

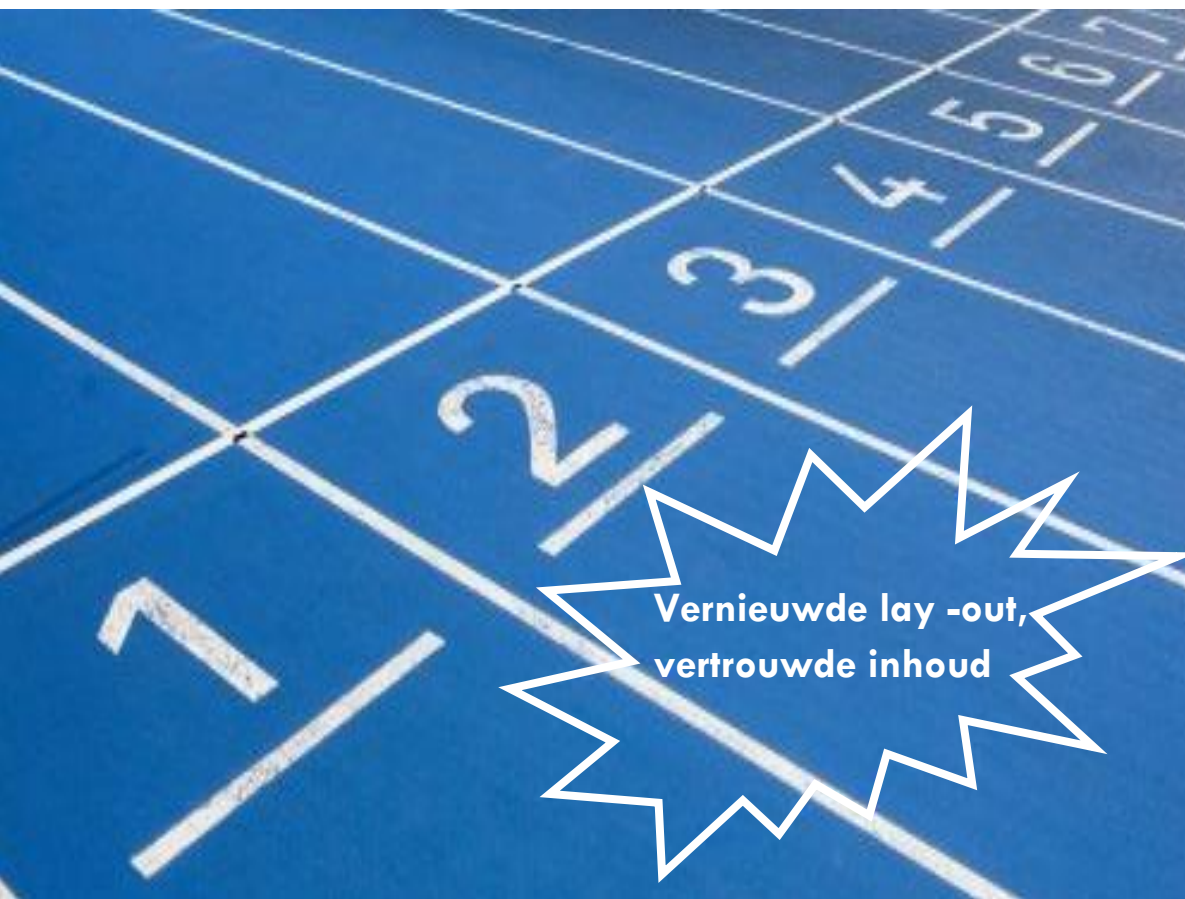
'T KILOMETRIKSKE

**ENERGIEK MAANDBLAD
VAN DE HERENTHOUTSE ATLETIEKCLUB**

Versijnt op de eerste woensdag van de maand



**EDITORIAAL-INFORMATIE-TRAININGEN-AGENDA-
VERSLAG-NIEUWTJES**



Vernieuwde lay-out,
vertrouwde inhoud



**JAARGANG 1 NR 1
OKTOBER 2014**

ONZE PARTNERS IN SPORT



VOORWOORD

Je zal al wel gemerkt hebben dat dit Kilometrikske er anders uitziet dan de voorbije 14 jaar. Een computerfoutje verwijderde immers alle atletiekdocumenten. Spijtig, maar we hebben van de nood dan maar een deugd gemaakt en gekozen voor een andere lay-out. Uiteraard behouden we onze vertrouwde inhoud en vind je er alle noodzakelijke info in terug.

