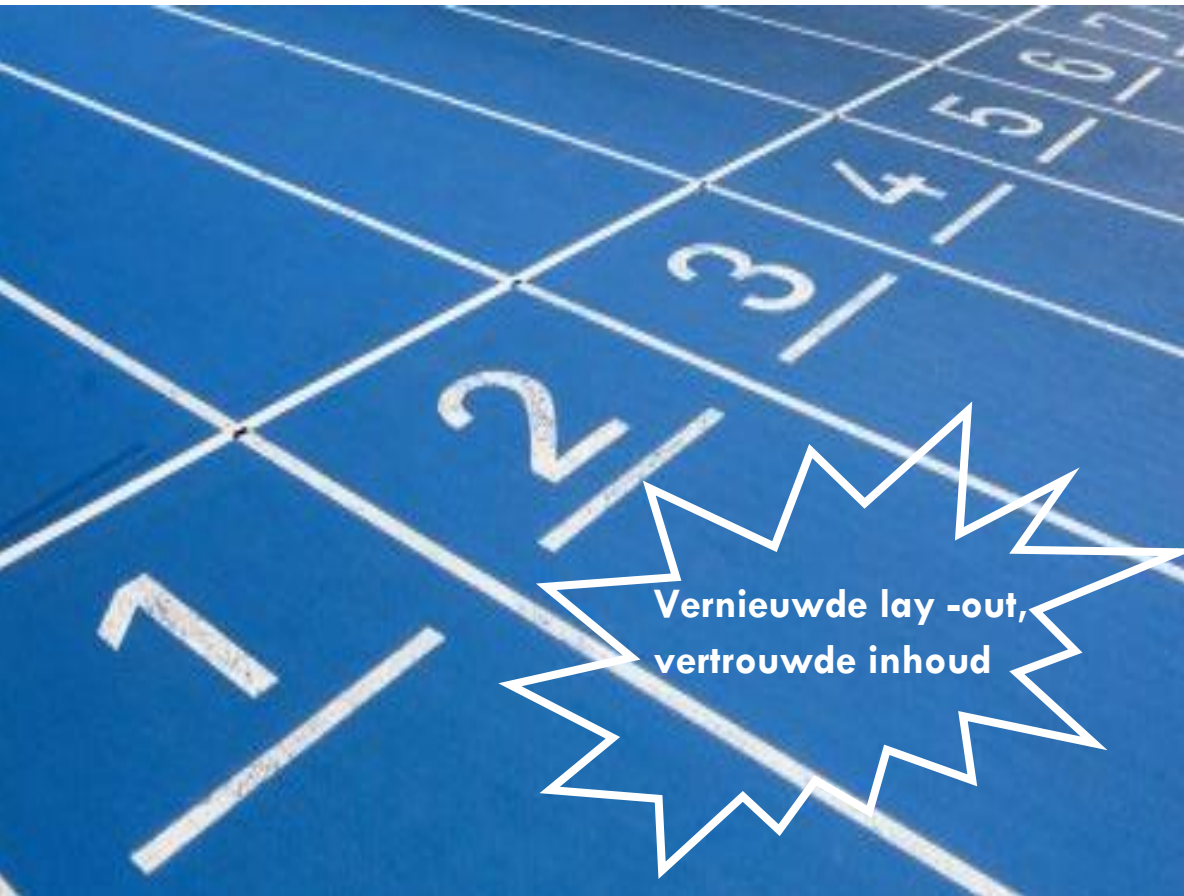


'T KILOMETRIKSKE

**ENERGIEK MAANDBLAD
VAN DE HERENTHOUTSE ATLETIEKCLUB**

Verschijnt op de eerste woensdag van de maand



Vernieuwde lay-out,
vertrouwde inhoud



**JAARGANG 1 NR 4
JANUARI 2015**

ONZE PARTNERS IN SPORT



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

VOORWOORD

Vooreerst willen we natuurlijk iedereen een sportief, gezond en succesrijk 2015 toewensen.

Het winterseizoen is halfweg en dat is een reden om een overzichtje te geven met uitslagen van de voorbije 2 maanden. We moeten echter ook vooruitkijken want er liggen heel wat belangrijke wedstrijden in het verschiet. Met op de eerste plaats natuurlijk onze jaarlijkse veldloop in Herentals op zondag 18 januari waar we onze jongeren weer massaal aan de start verwachten. Het is één van de grootste crossen van het land met elk jaar meer dan 1000 deelnemers. Je zal dus zeker niet alleen zijn.

