

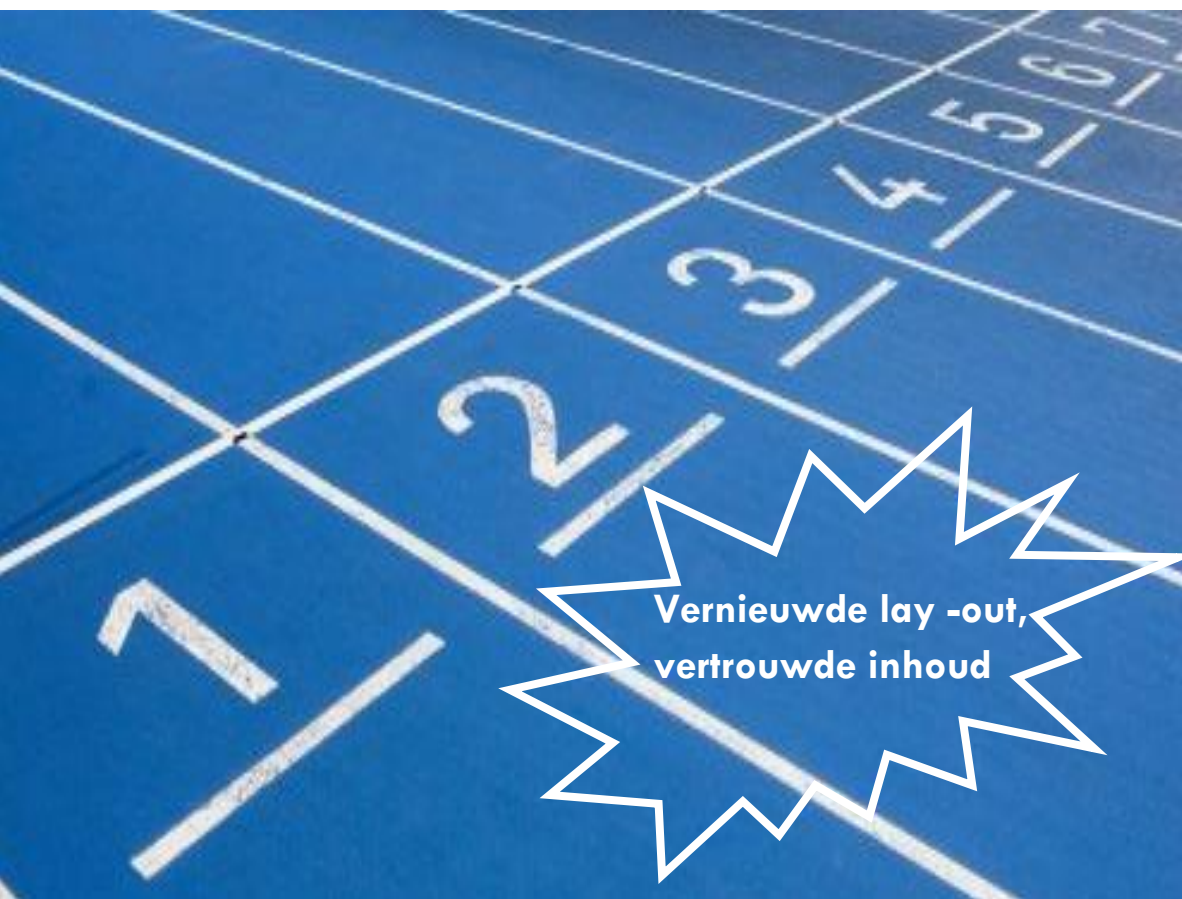
'T KILOMETRIKSKE

**ENERGIEK MAANDBLAD
VAN DE HERENTHOUTSE ATLETIEKCLUB**

Versijnt op de eerste woensdag van de maand



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



Vernieuwde lay-out,
vertrouwde inhoud



**JAARGANG 1 NR 8
MEI 2015**

ONZE PARTNERS IN SPORT



VOORWOORD

De eerste pistewedstrijden zijn achter de rug en we mogen zeker niet klagen over de opkomst, maar het kan natuurlijk altijd beter. Vooral voor de organisatie van onze eigen club hopen we steeds dat iedereen meedoet. Noteer daarom zeker 14 juni in jullie agenda want dan is er op 't Kapelleke onze jaarlijkse jeugdmeeting. Iedere deelnemer krijgt een medaille en deelnemen is gratis.