De Ronde van Herenthout heeft weer voor een aangroei van heel wat nieuwe atleetjes gezorgd. Daarom bevindt zich in dit Kilometrikske een heleboel informatie voor de nieuwelingen!

Het nieuwe seizoen gaat van start met de **oefencrossen in Lichtaart en Nijlen**. We hopen daar zeker al veel atleten aan de start te zien! Ook dit seizoen wordt iedereen die aan 1 of meer wedstrijden heeft deelgenomen, beloond met een spetterend **pannenkoekeneefstijn** en misschien nog een extra prijs (vanaf 5 stempels). Zeker de moeite waard dus!!!!

Alle atleten zouden ondertussen ook hun nieuwe **aansluitingsfiche** en bijhorend **overschrijvingsformulier** moeten gekregen hebben (ofwel op training voor de nieuwe leden en anders via e-mail). Is dit niet zo, kom dan gerust een nieuw formulier vragen bij Jef in de kantine (1^{ste} tafel rechts) van de sporthal. Ingevulde formulieren moet je ook daar afgeven. Breng alles zo snel mogelijk binnen zodat je in orde blijft met de verzekering.

In dit Kilometrikske vind je ook nog meer info over de organisatie van de **trainingen voor kangoeroes, benjamins, pupillen en miniemen**.

Nog enkele belangrijke **opmerkingen**:

1. We merken dat ons materiaalhok/garage steeds meer en meer gebruikt wordt als kleedkamer. Veel mensen hangen er jasjes, broeken, hesjes, ... Veel mensen vergeten die dan ook. Omdat we ons spel-en atletiek materiaal willen uitbreiden, zal het niet meer mogelijk zijn om kledij of andere persoonlijke items achter te laten in de garagebox. De kleedkamers blijven daar uiteraard wel nog steeds beschikbaar voor.

2. Vanaf dit seizoen kunnen kangoeroes ook deelnemen aan een aantal wedstrijden. De eerste 'optredens' zijn al voorzien in de oefencrossen. Daarna zullen er verder in het winterseizoen nog enkele crossen zijn waaraan ze kunnen deelnemen. Alle info volgt zeker in het volgend Kilometrikske. Verder 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



ALGEMENE STRUCTUUR

De Herenthoutse Atletiekclub (**HAC**) is een onderafdeling van de vzw. Atletiekclub Herentals (**ACHL**).

Deze laatste is aangesloten bij de Vlaamse Atletiekliga (**VAL**) en de Koninklijke Belgische Atletiekbond (**KBAB**).

ACHL is (samen met zijn onderafdelingen) de grootste club, wat ledenaantal betreft, van België.

Een kijk op Herenthout

BESTUUR : (contact via voorzitter)

Voorzitter : Jef Van Herck Nijlensestwg 86 014/51 30 24
 Schatbewaarder : Mieke Bouwen
 Secretaris: Bart Van Caeyzeele
 Leden : Jan Ledegen (hoofdtrainer)
 Hilde Peeters
 Gert Helsen
 Cis Van Elst

TRAINERS : (contact via hoofdtrainer)

Hoofdtrainer : Jan Ledegen Vlakke Velden 64 014/50 25 56
 Trainers : Peter Wagemans (afstand) Dorien Caers (benj.)
 Lief Van den Broeck (afstand) Isabel Poelmans (min.)
 Bart Van Caeyzeele (benj.) Wiske Heylen (STR)
 Michel Nicasi (afstand & STR) Rudi Cool (STR)
 Annick Dom (STR) Staf Heylen (STR)
 Hans Peeters (vrijdag) Nest Goossens (afstand)
 Dietmar Ledegen (pup.) Jolien Hoefkens (kang.)
 Jochen Jacobs (pup.) Maren Chody (kang.)
 Elise Helsen (benj.) Emma Mees (kang.)
 Jef Mees (benj.) Liesbeth T'Seyen (kang.)
 Kristof Heremans (pup. & horden)

CATEGORIEËN:

Kangoeroes : geboortjaar 2008 – 2009
 Benjamins : geboortjaar 2006 – 2007
 Pupillen : geboortjaar 2004 – 2005
 Miniemen : geboortjaar 2002 – 2003
 Cadetten : geboortjaar 2000 – 2001
 Scholieren : geboortjaar 1998 – 1999
 Juniors : geboortjaar 1996 – 1997
 Seniors : geboortjaar 1995 en vroeger
 Masters : vanaf 35^{ste} verjaardag