Verder wensen we iedereen succes op de komende provinciale, Vlaamse en Belgische indoorkampioenschappen. Hopelijk behalen onze atleten weer heel wat medailles en mooie ereplaatsen.

Veel succes en een gelukkig Nieuwjaar !!!!!!!

Redactie :
Jan Ledegen &
Bart Van Caeyzeele
p/a Vonckstraat 53
2270 Herenthout
Tel : 014/51 45 85
www.herenthoutseac.be





WEDSTRIJDER!



Ja, al wie deelneemt aan een wedstrijd die stond aangekondigd in het Kilometrikske* krijgt daar hier een stempel voor.

- Al wie **één stempel** heeft, is al welkom om te 'speelsportfeesten' op onze **superfundag**.
- Al wie **5 of meer stempels** haalt, krijgt bovendien nog een **extra prijs**.
- Het seizoen loopt van **20 september 2014 tot 26 september 2015**



Superfundag

op

zaterdag 26 september 2015

Mis hem niet !!

Met atletiek, plezier, pannenkoeken a volonté en tal van animatie !!



De superfundag is toegankelijk voor alle kangoeroes, benjamins, pupillen en miniemen van de Herenthoutse Atletiekclub.

Tussenstand op 01/01/2015

10	Luna De Schutter, Marthe Van Den Broeck, Sofie Van Hool
9	Joeri Van Tigchelt, Wim Van Tigchelt
8	Jorin Van Turnhout
6	Bente Mans, Fleur Hermans, Hidde De Ridder, Oliver Garner, Thiess De Ridder, Thomas Hermans, Xanthe De Kimpe
5	Anouck Smeyers, Costia De Kimpe, Daan Animashaun, Sander Wijns, Tess Mariën
4	Arne Smeyers, Cedric Krols, Daan Van Oevelen, Lenz Van Kerckhoven, Louise Helsen, Roan Krols
3	Brend Stubbe, Ferre Van Thielen, Julie Lauwers, Nicolas Van den Bempt, Simon Glassée, Steff Van den Bempt, Ward Hoefkens
2	Arne Coremans, Bob Heylen, Femke Sauviller, Femke Van Mengsel, Flor Van Thielen, Illian Glassée, Jules Dom, Kamil Dom, Kasper Poelmans, Leonie Lieckens, Lies Van der Jeugd, Lieze Turelinckx, Mathis Van den Bempt, Robbe Eyselbergs, Robbe Torfs, Senne Van Mengsel, Tiara Van Dijck, Tuur Van Thielen, Yben Geerts
1	Abby Van Roy, Anne-Sophie De Schutter, Berne Florus, Daan Smets, Elias Kril, Fé Vorselmans, Floor Van Eccelpoel, Hanne Aerts, Ilyan Kril, Kato Kril, Kiara Kril, Kjel Geerts, Lie Lambrechts, Linde Sterckens, Linne Diepvens, Luca Conserva, Manon Adriaenssen, Marie De Meerschman, Mika De Cat, Mila Heylen, Neel Heylen, Simon De Meerschman, Thomas Gios



LIDKAARTEN

De lidkaarten zijn er. Je kan ze afhalen in de cafetaria bij Jef of Mieke.

- Indien je nog geen lid bent, gelieve dan zo snel mogelijk de betaling in orde te brengen. Dat kan met het juiste overschrijvingsformulier volgens onderstaande tarieven :

Kangoeroes (2007 & 2008) : € 40,00

Benjamins, pupillen, miniemen : € 80,00
(2006, 2005, 2004, 2003, 2002, 2001)

1^{ste} lid (vanaf cadet) : € 80,00

Gezin (vanaf 4 leden) : max. €280,00

Steeds je **naam + geboortedatum** meedelen

- Indien wij een administratieve fout maakten, gelieve dan uw gegevens correct door te geven of contact op te nemen met Bart Van Caeyzeele (014/51 45 85 of via www.herenthoutseac.be).

