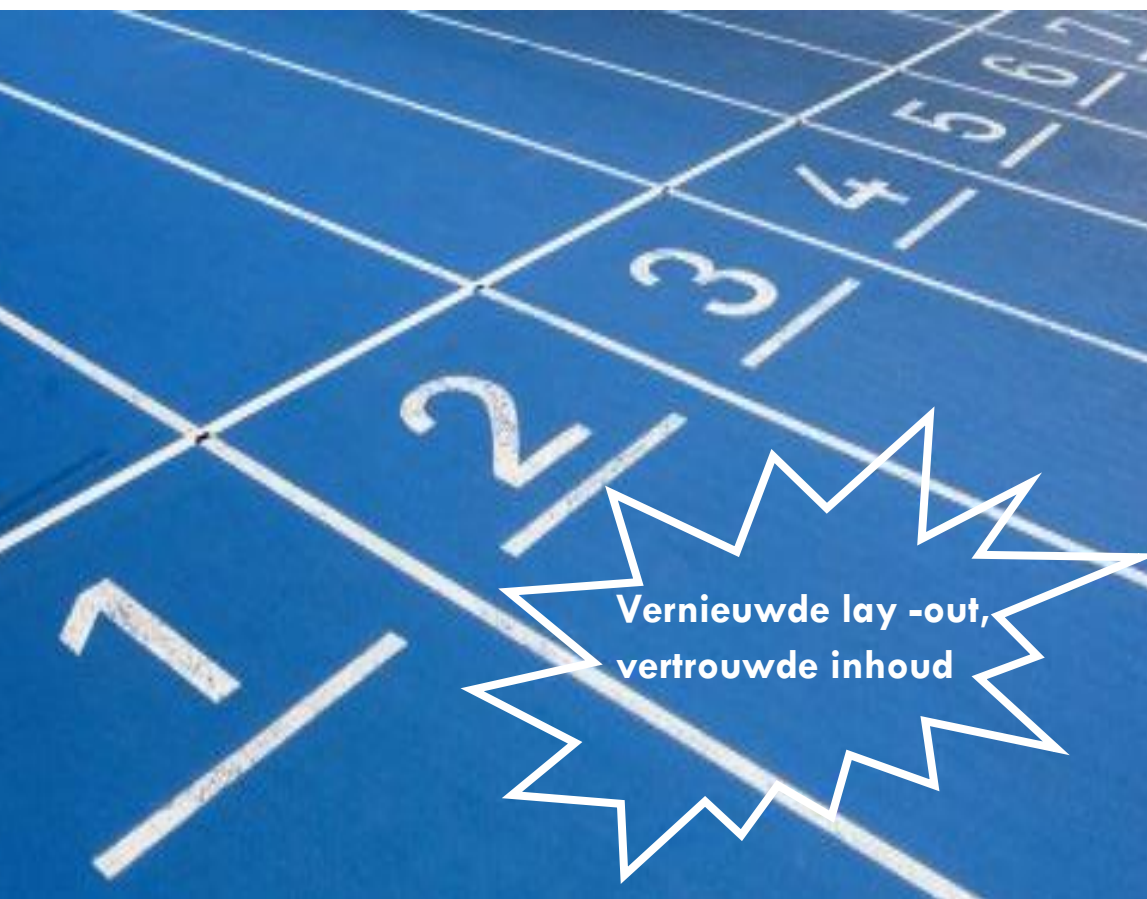


'T KILOMETRIKSKE

**ENERGIEK MAANDBLAD
VAN DE HERENTHOUTSE ATLETIEKCLUB**

Versijnt op de eerste woensdag van de maand



Vernieuwde lay-out,
vertrouwde inhoud



**JAARGANG 2 NR 3
NOVEMBER 2015**

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

ONZE PARTNERS IN SPORT



VOORWOORD

Met de intrede van de herfst is ook het nieuwe atletiekseizoen van start gegaan. Voor diegenen die houden van de natuur en die er niets mee inzitten om eens vuil te worden, staat er weer een mooie periode voor de deur. Het nieuwe atletiekseizoen gaat immers van start. De meesten hebben via de oefencrossen/natuurlopen al eens geproefd van het veldlopen en zijn klaar om goed van start te gaan. De uitslagen van die oefencrossen vind je trouwens verderop in dit Kilometrikske, evenals de verdere informatie over het nieuwe veldseizoen. Voor degenen die meer houden van kampproeven, spurt en springnummers staan er de komende weken ook enkele indoorwedstrijden o.a. in Herentals op het programma. Ook hierover vind je meer info verderop.