LIDMAATSCHAP SEIZOEN 2014 – 2015

1. LIDGELDEN

Kangoeroes (°2008, °2009)	€ 40
Benjamins, pupillen,miniemen (°2007 - °2002)	€ 80
Vanaf Cadet (°2001 en vroeger)	€ 80
Gezin (vanaf 4 leden)	max. € 280
Recreanten	€ 70

2. HOE BETALEN EN HOE LID WORDEN ?

- **Kangoeroes** : zij betalen hun lidgeld met het Herenthoutse overschrijvingsformulier dat ze meekrijgen. Gelieve zeer duidelijk **naam én geboortedatum** van het kind te vermelden bij de mededeling.

- **Benjamins, pupillen & miniemen** : zij betalen hun lidgeld met het ACHL-overschrijvingsformulier dat ze meekrijgen (Dit is een ander dan dat van de kangoeroes!). Gelieve zeer duidelijk **naam én geboortedatum** van het kind te vermelden bij de mededeling. Zij moeten ook de bijhorende fiche volledig invullen en ondertekenen!! Als dit in orde is, zijn zij officieel lid van de Vlaamse Atletiekliga en ontvangen zij een wedstrijdnummer. Hiermee kunnen ze aan wedstrijden deelnemen.

- **Wedstrijdlopers vanaf cadet** : zij krijgen eveneens een ACHL-overschrijving en een fiche die moet ingevuld worden. Gelieve zeer duidelijk **naam én geboortedatum** te vermelden bij de mededeling.

- **Recreanten** : indien ze geen wedstrijdnummer wensen, betalen ze gewoon via een Herenthouts HAC-overschrijvingsformulier. Vergeet je **naam én geboortedatum** niet te vermelden.

3. WAT VERLANGEN WE VAN ONZE BENJAMINS, PUPILLEN EN MINIEMEN ?

Zoals je hierboven hebt gemerkt vragen we aan al onze benj., pup. en min. om een wedstrijdnummer te vragen. Dit heeft 2 redenen :

- A. We zien graag veel jongeren deelnemen aan wedstrijden
- B. Het is voor ons de eenvoudigste manier om de jongeren te verzekeren

Om iedereen te motiveren om aan wedstrijden deel te nemen, hebben we een **beloningssysteem** ingevoerd. Hierbij krijgt iedere atleet een stempel voor elke wedstrijd die in 't Kilometriske wordt aangekondigd. Op het einde van het seizoen worden er beloningen uitgedeeld aan iedereen die 5 of meer stempels heeft behaald.



DE WEDSTRIJD - WEDSTRIJD

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 2014 tot 30 september 2015**.

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 steeds op ons infobord in de gang van de sporthal!!!

Het afgelopen seizoen won Wim Van Tigchelt de hoofdprijs met 37 wedstrijden. We zetten hem en de andere jeugdathleten in de 'bloemetjes' met een pannenkoekenfestijn en een mooie prijzentafel.



* 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 atleten die aan wedstrijden deelnemen moeten dit doen in een **clubtrui van AC Herentals**.

Om iedereen de kans te geven truitjes te passen en te bestellen zullen er pasdagen worden georganiseerd tijdens de verschillende oefencrossen.

ORGANISATIE JEUGDTRAININGEN

WOENSDAGAVOND

Kangoeroes

- * De kangoeroes zullen opgesplitst worden 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 de trainingen te herorganiseren en extra trainers in te zetten.

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 jongens & meisjes
Kristof, Jochen en Dietmar (vanaf 2015) : pupillen jo& me
Jan en Isabel : miniemen jongens en meisjes

De **benjamins en pupillen** trainen **beurtelings binnen** (van 1 oktober t.e.m. 31 maart) en **buiten**.

De **miniemen** trainen **altijd buiten**.

Het overzicht zal steeds in het Kilometrikske verschijnen , op onze website en op ons infobord in de gang van de sporthal.



TRAININGEN JEUGD IN OKTOBER

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 !)

Je mag niet binnen in de zaal met de schoenen waarmee je aankomt aan de sporthal.

