

'T KILOMETRIKSKE

**ENERGIEK MAANDBLAD
VAN DE HERENTHOUTSE ATLETIEKCLUB**

Versijnt op de eerste woensdag van de maand



Vernieuwde lay-out,
vertrouwde inhoud



**JAARGANG 3 NR 5
JANUARI 2017**

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

ONZE PARTNERS IN SPORT



VOORWOORD

Vooreerst willen we natuurlijk iedereen een sportief, gezond en succesrijk 2017 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 15 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.

Voor onze jeugd doen we een speciale oproep om in 2017 zeker ook eens te proeven van één of meerdere wedstrijden. Dat is echt leuk en steeds gevarieerd. Heb je nog geen stempel achter je naam van het wedstrijdoverzicht, dan is het nu de moment. Tijdens de komende weken met wedstrijden in Herentals, Geel en Hulshout hopen we om iedereen eens sportief bezig te zien! Laat dat alvast je goede voornemen maar zijn!!!!

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

HAppy New Year
2017



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



LIDKAARTEN

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

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 of Jef 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 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 01/01/2017

Stempels	Atleten
14	Lars Van Bouwel
12	Ward De Vos
8	Anouk Smeyers, Arne Smeyers, Hidde De Ridder, Lise Verdonck, Sofie Van Hool
6	Thies De Ridder
5	Joeri Van Tigchelt, Liam Mertens, Marthe Van Den Broeck, Maya Mertens, Senne Van Mengsel
4	Noa Mertens, Quinten Brown, Stig Claes
3	Alicia Coquin, Lotte De Ceuster, Sepp Lathouwers, Thor Lathouwers
2	Bie Van Turnhout, Blue Janssens, Daan Smets, Femke Scharre, Helena Mertens, Helena Vervecken, Julie Jacquemyn, Julie Lauwers, June Van Leemputte, Lennert Somers, Leonie Lieckens, Lime Janssens, Sam Verhaegen, Sien Smets, Thijs Vervoort, Toon Van Tongerlo, Ward Hoefkens, Warre Smolders, Wim Van Tigchelt, Yaro Van Der Linden
1	Arne Sweeck, Carlijne Sterckx, Daan Jacquemyn, Dan Klerckx, Door Klerckx, Elias Kril, Femke Mertens, Gilles Vermeulen, Jonas Rits, Kiara De Preter, Klaas Verelst, Lana Rits, Lander Verlinden, Linne Diepvens, Liz Janssens, Mika De Cat, Nina Van Turnhout, Noor Wouters, Robbe Eyselbergs, Sterre Diepvens, 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.

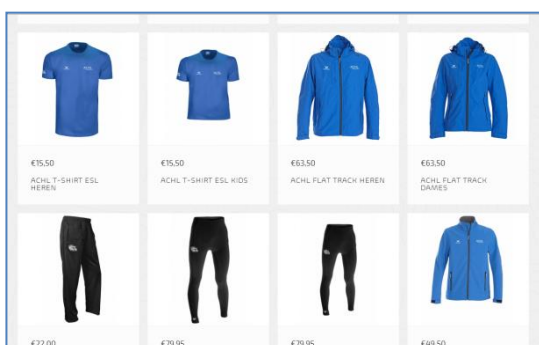




SPORTSCHOENEN VOOR DE ZAALTRAININGEN

- * 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
11/1	Buiten	Zaal	Buiten Bart Elise	Buiten Dorien Jef	Zaal Jochen Glenn	Zaal Kristof Dietmar	Buiten Jan	Buiten Isabel
18/1	Zaal	Buiten	Zaal Dorien Jef	Zaal Bart Elise	Buiten Kristof Dietmar	Buiten Jochen Glenn	Buiten Isabel	Buiten Jan
25/1	Buiten	Zaal	Buiten Dorien Jef	Buiten Bart Elise	Zaal Kristof Dietmar	Zaal Jochen Glenn	Buiten Jan	Buiten Isabel
1/2	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.



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.

Let op: Geen training op 18/2 voor pup & min!

VELDLOPEN IN JANUARI - FEBRUARI

- 1. Iedereen** mag meedoen als hij/zij 7 jaar is geworden; ook als je nog geen nummer hebt.
- We **verzamen** 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 (trainer miniemen) tijdens de woensdagtraining.

ZATERDAG 7 JANUARI**TE HULSHOUT**

Begin: 16u00

Kapelleke: 15u00

Kangoeroes: 16u00

Sportcentrum Industrie

Begeleiding: Nest

ZONDAG 15 JANUARI**TE HERENTALS**

Begin : 12u00

Iedereen meedoen !!!!

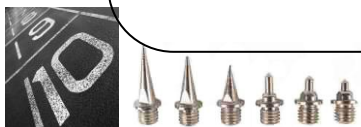
Begeleiding : Jan, Bart, Jef, Dorien

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 22 JANUARI**TE GEEL**

Begin : 12u00

Domein Lissenvijver

ZONDAG 29 JANUARI**TE KESSEL**

Begin : 11u45

Fort van Kessel

Begeleiding : Jan

Putting

ZONDAG 5 FEBRUARI**TE HERENTALS**

Begin : 10u45

PK veldlopen

IEDEREEN MEEDOEN!!!!