We willen iedereen er nog eens op wijzen dat de lidgelden en fiches dringend in orde gebracht moeten worden.

Inschrijvingsformulieren kunnen afgehaald worden op woensdagavond bij Jef of Cis in de cafetaria van de sporthal.

Eind november gaan we de lidkaarten uitdelen. Op vertoon van deze lidkaart krijg je bij een aantal sportwinkels vermindering.

We moeten iedereen van de zaalwachters alvast feliciteren omdat de atleten de regels i.v.m. het schoeisel strikt naleven. Alvast bedankt !!

Met de donkere wintermaanden voor de boeg willen we ook een oproep doen om de kinderen na de training niet met draaiende motor voor de deur op te pikken. Dus even parkeren, even stappen en de kinderen zelf ophalen a.u.b. Dat maakt het allemaal wat veiliger én bovendien milieuvriendelijker.

Verder aan iedereen nog veel plezier en succes in het nieuwe seizoen !!!

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



RECHTEN EN Plichten VAN DE ORGANISATIE EN DE VRIJWILLIGER

1. Organisatie

Herenthoutse Atletiekclub p/a Nijlense Steenweg 86 2270 Herenthout

Sociale doelstelling :

De bevordering en de ontwikkeling van de sportbeoefening in het algemeen en de atletieksport in het bijzonder, alsmede de bevordering in de breedste zin van het woord. Zij streeft naar de verwezenlijking van haar doel met alle middelen, onder meer door :

1. Het inrichten van trainingen, sportwedstrijden, ontspanningsontmoetingen en wedstrijden in de meest ruime zin van sport en cultuur.

2. Het huren of verwerven van in het algemeen om het even welke roerende en onroerende goederen, het in gereedheid brengen en uitbaten van sportterreinen en sportaccommodaties.

3. Het oprichten en uitbaten van tijdschriften, dagbladen, spijshuizen, drankgelegenheden, vlugschriften of sportpublicaties.

Juridisch statuut : Afdeling vzw ACHL

2. Verzekeringen

Verplichte verzekering :

Waarborgen : de burgerlijke aansprakelijkheid, met uitzondering van de contractuele aansprakelijkheid, van de organisatie en de vrijwilliger.

Vrije verzekering :

Waarborgen : lichamelijke schade die geleden is door vrijwilligers bij ongevallen tijdens de uitvoering van het vrijwilligerswerk of op weg naar en van de activiteiten.

3. Vergoedingen

De organisatie voorziet geen enkele vergoeding voor de vrijwilligersactiviteiten.

4. Geheimhoudingsplicht Volgens artikel 458 van het Strafwetboek :

‘Geneesheren, heekundigen, officieren van gezondheid, apothekers, vroedvrouwen en alle andere personen die uit hoofde van hun staat of beroep kennis dragen van geheimen die hun zijn toevertrouwd en deze bekendmaken buiten het geval dat zij geroepen worden om in rechte (of voor een parlementaire onderzoekscommissie) getuigenis af te leggen en buiten het geval dat de wet hen verplicht die geheimen bekend te maken, worden gestraft met gevangenisstraf van 8 dagen tot 6 maanden en met een geldboete van 100 tot 500 frank’.

De vermelding “alle andere personen” in de opsomming, kan dus ook op een vrijwilliger slaan in gevallen waar een vorm van geheimhouding verplicht is. Dit betekent dat alle informatie, die verkregen is bij het uitoefenen van de vrijwilligersdienst, niet zomaar in de openheid mag gebracht worden.





WEDSTRIJDER!



We willen alle kinderen stimuleren en belonen wanneer ze aan wedstrijden deelnemen.

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 **1 oktober 2015 tot 24 september 2016**.
- We sluiten de wedstrijd af met een super Fundag en een pannenkoekeneetfestijn.

Win jij dit jaar de wedstrijd-wedstrijd ?

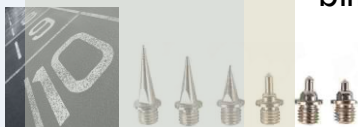
De wedstrijd-wedstrijd is toegankelijk voor kangoeroes, benjamins, pupillen en miniemen van de Herenthoutse Atletiekclub.

Je vindt de actuele tussenstand in onze infokast in de gang van de sporthal !!!

