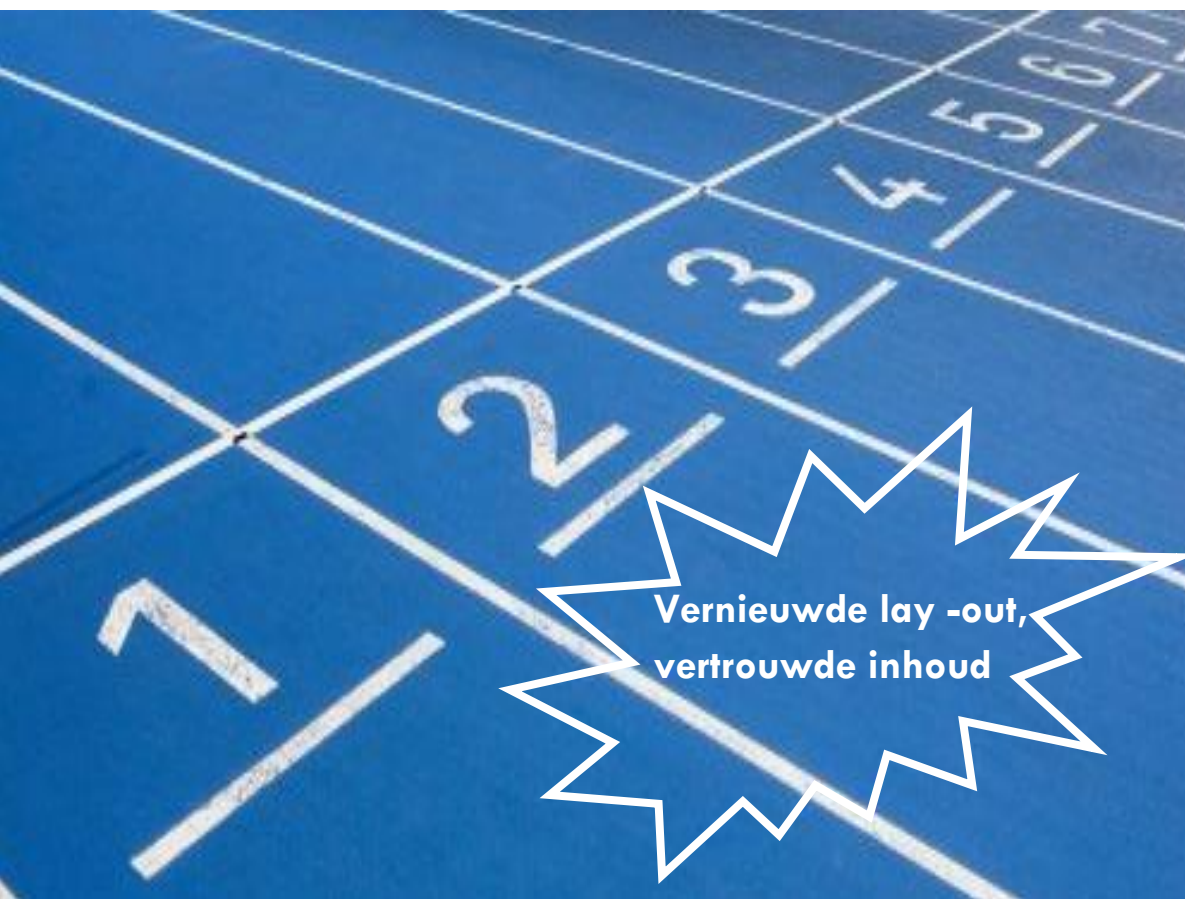


'T KILOMETRIKSKE

**ENERGIEK MAANDBLAD
VAN DE HERENTHOUTSE ATLETIEKCLUB**

Versijnt op de eerste woensdag van de maand



Vernieuwde lay-out,
vertrouwde inhoud



**JAARGANG 1 NR 6
MAART 2015**

ONZE PARTNERS IN SPORT



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

VOORWOORD

Buiten de Belgische kampioenschappen (veldloop/indoor) en de indoorwedstrijden in Herentals zit het winterseizoen er weeral bijna op.

In dit Kilometrikske vind je dan ook al wat info over het pisteseizoen dat voor de deur staat.