JAARPROGRAMMA 2015

vrijdag 13 februari 2015	Algemene vergadering
woensdag 25 februari 2015	Start To Run infovergadering
maandag 2 maart 2015	Start To Run (start ochtendsessie)
maandag 2 maart 2015	Start To Run (start avondsessie)
woensdag 4 maart 2015	Start To Run (start ochtendsessie)
zaterdag 4 april 2015	Wandeling in de buurt van Breda
vrijdag 22 mei 2015	Gezinskilometer
vrijdag 22 mei 2015	Barbecue
woensdag 10 juni 2015	Scholenmeeting
zondag 14 juni 2015	Open Kempisch Jeugd criterium meeting
woensdag 9 september 2015	Ronde van Herenthout
donderdag 10 september 2015	Idem
zaterdag 12 september 2015	Idem
zondag 13 september 2015	Idem + Bosloop
woensdag 16 september 2015	Info vergadering "nieuwe leden"
vrijdag 11 september 2015	Memorial "Van Damme"
zaterdag 26 september 2015	Fundag en uitreiking jeugdprijs
vrijdag 25 september 2015	Scholenveldloop
zondag 11 of 18/10/2015	Oefencross



VRIJDAG 13 FEBRUARI 2015 **ALGEMENE VERGADERING HAC**

Iedereen is uitgenodigd op deze jaarlijkse weerkerende gebeurtenis. Wij komen bijeen om 20u30 in de oude kantine van 't Kapelleke.

Op het programma staan volgende items :

- Bestuursverkiezing
- Sportief verslag met uitdelen van de bonussen voor onze kampioenen (atleten worden persoonlijk uitgenodigd)
- Financieel verslag
- Planning nieuwe seizoen
- Varia

Er zijn nog steeds 2 vacante plaatsen in het bestuur. Ben jij iemand die zich graag op die manier voor de club wil inzetten, aarzel dan niet en geef ons een seintje.

Kandidaten kunnen zich melden bij Jef Van Herck of bij één van de andere bestuursleden of trainers.



JEUGDTRAININGEN JANUARI/FEBRUARI

Vanaf woensdag 1 oktober wordt er afwisselend binnen en buiten getraind. 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 !) Dus schoenen in 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
14/01	Zaal	Zaal	Buiten Hans	Buiten Bart Elise	Zaal Jochen	Zaal Kristof	Buiten Isabel	Buiten Jan
21/01	Zaal	Zaal	BOSSPEL (zaklamp meebrengen)					
28/01	Zaal	Zaal	Zaal Bart Elise	Zaal Dorien Jef	Buiten Kristof	Buiten Jochen	Buiten Jan	Buiten Isabel
04/02	Zaal	Buiten	Buiten Bart Elise	Buiten Dorien Jef	Zaal Kristof	Zaal Jochen	Buiten Isabel	Buiten Jan

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 hordentraining voor cadetten en scholieren op zaterdag 31 januari !



VELDLOPEN IN JANUARI - FEBRUARI

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 18 JANUARI

TE HERENTALS

Begin : 12u30

Iedereen meedoen !!!!

Begeleiding : Jan, Bart, Kristof, Jochen, Glenn 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.*

ZONDAG 25 JANUARI

TE GEEL

Begin : 12u30

Kapelleke : 11u00

Begeleiding : Jan

Domein Lissenvijver

ZONDAG 1 FEBRUARI

TE DUFFEL

Begin : 11u00

Kapelleke : 9u30

Begeleiding : Jan

Voetbalterreinen Duffel



ZONDAG 8 FEBRUARI**TE KESSEL**

Begin : 12u30
 Begeleiding : Jan

Kapelleke : 11u15
 Fort van Kessel

ZONDAG 15 FEBRUARI**TE ROTSELAAR****Vlaamse kampioenschappen !**

Begin :	10u50	Sterren van morgen
	11u15	Cadetten & scholieren
	12u15	Aflossing benj, pup & min.

Voor de aflossing worden nog ploegen gemaakt !

INDOORMEETING JEUGD**ZATERDAG 7 MAART****TE HERENTALS**

Begin : 14u00
 Begeleiding : Jan, Isabel, Jochen of Kristof, Jef

Sporthal Bloso-centrum

Iedereen meedoen !!!!!