De pupillen en miniemen jongens en meisjes hebben al een eerste belangrijke wedstrijd achter de rug met de schiftings van de beker van Vlaanderen. En zowel de jongens als de meisjes konden zich plaatsen bij de beste 12 ploegen van het Vlaamse land. Proficiat !

Voor de oudere atleten stonden de provinciale kampioenschappen reeds op het programma en zoals je verderop kunt lezen, waren ook hier weer verschillende medailles voor onze atleten weggelegd.

Verder vind je nog enkele belangrijke en dringende inschrijvingsformulieren : gezinskilometer, barbecue, levensloop, Memorial Van Damme en provinciale kampioenschappen benjamins, pupillen en miniemen.

Veel plezier !

P.S. : indien je naar een andere meeting wil gaan dan deze aangekondigd in het Kilometrikske, kan je de website van de Val raadplegen : www.val.be

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



JEUGDTRAININGEN MEI-JUNI

Vanaf 1 april traint iedereen terug buiten !!!

WOENSDAG (18.45 – 19.45) :

Datum	Kangoeroe Geel	Kangoeroe Groen	Benjamins		Pupillen		Miniemen	
			Jongens	Meisjes	Jongens	Meisjes	Jongens	Meisjes
6/05	Buiten	Buiten	Dietmar Jef	Bart Elise	Jochen	Kristof	Isabel	Jan
13/05	Buiten	Buiten	Bart Elise	Dietmar Jef	Kristof	Jochen	Jan	Isabel
20/05	Buiten	Buiten	Dietmar Jef	Bart Elise	Jochen	Kristof	Isabel	Jan
27/05	Buiten	Buiten	Bart Elise	Dietmar Jef	Kristof	Jochen	Jan	Isabel
03/06	Buiten	Buiten	Dietmar Jef	Bart Elise	Jochen	Kristof	Isabel	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.

Geen training op 26/6.

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 + 27 juni en 4 juli !



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.

Voor volgende zomerwedstrijden rekenen we alvast op jullie massale deelname :

1. **Wedstrijden van AC Herentals**

- 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 2 mei te Arendonk
- zaterdag 23 mei te Lille
- 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**

Finale BVV : zaterdag 12 september te Merksem

4. **Provinciaal kampioenschap jeugd**

zaterdag 27 juni te Herentals

Inschrijvingsformulier vind je verderop.



TRAININGEN ZOMERVAKANTIE

Kangoeroes

Voor hen is er in juli en augustus geen training.

De jongens en meisjes van het 1^{ste} leerjaar, die dus volgend seizoen benjamin worden, kunnen op woensdag wel meetrainen met de benjamins.

Benjamins, pupillen en miniemen

Voor hen blijven de woensdagavondtrainingen gewoon doorgaan. Er zullen telkens 2 of 3 trainers aanwezig zijn. Er zullen geen trainingen zijn op vrijdagavond !

Wedstrijdatleten

Er zullen in juli + augustus op dinsdag- en donderdagvoormiddag van 10u to 12u regelmatig extra trainingen gegeven worden. De exacte data zal je in het volgend Kilometrikske vinden.

VERGADERING TOEKOMSTIGE CADETTEN WOENSDAG 3 JUNI OM 19.45U !

Op woensdag 3 juni houden we een vergadering voor de ouders en atleten die volgend seizoen cadet worden (geboortjaar 2000).

We willen jullie zo wegwijs maken in hoe de trainingen volgend seizoen zullen verlopen; wat, waar en wanneer je kan trainen.

Dit infomoment zal ongeveer 15 à 20 minuten duren.

Afspraak in 't Oud Kapelleke om 19.45u!