Daarnaast zijn er natuurlijk nog wat uitslagen en je moet er snel bij zijn als je nog wil inschrijven voor de paasstage voor pupillen en miniemen te Herenthout.

De datum van de pannenkoekendag ligt ook vast nl. zaterdag 26 september. Blijf dus stempels verzamelen, zo maak je meer kans op een mooie naturaprijs. Vergeet niet om je uitslagen van joggings en wedstrijden die niet in het Kilometrikske staan door te geven.

Tenslotte willen we nog reclame maken voor onze jaarlijkse familie-uitstap. Deze gaat door op zaterdag 4 april en we rijden naar de streek van Breda. Het inschrijvingsformulier vind je verderop.

Het bestuur is ook weer op zoek naar mogelijke sponsors die de club willen steunen door reclame te maken in ons programma boekje. Ben je geïnteresseerd of ken je iemand die interesse heeft, neem dan contact op met Jef van Herck op woensdagavond.

Veel leesplezier !

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





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 HAC.

Tussenstand op 01/03/2015

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



JEUGDTRAININGEN MAART - APRIL

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 ! **Vanaf 1 april iedereen terug buiten !!!**

WOENSDAG (18.45 – 19.45) :

Datum	Kangoeroe Geel	Kangoeroe Groen	Benjamins		Pupillen		Miniemen	
			Jongens	Meisjes	Jongens	Meisjes	Jongens	Meisjes
11/03	Buiten	Zaal	Zaal Dorien Jef	Zaal Bart Elise	Buiten Jochen	Buiten Kristof	Buiten Jan	Buiten Isabel
18/03	Zaal	Buiten	Buiten Dietmar Jef	Buiten Bart Elise	Zaal Jochen	Zaal Kristof	Buiten Isabel	Buiten Jan
25/03	Buiten	Zaal	Zaal Bart Elise	Zaal Dietmar Jef	Buiten Kristof	Buiten Jochen	Buiten Jan	Buiten Isabel
01/04	Buiten	Buiten	Buiten Bart Elise	Buiten Dietmar Jef	Buiten Kristof	Buiten 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 training op zaterdag 7, 14 maart en 4 april !



VELDLOPEN IN 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 15 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

INDOORMEETING JEUGD

ZATERDAG 7 MAART

TE HERENTALS

Begin : 14u00

Sporthal Bloso-centrum

Begeleiding : Jan, Isabel, Jochen of Kristof, Jef

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



WEDSTRIJDEN ZOMERSEIZOEN

Tijdens de zomer ligt de nadruk op de pistewedstrijden. Vermits het aanbod zo groot is, is het onmogelijk om bij elke wedstrijd begeleiding te voorzien.

Tijdens de eerste meetings en bij de meetings van AC Herentals zal er telkens iemand aanwezig zijn.

De zomerkalender is nog niet verschenen en daarom kunnen we nog geen volledige kalender voor april publiceren. Voor volgende zomerwedstrijden rekenen we alvast op jullie massale deelname :

1. **Wedstrijden van AC Herentals**

- vrijdag 1 mei te Tongerlo
- zaterdag 23 mei te Lille
- zondag 14 juni te Herenthout
- zaterdag 27 juni PK jeugd te Herentals
- zaterdag 5 september te Tongerlo
- zaterdag 20 september te Malle

2. **Wedstrijden van het Kempisch Criterium**

Dit zijn 7 wedstrijden met clubs uit de buurt.

Bij deelname aan 4 wedstrijden ontvang je een prijs !

- zondag 12 april te Arendonk
- zaterdag 23 mei te Herenthout
- zondag 14 juni te Herenthout
- zaterdag 29 augustus te Geel
- zondag 13 september te Turnhout
- zaterdag 20 september te Malle