Zorg dat je er om 13u15 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 (OEFEN)CROSSEN

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
<u>Kangoeroes :</u>							
Tiara Van Dijck	1	4					
Mathis Van den Bempt	3	10					
Tinne Van Thielen	3	3					
Fé Vorselmans	/	11					
<u>Benjamins meisjes :</u>							
Mila Heylen	8	/	/	/	/	/	/
Sofie Van Hool	10	/	/	29	23	34	32
Anouk Smeyers	19	14	36	/	/	29	41
Lie Lambrechts	23	/	/	/	/	/	/
Kiana Kril	/	17	/	/	/	/	/
Kato Kril	/	18	/	/	/	/	/
Fleur Hermans	/	2	4	/	/	12	/
Linne Diepvens	/	19	/	/	/	/	/
Julie Lauwers	/	/	/	13	/	/	/
Tess Mariën	/	/	18	/	/	21	/
<u>Benjamins jongens :</u>							
Joeri Van Tigchelt	1	1	6	8	10	8	6
Camil Dom	6	6	/	/	/	/	/
Flor Van Thielen	8	11	/	/	/	/	/
Arne Smeyers	9	9	16	/	/	17	10
Daan Van Oevelen	15	/	47	46	/	/	/
Nicolas Van den Bempt	17	14	/	/	/	/	/
Ylian Kril	/	10	/	/	/	/	/
Simon Glassee	/	18	/	/	/	/	/
Hidde De Ridder	/	/	/	7	7	/	6
Thiess De Ridder	/	/	/	5	4	/	4
Robbe Eyselbergs	/	/	34	40	/	/	/
Daan Smets	/	/	/	/	/	6	/
<u>Pupillen meisjes :</u>							
Marthe Van den Broeck	6	5	16	16	11	15	/
Lies Van der Jeugd	8	/	/	/	/	/	/
Leonie Lieckens	10	/	/	/	/	/	/
Lize Turelinckx	/	/	/	/	/	31	/
<u>Pupillen jongens :</u>							
Wim van Tigchelt	6	3	24	26	22	22	34
Cedric Krols	9	/	27	/	/	29	/
Ferre Van Thielen	10	5	39	/	/	/	/
Neel Heylen	12	/	/	/	/	/	/
Jules Dom	14	11	/	/	/	/	/
Ward Hoefkens	/	/	/	18	/	/	22



	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Roan Krols	15	/	44	/	/	42	/
Kjel Geerts	16	/	/	/	/	/	/
Lens Van Kerckhoven	18	/	/	/	9	/	/
Steff Van den Bempt	19	15	/	/	/	/	/
Elias Kril	/	8	/	/	/	/	/
Thomas Hermans	/	12	44	/	/	32	/
<u>Miniemen meisjes :</u>							
Bente Mans	1	1	/	11	5	1	3
Jorin Van Turnhout	6	11	37	27	20	/	18
Luna De Schutter	/	2	13	17	15	16	12
Louise Helsen	/	/	/	23	/	23	/
Xanthe De Kimpe	/	/	/	7	3	3	2
<u>Miniemen jongens :</u>							
Oliver Garner	2	2	3	9	6	/	10
Sander Wijns	3	4	12	15	8	/	9
Brend Stubbe	4	5	17	/	/	/	22
Daan Animashaun	12	/	/	38	/	/	/
Kasper Poelmans	13	10	/	/	/	/	/
Yben Geerts	15	14	/	/	/	/	/
Thomas Gios	/	11	/	/	/	/	/
Luca Conserva	/	13	/	/	/	/	/
Illian Glassee	/	15	/	/	/	/	/
Costia De Kimpe	/	/	/	/	7	9	4
<u>Korte Cross :</u>							
Andy Goossens	2	11					
Rit Laenen	17	/					
Jens Van Turnhout	/	13					
Benny Glassee	/	19					
Jan Van Tigchelt	/	30					
Brian Van den Bossche	/	6					
<u>Lange cross :</u>							
Brian Van den Bossche	/	1					
Andy Goossens	2	5					
Isabel Poelmans	/	17					

1= Lille 2= Herselt 3= Bonheiden 4= Mol
 5= Arendonk 6= Booschoot 7= Lilse Bergen



UITSLAGEN INDOOR HERENTALS (15/12)