Begeleiding : Jan

Netepark

INDOORMEETING JEUGD**ZATERDAG 18 FEBRUARI****TE HERENTALS**

Begin : 14u00

Sporthal Bloso-centrum

Begeleiding : Jan, Kristof, Glenn, Jochen

Iedereen meedoen !!!!!

Benj J + M:	50m – ver – kogel
Pup J + M:	50m H – hoog – kogel
Min J + M:	50m H – hoog – ver – kogel

INDOORMEETING VANAF CADET

De maanden januari, februari en maart staan steeds in het teken van de kampioenschappen. Denk eraan dat je op voorhand moet inschrijven! Inschrijfdata staan tussen haakjes.

- Val cad & schol 22 januari (6/1)
- Val A.C. 29 januari (13/1)
- BK + Val meerkamp 4 & 5 februari (20/1)
- BK A.C. 18 februari (3/2)
- BK jun & beloften 4 maart (17/2)
- BK cad & schol 5 maart (17/2)
- BK masters 11 maart (24/2)



UITSLAGEN VELDLOPEN

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

Benj M	Booischot	Lilse Bergen
Julie Jacquemyn	22	/
Noa Mertens	/	31
Benj J		
Ward De Vos	6	3
Klaas Verelst	/	32
Pup M		
Sofie Van Hool	19	22
Anouk Smeyers	26	33
Linne Diepvens	/	42
Pup J		
Arne Smeyers	13	17
Daan Smets	/	10
Min M		
Lise Verdock	/	8
Marthe VD Broeck	12	/
Min J		
Senne Van Mengsel	23	32
Ward Hoefkens	/	9

UITSLAG PK INDOOR JEUGD

Joeri Van Tigchelt:	60H	reeksen 12"76 finale 12"62 (5 ^{de})
	60m	reeksen 9"96
Helena Mertens:	60m	reeksen 12"96
	kogel	3m32 (10 ^{de})
Hidde De Ridder:	ver	3m29 (8 ^{ste})
	hoog	1m10 (6 ^{de})
Julie Lauwers:	ver	3m04 (15 ^{de})
	hoog	1m18 (4 ^{de})



UITSLAG INDOOR HERENTALS

Benjamins meisjes	kogel	hoog	50m	
13. Femke Scharre	3m17	0m70	9"35	
16. Carlijne Sterckx	3m60	0m75	10"18	
18. Julie Jacquemyn	2m80	0m75	9"93	
23. Helena Mertens	3m30	0m70	10"60	
Benjamins jongens				
6. Ward De Vos	5m85	0m90	8"76	
9. Thor Lathouwers	5m33	0m85	9"18	
13. Sepp Lathouwers	5m09	0m80	9"45	
18. Quinten Brown	3m82	0m75	9"82	
21. Lennert Somers	2m75	/	11"05	
Pupillen meisjes	kogel	ver	50m	
7. Sofie Van Hool	6m36	3m25	8"55	
10. Anouk Smeyers	6m50	3m33	8"96	
15. Julie Lauwers	5m42	2m98	8"55	
Pupillen jongens				
6. Thiess De Ridder	6m84	3m55	8"15	
7. Joeri Van Tigchelt	8m04	3m36	8"31	
13. Hidde De Ridder	5m60	3m40	8"53	
22. Arne Smeyers	5m09	3m20	9"04	
Miniemen jongens	kogel	ver	50m	hoog
Ward Hoefkens	5m45	4m03	8"03	1m31
Mika De Cat	5m52	3m38	7"81	1m10
Senne Van Mengsel	4m67	2m83	8"99	0m90



HULDIGING SPORTLAUREATEN

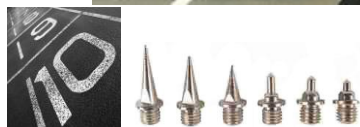
Op vrijdagavond 20 januari om 19u00 vindt de jaarlijkse huldiging van de Herenthoutse sportraad plaats. Alle kampioenen van onze club worden dan in de bloemetjes gezet en ontvangen een mooie trofee. We rekenen er natuurlijk op dat iedereen er zal zijn en je mag natuurlijk ook familie & vrienden meebrengen.

Er worden tussen de huldigingen door ook een aantal mooie demonstraties gegeven door Herenthoutse sporters.

Volgende atleten worden verwacht :

- Kobe Vleminckx
- Elise Helsen
- Robbe Torfs
- Stijn Rombaut
- Maria Vranckx
- Oliver Garner
- * Kwinten Torfs
- * Femke Sauviller
- * Lien Torfs
- * Jef Mees
- * An Verlinden
- * Mika De Cat

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



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 :

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/bruikbaar 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)



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?



Vlaanderen
is fair play

**ZEG
NEEN
TEGEN
DOPING**



Nog vragen?
info@nado.vlaanderen

www.antidoping.vlaanderen

NADO
VLAANDEREN
ZEG NEEN TEGEN DOPING



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