3. **Beker van Vlaanderen pupillen en miniemen**

- meisjes : zaterdag 18 april te Mol
- jongens : zondag 19 april te Brasschaat



UITSLAGEN VELDLOPEN 2015

1. Kessel 2. Rotselaar (VK) 3. Essen

	1.	2.	3.
<u>Benjamins meisjes :</u>			
Fleur Hermans	5	/	/
Tess Mariën	8	/	/
Anouk Smeyers	23	10	/
Sofie Van Hool	22	/	/
Julie Lauwers	/	2	/
<u>Benjamins jongens :</u>			
Hidde De Ridder	9	5	/
Thiess De Ridder	5	2	
Joeri Van Tigchelt	2	2	/
Arne Smeyers	14	12	5
Robbe Eyselbergs	14	/	/
David Roes	11	/	/
<u>Pupillen meisjes :</u>			
Marthe Van den Broeck	12	12	12
<u>Pupillen jongens :</u>			
Thomas Hermans	10	/	/
Wim van Tigchelt	/	9	14
Cedric Krols	8	/	/
<u>Miniemen meisjes :</u>			
Xanthe De Kimpe	4	/	/
Jorin Van Turnhout	17	/	/
<u>Miniemen jongens :</u>			
Oliver Garner	3	/	9
Costia De Kimpe	5	/	/
Sander Wijns	6	/	5
Brend Stubbe	9	/	/



MIDDEN-KEMPEN CRITERIUM 2^{de} editie - 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. 4 deelnames geven recht op een mooie naturaprijs.

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

19 april: Run in Thals, Herentals

14 mei: Abdijentocht, Tongerlo-Averbode

17 mei: Parel Der Kempen 10 Mijl en joggings, Malle

13 juni: Krawatenjogging, Lille

31 juli: Herentals Loopt, Herentals

13 september: Bosloop, **Herenthout**

20 september: Sporten tegen kanker, Grobbendonk

11 oktober: Natuurloop & familieloop Herentals

18 oktober: Natuurloop & familieloop **Herenthout**

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

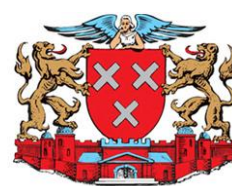
Succes!



FAMILIE UITSTAP BREDA :**ZATERDAG 4 APRIL 2015**

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

Dit jaar rijden we richting Breda. 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 Breda.

**Programma :**

8u30 :	vertrek bus 't Kapelleke
10u00 :	wandeling in de omgeving van Breda
12u-13u :	middagmaal
13u30-16u30 :	zoektocht/wandeling door de stad
19u00 :	aankomst Herenthout

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

Naam deelnemers



PAASSTAGE VOOR PUPILLEN EN MINIEMEN : 7 – 10 APRIL 2015

Deze stage is voor pupillen en miniem wie 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



LEVENSLLOOP : 27-28 JUNI 2015

Op 27 en 28 juni 2015 vindt in Herenthout op sportcentrum 't Kapelleke een 24-uur estafette plaats.

De opbrengsten gaan naar de Stichting tegen Kanker.

Als atletiekclub kunnen we natuurlijk niet anders dan deel te nemen, maar hiervoor hebben we natuurlijk veel deelnemers nodig. We moeten immers gedurende 24 uur altijd 1 persoon vinden die rondjes loopt of wandelt. Daarom rekenen we natuurlijk op minstens 30 (liever nog meer) lopers of wandelaars. Van elke deelnemer wordt verwacht dat hij € 10 betaalt tvv de Stichting tegen Kanker. De Herenthoutse atletiekclub zal zelf per ingeschreven deelnemer (naam en adres doorgeven voor verzekering) nog een bijdrage storten. Iedereen van jong tot oud, lid of geen lid, mag inschrijven. We rekenen op een grote belangstelling voor dit goede doel. Het zal in ieder geval een plezierige dag worden met heel wat randanimatie (optredens, springkastelen, kraampjes, lopen bij kaarsverlichting, ...).

Voor alle geïnteresseerden en ingeschrevenen zal er nog een infovergadering doorgaan om duidelijk af te spreken wie wanneer loopt/wandelt.

Ik,

Adres

Geboortedatum

Voorkeur uur (27/06 om 17u en 28/06 om 17u)

neem deel aan de levensloop en betaal €10 tvv d Stichting tegen Kanker.



SPONSOR ONS PROGRAMMABOEKJE !!!

In juli-augustus verschijnt ons nieuwe programmaboekje voor het seizoen 2015-2016.