Tussenstand op 02/11/2015

| Stempels | Atleten |
|----------|--|
| 3 | Arne Smeyers, Hidde De Ridder, Lise Verdonck, Thiess De Ridder |
| 2 | Anouck Smeyers, Ferre Van Thielen, Joeri Van Tigchelt, Klaas Verelst, Linne Diepvens, Marthe Van Den Broeck, Sterre Diepvens, Wim Van Tigchelt |
| 1 | Axel Schepens, Daan Smets, Flor Van Thielen, Helena Mertens, Jelle Van Meerbeeck, Julie Lauwers, Kiara De Preter, Kobe Van Dessel, Kobe Van Meerbeeck, Lars Van Bouwel, Leonie Lieckens, Liese Gios, Lore Lauwers, Luna De Schutter, Oliver Garner, Robbe Eyselbergs, Seppe Cuylaerts, Sofie Van Hool, Stien Smets, Tiara Van Dijck, Vere Veris, Wauke Cannaearts, Wout Schepens |

* 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.

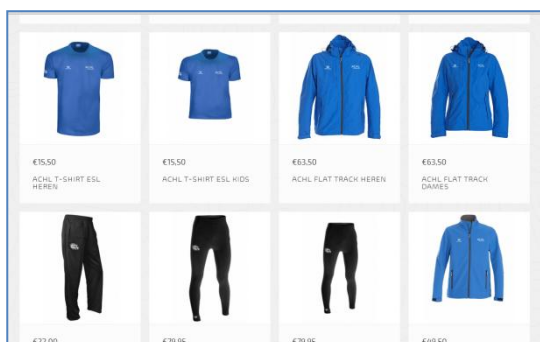


SPORTSCHOENEN VOOR DE ZAALTRAININGEN

- * 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 dit 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
Kristof, Jochen, Jens en Glenn: pupillen j & m
Jan, Isabel en Dietmar: 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**.



LIDMAATSCHAP SEIZOEN 2015 – 2016

1. LIDGELDEN

| | |
|---|------------|
| Kangoeroes (°2010, °2009) | € 40 |
| Benjamins, pupillen, miniemen (°2008 - °2003) | € 90 |
| Vanaf Cadet (°2002 en vroeger) | € 90 |
| Gezin (vanaf 4 leden) | max. € 300 |
| Recreanten | € 75 |

2. HOE BETALEN EN HOE LID WORDEN ?

☞ Kangoeroes (°2010-2009) en recreanten

Zij betalen hun lidgeld (kangoeroes €40,00 en recreanten € 75,00) op volgende rekeningnummer:

IBAN: BE37 7512 0662 8228

BIC: AXABDE22

op naam van de Herenthoutse Atletiekclub
Nijlensesteenweg 86
2270 Herenthout

Gelieve bij de mededeling duidelijk **naam van de atleet en geboortedatum** te vermelden!!!!!!

☞ Nieuwe leden: benjamins/pupillen/miniemen, ...

Zij krijgen een fiche en een overschrijvingsformulier mee. Heb je deze niet gekregen, dan kan je deze nog afhalen in de cafetaria (1^{ste} tafel rechts) bij Jef of Cis, onze afgevaardigden. De volledig ingevulde én ondertekende fiche zo snel mogelijk terug binnenbrengen! Ook overschrijving in orde brengen met **vermelding naam en geboortedatum!**

☞ Al lid sinds vorig jaar

(benjamins, pupillen, miniemen en wedstrijdathleten vanaf cadet). Zij hebben ondertussen al de infofiche en betalingsuitnodiging via mail ontvangen. Breng dit zo snel mogelijk in orde, want na 30 oktober ben je niet meer aangesloten en dus niet verzekerd!!!!!!



TRAININGEN JEUGD IN NOVEMBER

Vanaf woensdag 7 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!)

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 |
| 11/11 | Geen training!!!! | | | | | | | |
| 18/11 | Buiten | Zaal | Buiten Dorien Jef | Buiten Bart Elise | Zaal Kristof Jens | Zaal Jochen Glenn | Buiten Isabel Dietmar | Buiten Jan |
| 25/11 | Zaal | Buiten | Zaal Bart Elise | Zaal Dorien Jef | Buiten Jochen Glenn | Buiten Kristof Jens | Buiten Jan | Buiten Isabe Dietmar |
| 2/12 | Buiten | Zaal | Buiten Bart Elise | Buiten Dorien Jef | Zaal Jochen Glenn | Zaal Kristof Jens | Buiten Isabel Dietmar | Buiten Jan |
| 9/12 | Zaal | Buiten | Zaal Dorien Jef | Zaal Bart Elise | Buiten Kristof Jens | Buiten Jochen Glenn | Buiten Jan | Buiten Isabel Dietmar |

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, Gilian.