MEETINGS JEUGD MEI-JUNI

DONDERDAG 14 MEI

TE MOL

Begeleiding : ?

Begin : 13u30

Benj J + M : 60 – hoog – ver- hockey – 3x600

Pup J + M : 60H – 60 – ver – kogel – 3x600

Min J + M : 80 – 150H – hoog – polsstok – discus – 3x600

ZATERDAG 16 MEI

TE BOOISCHOT

Begeleiding : Jan, Kristof

Begin : 13u30

Benj J + M : 4-kamp (60-600-hoog-hockey)

Pup M : 4-kamp (60-1000-ver-hockey)

Pup J : 4-kamp (60-1000-hoog-hockey)

Min J + M : 5-kamp (80-1000-ver-kogel-discus)

Cad M : 5-kamp (100-800-ver-kogel-discus)

Cad J : 5-kamp (100-800-hoog-kogel-discus)

ZATERDAG 23 MEI

TE LILLE

Kempisch criterium

Begeleiding : Jan

Iedereen meedoen !

Begin : 13u30

Benj J + M : 4-kamp (60-600-hoog-kogel)

Pup J + M : 4-kamp (60-1000-ver-hockey)

Min J + M : 5-kamp (80-1000-ver-kogel-discus)

MAANDAG 25 MEI

TE BRASSCHAAT

Provinciaal kampioenschap meerkampen

Inschrijven verplicht (voor vrijdag 6 mei) !

Begeleiding : ?

Begin : 10u00

Benj J + M : 4-kamp (60-600-ver-hockey)

Pup J + M : 4-kamp (60-1000-ver-kogel)

Min J + M : 5-kamp (80-1000-ver-hoog-speer)

Ik,
wil deelnemen aan de provinciale kampioenschappen te
Brasschaat op 25 mei.



VRIJDAG 29 MEI**TE LIER**

Begeleiding : ?

Begin : 18u45

Benj J + M : 60 – 600 – ver – hockey
 Pup J + M : 60 – 1000 – ver – discus
 Min M : 80 – 150H – 1000 – ver – discus
 Min J : 80 – 150H – 1000 – hoog – speer
 Cad M : 100 – 200 – 1000 – ver – discus
 Cad J : 100 – 200 – 1000 – hoog – speer

ZONDAG 7 JUNI**TE TURNHOUT**

Begeleiding : ?

Begin : 14u00

Benj J + M : 60 – ver – kogel – hockey
 Pup J + M : 60H – 60 – hoog – kogel
 Min J + M : 60 – 60/80H – 300 – polsstok – ver – speer

ZONDAG 14 JUNI**TE HERENTHOUT****Iedereen meedoen !!!!!**

Begeleiding : Isabel, Kristof, Jochen, Glenn, Jan Begin : 14u00

Benj M : 60 – hoog – kogel – hockey
 Benj J : 60 – ver – kogel – hockey
 Pup J + M : 60 – ver – kogel – discus
 Min J + M : 80 – 300 – hoog – discus – speer

ZONDAG 20 JUNI**TE BOOISCHOT**

Begeleiding : Jan

Begin : 13u30

Benj J + M : 60 – 600 – ver – kogel – 4x60
 Pup M : 60 – 60H – hoog – kogel – 4x60
 Pup J : 60 – 60H – ver – discus – 4x60
 Min J + M : 60/80H-150-hoog-polsstok-discus-4x80

ZATERDAG 27 JUNI**TE HERENTALS****Provinciaal kampioenschap jeugd**

Inschrijven verplicht ! Begin : 10u00

Je mag 2 proeven kiezen, alle proeven staan op de agenda.

Ik,
 wil deelnemen aan het PK jeugd op 27 juni te Herentals.
 Ik neem deel aan volgende proeven :



MEETINGS VANAF CADET

Meer info en programma : www.val.be

- zondag 17 mei te Kessel-lo (13u00)
- vrijdag 22 mei te Booischot (19u00)
- zondag 24 mei te Turnhout (13u30)
- zaterdag 20 juni te Duffel (14u00)
- zondag 28 juni te Lier (14u30)

PROVINCIALE KAMPIOENSCHAPPEN VANAF CADET

Na een deugddoende stage in Lommel (en voor sommigen in Portugal) verkeerden de meeste van onze atleten in een uitstekende conditie en dat leidde tot heel wat medailles. Proficiat aan iedereen !