Dit blad bevat alle informatie over onze club en zijn werking voor het komende jaar en wordt in heel Herenthout 'huis aan huis' verdeeld. Tevens bieden we handelaars uit Herenthout en omgeving de kans om in deze publicatie te adverteren en zo aan te tonen dat ze onze sportclub willen steunen.

Misschien ben je nog niet eerder door ons gecontacteerd en wil je met jouw zaak ook de club steunen en regionaal adverteren. Dat kan !

Er zijn verschillende mogelijkheden om te sponsoren. Naturaprijzen of een advertentie plaatsen tegen de vastgestelde tarieven behoren tot de mogelijkheden. Ook spandoeken op onze organisaties kunnen in het pakket zitten.

Info of meer info nodig, aarzel dan niet !!!

Je kan hiervoor contact opnemen met Jef Van Herck
Nijlensesteenweg 86
014/51 30 24
jozefvanherck@scarlet.be

HOE ZIT DE CLUB IN ELKAAR ?

De Herenthoutse AtletiekClub (HAC) is een onderafdeling van de vzw AtletiekClub Herentals (ACHL). Deze laatste is aangesloten bij de Vlaamse Atletiek Liga (VAL) en de Koninklijke Belgische AtletiekBond (KBAB). ACHL is (samen met zijn onderafdelingen) de grootste club, wat ledenaantal betreft, van België.

Bestuur: Jef Van Herck
Voorzitter: Mieke Bouwaan
Schatbewaarder: Jan Ledegen, Bart Van Caeyzele, Jef Van Houdt, Staf Heylen, Hilde Peeters, Hans Peeters, Gert Heisen, Csz Van Elst

Leden:

Trainers: Jan Ledegen
Hoofdttrainer: Peter Wagemans
Trainers: Nyst Goossens, Lief Van den Broeck, Isabel Poemans, Bart Van Caeyzele, Wiske Heylen, Michel Nicasi, Rudi Cool, Annick Dom, Staf Heylen, Hans Peeters, Annelies Rijnders, Dorien Caers, Kristof Heremans, Dietmar Ledegen, Maren Chody, Frederik Op de Beeck, Jolien Hoefkens

• WAT JE METEN MET DE SPOETTECHNISCHE COMMISSIE ZOU DOET ?

• VERMOG JE JE AF OF JE ALS DELEGANT OOK COMPETITIEF KWIJN DEELNEMEN ?

• WAT DOET HET JEUGDCOMITEE ?

Lees ons sportverenigingsplan op:
www.herenthoutcac.be

TRAININGSUREN

groep	Trainers
to Run ***	Michel
scholpers (coedit en scholier)	Nest, Peter, Michel,
scholpers	Staf, Annick, Rudi,
2 juni	Witte, Lief
leden (vanaf coedit)	Jan
vereniging (vanaf scholier)*	Jan
Run	Michel
Run (minimem)	Dorien, Annelies,
scholers en knobouters (vrij)	Maren, Hans, Bart,
rijden vzw	Nest, Isabel, Jan,
leden vzw	Frederic, Dietmar,
leden vzw	Witte
eren + recreanten + Start to run	Staf, Wiske, Annick,
eren (coedit en scholier)	Rudi, Michel,
eren (vanaf junior)	Nest, Peter, Michel,
eren (vanaf coedit)	Lief
eren (vanaf coedit)	Jan
eren (vanaf scholier)*	Jan
eren	Michel
eren	Michel
eren (coedit en scholier)	Nest, Michel, Lief
eren (vanaf junior)	Hans, Jan
eren (vanaf coedit, specifieke)	Staf, Jan, Michel,
eren	Staf, Rudi, Annick,
eren en verspreiden	Witte
eren en scholier) ***	Jan, Kristof
eren en scholier) ***	Nest, Lief

CATEGORIËN

Kleuters : geboortjaar 2007 - 2008
Benjamins : geboortjaar 2005 - 2006
Pupillen : geboortjaar 2003 - 2004
Minimem : geboortjaar 2001 - 2002
Cadetten : geboortjaar 1999 - 2000
Scholieren : geboortjaar 1997 - 1998
Juniors : geboortjaar 1993 - 1996
Seniors : geboortjaar 1984 en vroeger
Herentals : vanaf 35^{ste} verjaardag