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 7/11 (badmintonturnooi)!



VELDLOPEN IN NOVEMBER - DECEMBER

1. **Iedereen** mag meedoen als hij/zij 7 jaar is geworden; ook als je nog geen nummer hebt.
2. 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).
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 NOVEMBER

Begin: 12u30
Kangoeroes: 12u20

Begeleiding: Jan

TE DUFFEL

Kapelleke: 11u00
Sportcentrum

ZONDAG 29 NOVEMBER

Begin: 12u30
Geen kangoeroes!

Begeleiding: Jan

TE ARENDONK

Kapelleke: 11u00
Sportpark Heikant

ZONDAG 13 DECEMBER

Begin: 12u10
Kangoeroes: 12u10

Begeleiding: Jan

TE BOOISCHOT

Kapelleke: 11u00
Sportcentrum De Lichten
Kloosterveldstraat 7

ZONDAG 20 DECEMBER

Begin: 12u00
Geen kangoeroes!

Begeleiding: Jan

TE LILLE

Kapelleke: 10u30
Lilse Bergen



INDOORMEETING JEUGD**ZATERDAG 14 NOVEMBER****TE HERENTALS**

Begin: 14u00

Iedereen meedoen!!!!

Begeleiding: Jan, Kristof, Jef

*Sporthal Bloso-centrum**Zorg dat je er om 13u15 bent voor de opwarming!*

Benj J + M: 50 – ver – kogel

Pup J + M: 50 – hoog – kogel

Min J + M: 50 – hoog – ver – kogel

ZONDAG 27 DECEMBER**TE HOBOKEN**

Die dag vinden de provinciale indoorkampioenschappen plaats voor benjamins, pupillen en miniemen.

Hiervoor moet je inschrijven voor 5 december.

Je mag zelf 2 proeven kiezen (60 – 60H – ver – hoog – kogel).

Breng onderstaand strookje binnen als je wil deelnemen!

Ik,

geboortjaar wil deelnemen aan de provinciale kampioenschappen te Hoboken aan volgende proeven:

1.

2.



INDOORMEETING CAD & SCHOL

In Heusden-Zolder (Golazo Arena, Veenderweg 48) en Hoboken (Sportschuur, Fort 8, Louisalaan 69) zijn er wedstrijden voor cadetten en scholieren op:

- 8 november te Hoboken om 15u30 (alleen cadetten)
- 22 november te Hoboken om 15u00 (alleen cadetten)
- 28 november te Hoboken om 18u00 (ook voor jun & sen)
- 28 november te Heusden vanaf 12u30 (ook voor jun & sen)

Voor meer info kan je even naar de website van de VAL surfen (www.val.be).

Daarna beginnen ook de eerst indoorwedstrijden te Gent.

ZONDAG 10 JANUARI TE GENT

Die dag vinden de provinciale indoorkampioenschappen plaats vanaf cadet.

Hiervoor moet je inschrijven vòòr 19 december.

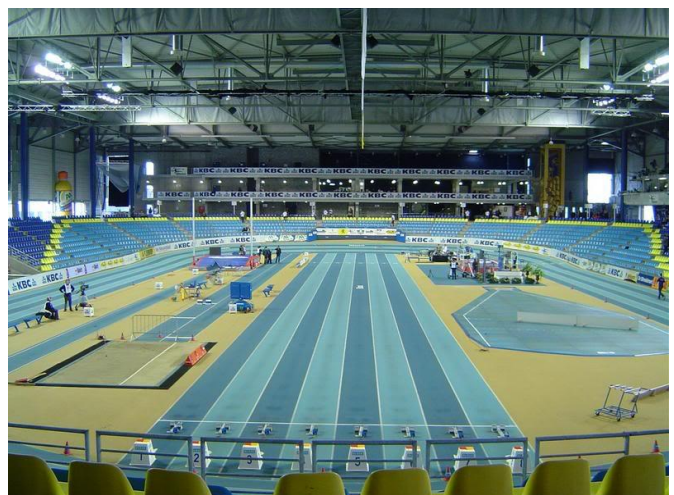
Breng onderstaand strookje binnen als je wil deelnemen !

Ik,

categorie wil deelnemen aan de provinciale kampioenschappen te Gent aan volgende proeven :

1.

2.