Goud : Lien Torfs (100m scholieren)
 Elise Helsen (hoog scholieren)
 Kaat Vermeulen (800m seniors)

Zilver : Stan Rombout (300m & hinkstap cadetten)
 Elise Helsen (kogel scholieren)
 Kwinten Torfs (polstok & hoog cadetten)
 Lien Torfs (ver scholieren)

Brons : Jef Vermeiren (hinkstap cadetten)
 Jana Van Doninck (800m seniors)
 Glenn Raets (hinkstap seniors)
 Lien Torfs (100H scholieren)
 Alexandra Van Besouw (400m scholieren)



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!



MEMORIAL IVO VAN DAMME**VRIJDAG 11 SEPTEMBER 2015**

We proberen terug plaatsen te bemachtigen in tribune 3 (buurt van het verspringen) of tribune 2 (buurt hoogspringen en speerwerpen). De laatste jaren zit de bus steeds vol dus zorg dat je tijdig je kaarten bestelt. De eerste 50 zullen plaats hebben in de bus. De prijs voor bus én inkom bedraagt € 45,00.

Gelieve onderstaande strookje zo snel mogelijk binnen te brengen.
Inschrijven voor zaterdag 27 juni !!!!!

Ik,

wens mee naar de Memorial te rijden en bestel kaarten en plaatsen in de bus.

Ik betaal x € 45,00. (Alleen inkom kost € 35,00)

GEZINSKILOMETER : VRIJDAG 22 MEI

Deze bestaat uit 2 soorten 'gezinnen' :

1. Echt gezin : 4 lopers (2 ouders & 2 kinderen, 1 ouder & 3 kinderen, 4 broers & zussen)
2. Alternatief gezin : zelf samengestelde ploeg.

De eerste loopt 100m, de tweede 200m, de derde 300m en de vierde 400m. Er zijn 4 categorieën en dus ook 4 trofeeën voorzien, nl. -90 jaar, 90 tot 110 jaar, +110 jaar en alternatief gezin.

Volgende 4 personen nemen deel :	Alternatief gezin <input type="radio"/>
	Echt gezin Gezamenlijk leeftijd <input type="radio"/> Minder dan 90 jaar <input type="radio"/> Tussen 90 en 110 jaar <input type="radio"/> Meer dan 110 jaar



BARBECUE : VRIJDAG 22 MEI

Waar ?

De jaarlijkse barbecue zal doorgaan in 't GOC Ter Voncke in de Vonckstraat en start om 20u00.

Hoe inschrijven ?

Heb je je dit jaar al ingezet voor één van onze organisatie (Ronde van Herenthout, jeugdmeeting, ...) dan kan je rekenen op een verminderde prijs. Dit kan je aanduiden op onderstaand inschrijvingsformulier. Let wel, indien je enkel deelnam als atleet kan je spijtig genoeg geen gebruik maken van deze korting.

Hoe dan ook, je ontvangt 2 smakelijke stukken vlees, ongelooflijke lekkere verse groentjes en drank à volonté.

Je kan het inschrijvingsformulier bezorgen bij je trainer op woensdagen of vrijdagen.

Inschrijven vóór vrijdag 15 mei !

NIEUWTJES

Volgende perso(n)en schrijven in voor de barbecue :	Kind t.e.m. miniem	Vanaf cadet	Helper (vanaf cadet)
	€ 8	€ 15	€ 8
.....			
.....			
.....			
.....			
.....			
.....			



LEVENSLLOOP : 27-28 JUNI 2015**NIEUWTJES**

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. Strookje + gepast geld binnenbrengen op woensdagavond bij Cis Van Elst (1^{ste} tafel rechts in de cafetaria).

Ik,

Adres

Geboortedatum

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

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