Ben meisjes	50m	hoog	kogel	
Van Hool Sofie	9"42	0m90	6m18	
Lauwers Julie	9"16	1m01	4m28	
Smeyers Anouk	9"29	0m98	4m64	
Adriaensen Manon	9"90	0m90	3m87	
De Meerschman Marie	/	0m75	2m64	
Ben jongens	50m	hoog	kogel	
De Ridder Thiess	8"95	1m01	6m44	
De Ridder Hidde	9"77	0m80	5m25	
Van Tigchelt Joeri	8"69	1m01	6m63	
Smeyers Arne	10"06	0m85	4m63	
Glasse Simon	11"37	0m80	5m02	
Pupillen jongens	50m	ver	kogel	
Van Kerckhoven Lenz	8"29	3m31	4m76	
Coremans Arne	8"74	2m89	5m85	
Van Tigchelt Wim	8"32	3m77	5m73	
De Meerschman Simon	9"07	2m72	5m39	
De Cat Mika	8"50	2m56	5m31	
Florus Berne	9"09	2m99	6m68	
Van Mengsel Senne	10"20	2m55	4m23	
Pupillen meisjes	50m	ver	kogel	
Turelinckx Lize	9"96	2m32	4m39	
Miniemen jongens	50m	hoog	ver	kogel
Torfs Robbe	7"46	1m40	4m41	8m27
Heylen Bob	8"43	1m15	3m58	6m69
Animashaun Daan	8"44	1m10	3m44	7m60
Miniemen meisjes	50m	hoog	ver	kogel
Van Mengsel Femke	8"34	1m20	3m79	9m67
Sauviller Femke	8"14	1m31	3m41	6m91
De Schutter Luna	8"57	1m05	3m16	5m78



UITSLAG START-TO-RUN

EINDTESTEN START TO RUN & KEEP RUNNING NAJAAR 2014: HERENTHOUT, GROBBENDONK & HERENTALS

In september 2014 was de start to run weer succesvol met niet minder dan 47 deelnemers. Zij hadden maandag 8 december in hun agenda aangestipt als de ultieme datum voor de eindtest. De koude en vochtige weersomstandigheden hebben ervoor gezorgd dat het een moeizame beproeving is geweest! Door de deelname van een aantal leden komen we in totaal aan 57 geslaagden! Iedereen behaalde het einddoel en kreeg zijn diploma mee naar huis, aan allen een meer dan dikke proficiat! Ook een woordje van dank aan alle helpers. In het koude weer was het voor hen moeilijk werken, maar ze deden het toch!

We kijken nu uit naar onze volgende Start To Run.

EINDTESTEN najaar 2014 START TO RUN & KEEP RUNNING GROBBENDONK - HERENTHOUT - HERENTALS

START TO RUN - 5 km

Naam	Voornaam	postnr	gemeente
Beyens	Berit	2200	Herentals
Bouwen	Anita	2280	Grobbendonk
Budts	Kathleen	2222	Wiekevorst
D' Hondt	Haike	2270	Herenthout
De Vooght	An	2200	Herentals
Froyen	Annick	2200	Herentals
Geys	Sandra	2280	Grobbendonk
Hellemans	Marc	2280	Grobbendonk
Holemans	Ines	2270	Herenthout
Jansen	Vicky	2243	Pulle
Mampaey	Ann	2280	Grobbendonk
Minne	Ilse	2200	Herentals
Nelis	Jan	2200	Herentals
Peeters	Vicky	2270	Herenthout
Stevens	Conny	2280	Grobbendonk
Torfs	Carolien	2270	Herenthout
Van den Eynde	Jef	2270	Herenthout
Van Dessel	Pascale	2222	Wiekevorst
Van Ginneken	Veronique	2200	Herentals
Van Leemput	Bart	2200	Herentals
Van Looy	Helga	2200	Herentals
Van Looy	Hilde	2200	Herentals
Van Molle	Paul	2200	Herentals



Vandoninck	Marijke	2222	Wiekevorst
Verbruggen	Caroline	2200	Herentals
Verhaegen	Gilberte	2288	Bouwel
Veris	Ann	2270	Herenthout
Verlooy	Sandra	2200	Herentals
Vermeulen	Christel	2200	Herentals
Vermuyten	Maryse	2243	Pulle
Verstrepen	Ilse	2200	Herentals
Vervoort	Katleen	2270	Herenthout
Vervoort	Sara	2200	Herentals

KEEP RUNNING - 10 km

Naam	Voornaam	postnr	gemeente
Carnas	Annelie	2200	Herentals
Carnas	Kathleen	2200	Herentals
De Rouck	Annelies	2280	Grobbendonk
Garnaas	Kristina	2270	Herenthout
Haest	Caren	2200	Herentals
Heylen	Hilde	2243	Pulle
Heylen	Lieve	2243	Pulle
Laureys	Karine	2270	Herenthout
Noorts	Ingrid	2270	Herenthout
Nuyens	Francine	2288	Bouwel
Olyslaegers	Walter	2288	Bouwel
Sauviller	Marc	2270	Herenthout
Slootmans	Anita	2280	Grobbendonk
Sluyts	Kristel	2270	Herenthout
Van Grieken	Peter	2200	Herentals
Van Laer	Theo	2280	Grobbendonk
Van Nieuwenhuyse	Jan	2200	Herentals
Van Puyenbroeck	Joris	2200	Herentals
Verschuieren	Luc	2280	Grobbendonk
Vingerhoets	Els	2282	Grobbendonk
Warmoeskerken	Ria	2290	Vorselaar
Wuyts	Morgane	2200	Herentals