UITSLAGEN OEFENCROSSEN- NATUURLOOP

De vorige weken stonden de oefencrossen in Herentals en bij ons in Herenthout op het programma. Ondanks het goede weer viel de opkomst van onze Herenthoutse jongeren wat tegen. En we rekenen er dan ook op dat de komende weken in Herentals (indoor), Duffel of Arendonk wat nieuwe gezichtjes aan de start staan. Wij zullen er zeker zijn om jullie aan te moedigen!

| | Herentals | Herenthout |
|-----------------------------------|------------------|-------------------|
| <u>Kangoeroes meisjes:</u> | | |
| Sterre Diepvens | 3 | 5 |
| Tiara Van Dijck | / | 2 |
| Helena Mertens | / | 7 |
| Stien Smets | / | 11 |
| <u>Kangoeroes jongens:</u> | | |
| Seppe Cuylaerts | 7 | / |
| Klaas Verelst | 10 | 10 |
| Wout Schepens | / | 5 |
| Lars Van Bouwel | / | 8 |
| <u>Benjamins meisjes:</u> | | |
| Wauke Cannaerts | 9 | / |
| Linne Diepvens | 12 | 13 |
| Liese Gios | / | 3 |
| Kiara De Preter | / | 12 |
| <u>Benjamins jongens:</u> | | |
| Hidde De Ridder | 2 | 3 |
| Arne Smeyers | 6 | 5 |
| Daan Smets | / | 6 |
| Jelle Van Meerbeeck | / | 7 |
| Axel Schepens | / | 8 |
| Flor Van Thielen | / | 9 |
| <u>Pupillen meisjes:</u> | | |
| Julie Lauwers | 13 | / |
| Anouk Smeyers | 21 | 16 |
| Leonie Lieckens | / | 7 |
| Sofie Van Hool | / | 11 |



| | Herentals | Herenthout |
|---------------------------------|-----------|------------|
| <u>Pupillen jongens:</u> | | |
| Thies De Ridder | 1 | 1 |
| Joeri Van Tigchelt | 5 | 3 |
| Kobe Van Meerbeeck | / | 6 |
| Robbe Eyselberghs | / | 7 |
| <u>Miniemen meisjes:</u> | | |
| Lise Verdonck | 1 | 1 |
| Luna De Schutter | 5 | / |
| Lore Lauwers | 8 | / |
| Marthe Van den Broeck | / | 7 |
| Vere Veris | / | 5 |
| <u>Miniemen jongens:</u> | | |
| Oliver Garner | 1 | / |
| Wim Van Tigchelt | 3 | 5 |
| Ferre Van Thielen | 4 | 3 |
| Kobe Van Dessel | / | 2 |



HULDIGINGSFEEST **5 DECEMBER MOLLENHOF POEDERLEE**

Huldiging jeugd: Ben – Pup – Min

- Aanmelden vanaf 13u30
- Animatie voor de jeugd vanaf 14u00
- Huldiging jeugd: 16u00

Huldiging vanaf cadet: om 20u00

- Aanmelden vanaf 19u00

IEDEREEN: clubleden, ouders, grootouders, tantes, nonkels, sympathisanten van AC Herentals/Herenthout zijn **van harte welkom.**



De Herenthoutse AC verzorgt de tap van 23u00 tot einde. Helpende handen zijn altijd welkom! Naam even doorgeven aan trainer Jan.



ATLETIEKSTAGE AC HERENTALS TE LOMMEL

Wanneer: maandag 4/04 tem vrijdag 8/04/2016

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 voor **15/01/2016**. Het saldo van € 125,00 dient betaald te worden voor 15/02/2016. U mag ook ineens € 215,00 betalen voor 15/01/2016. 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)



LEXICATH

Willy Van Rooy en Herman Van den schoor stellen al sinds mensenheugenis de bijbel van Ac Herentals samen, ook wel gekend onder de populaire naam 'Lexicath'.

Deze kanjer van een informatiedrager is een must voor iedere enthousiaste clubatleet en bevat per categorie en per proef de 10 beste jaarprestaties, de 10 beste prestaties allertijden, alle clubrecords, alle uitslagen behaald op kampioenschappen, ...

Wie voor **14 november** een exemplaar besteld betaalt slechts **5 euro**. Hoe bestellen :

☞ Bellen : 014/55 47 55

☞ mailen : hermanvandenschoor@hotmail.com

Na 14 november kan je, zolang de voorraad strekt, nog een lexicath kopen voor 10 euro. Op het huldigingsbal (5/12) zullen de lexicaths beschikbaar zijn.

Wat staat er zoal in dit boek :

- palmares, overzicht veldlopen
- uitslagen provinciale, Vlaamse- en Belgische kampioenschappen
- 10 beste outdoorprestaties van het voorbije seizoen
- 10 beste outdoorprestaties aller tijden



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