KEEP RUNNING - 15 km

Naam	Voornaam	postnr	gemeente
Smolders	Willy	2280	Grobbendonk
Verschuieren	Emille	2280	Grobbendonk



HULDIGING SPORTLAUREATEN

Op **vrijdagavond 16 januari om 19u30** vindt de jaarlijkse huldiging van de Herenthoutse sportraad plaats. Alle kampioenen van onze club worden dan in de bloemetjes gezet en ontvangen een mooie trofee. We rekenen er natuurlijk op dat iedereen er zal zijn en je mag natuurlijk ook familie & vrienden meebrengen.

Volgende atleten worden verwacht :

- Vincent Bierinckx
- Lien Torfs
- Bart Van Caeyzeele
- Jef Mees
- Elise Helsen
- Frederic Op de Beeck
- Robbe Torfs
- Alexandra Van Besouw
- Mika De Cat
- * Stijn Rombaut
- * An Verlinden
- * Kaat Vermeulen
- * Kwinten Torfs
- * Brian Van den Bossche
- * Marie Vranckx
- * Kris Verhaert
- * Maren Chody

Indien je belet bent, laat dan aub iets weten (via m.bouwen@telenet.be) zodat je naam niet onnodig wordt afgeroepen.



START TO RUN

voor conditie en fun

START TO RUN VOORJAAR 2015

Onze volgende cursussen starten op de gebruikelijke locaties :

- ☞ op de trainingsarea van het militair domein
Grobbendonk (toegang via hoofdingang)
- ☞ op de atletiekpiste - Sportcentrum 't Kapelleke
- ☞ op het BLOSO Centrum Herentals.

Ook in Lille en Malle zijn er start to run cursussen. Meer informatie in de uitvoerige tekst met alle locaties.

INFORMATIEVERGADERING

Informatievergadering tijdens de eerste lesdag in Herentals en op woensdag 25 februari in Herenthout.

START VAN DE CURSUS

Start van de cursus op **maandag 2 maart 2015**

9u00 in Grobbendonk (militair domein)

19u00 Sportcentrum Herenthout

19u00 BLOSO Centrum Netepark Herentals.

Bijkomende ochtendcursus **woensdag 4 maart 2015 – 9u00 Sportcentrum Herenthout.**

Meer informatie bij begeleiders, bestuursleden of op onze website.

NIEUWTJES



JEUGDDAG VALTE GENT **ZATERDAG 28 FEBRUARI**

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 28 februari
 Waar ? : Topsportthal 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 vrijdag 30 januari** 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 28 februari.

Begeleiders :

.....

Vader/moeder van

.....

Eventueel in groepje met :

.....

.....

Creatieveling voor het maken van een spandoek :

.....

Handtekening ouders



PAASSTAGE VOOR PUPILLEN EN MINIEMEN : 7 – 10 APRIL 2015

Deze stage is voor pupillen en miniem die deelnemen aan wedstrijden. Onze stage vindt plaats van dinsdag 7 april tot vrijdag 10 april op **sportcentrum 't Kapelleke in Herenthout**. 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 en soep inbegrepen).

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

Vul onderstaand strookje in en geef het ten laatste op vrijdag 20 maart af aan je trainer of aan Annie Heylen (014/55 47 55 of hermanvandenschoor@hotmail.com).

Betaling met overschrijving op reknr. BE49 0015 0180 9671 van ACHL vzw met vermelding : paasstage + naam deelnemer (betaling na 20 maart = 50 euro) !

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

Paasstage voor pupillen en miniemen : 7 – 10 april 2015

Naam :Geboortejaar :

Naam :Geboortejaar :

Naam :Geboortejaar :

Afdeling (trainingsplaats) :

Ik betaal hierbij x 40 euro = euro

of na 20 maart x 50 euro = euro



ATLETIEKSTAGE AC HERENTALS TE LOMMEL

Wanneer : maandag 13/04 tem vrijdag 17/04/2015

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 **15/01/2015**. Het saldo van € 125,00 dient betaald te worden voor 15/02/2015. U mag ook ineens € 215,00 betalen voor 15/01/2015.
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)



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