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
08/10	Buiten	Zaal	Buiten Dorien Jef	Buiten Bart Elise	Zaal Nest	Zaal Hans	Buiten Isabel	Buiten Jan
15/10	Zaal	Buiten	Zaal Bart Elise	Zaal Dorien Jef	Buiten Kristof	Buiten Jochen	Buiten Jan	Buiten Isabel
22/10	Buiten	Zaal	Buiten Bart Elise	Buiten Dorien Jef	Zaal Kristof	Zaal Jochen	Buiten Isabel	Buiten Jan
29/10	Zaal	Buiten	Zaal Dorien Jef	Zaal Bart Elise	Buiten Jochen	Buiten Kristof	Buiten Jan	Buiten Isabel
05/11	Buiten	Zaal	Buiten Dorien Jef	Buiten Bart Elise	Zaal Jochen	Zaal Kristof	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.

Geen training op 24/10 (stage Tongerlo).

ZATERDAG (10.00 – 12.00) : vanaf 4/10

10.00 – 11.00 : hordentraining

11.00 – 12.00 : werptraining

Deze trainingen zijn enkel bedoeld voor atleten van pupil die aan wedstrijden willen deelnemen.

Geen training op 25/10 (stage Tongerlo) & 1/11 (Allerheiligen) !



TRAININGEN RECREANTEN + START TO RUN

Deze trainingen worden gegeven door Michel Nicasi.

Ochtendtrainingen:

- * Maandag 9.00 – 11.00 : trainingsarea militair domein Grobbendonk
- * Woensdag 9.00 – 11.00 : sportcentrum Kapelleke
- * Vrijdag 9.00 – 11.00 : trainingsarea militair domein Grobbendonk

Avondtrainingen: Sportcentrum Kapelleke

- * Maandag 19.00 – 20.00
- * Woensdag 18.45 – 20.00
- * Vrijdag 19.00 – 20.00

TRAININGEN VANAF CADET

Spurters en kampers (werpers, springers):

- maandag 20.00 – 21.20 : conditietraining
- woensdag 20.00 – 21.20 : snelheidstraining
- vrijdag 19.00 – 21.00 : techniektraining in Herentals
(voor atleten die zich willen specialiseren)
- zaterdag 10.00 – 12.00 : techniektraining in Herenthout
 - * 10.00 – 11.00 : horden
 - * 11.00 – 12.00 : kogel, discus, speer
- dinsdag en donderdag : powertraining (vanaf scholier)
 - * dinsdag 18.30 – 21.00
 - * donderdag 18.00 – 20.00

Afstandslopers:

- maandag 19.00 – 21.00 : Nest, Michel, Start to Run
- woensdag 18.45 – 20.00 : Michel, Start to Run
- woensdag 19.30 – 21.30 : Nest, Lief
- vrijdag 19.00 – 21.00 : Michel, Start to Run
- vrijdag 19.00 – 21.00 : Nest, Lief
- zondag 10.00 – 12.00 : Nest, Lief (oktober tot maart fartlektraining afwisselend Beeltjens, Kruiskensberg)



OEFENCROSSEN

Als voorbereiding op het veldseizoen organiseert onze club weer oefenveldlopen.

Voor de nieuwelingen is dit de ideale gelegenheid voor een eerst kennismaking met het veldloopgebeuren.

Sommigen hebben een drukke zomer achter de rug en komen rustig, in groep, hun kilometers afleggen. Anderen hebben we de ganse zomer niet gezien en blijken plots te ontwaken. Kortom iedereen komt er aan zijn trekken en aan de aankomst wacht er als beloning een gezond stuk fruit (of iets anders).

Voor de jongeren tot en met miniem zijn er wedstrijden per categorie en per geslacht. Vanaf cadet kan men kiezen tussen 2 afstanden : de eerste over 4 à 5 km en de tweede over 8 à 10 km.

Deelnemen en supporteren is volledig **gratis** !

ZONDAG 12 OKTOBER

TE LILLE

Begin : 14.00u

Kapelleke : 13.00u

Begeleiding : Jan

Sportcentrum Balsakker

Kangoeroes : 100m

Benjamins : 600m

Pupillen : 800m

Miniemen : 1000m

Vanaf cadet : 4 à 5 km (14.45u) 8 à 10 km (15.15u)

ZONDAG 19 OKTOBER

TE HERSELT

Begin : 14.00u

Kapelleke : 13.00u

Begeleiding : Jan en Dorien

Voetbalveld de Dry Eycken (Drie Eyckenstraat)

Kangoeroes : 150m

Benjamins : 800m

Pupillen : 800m

Miniemen : 1000m

Vanaf cadet : 4 à 5 km (14.45u) 8 à 10 km (15.15u)

BELONING ACHL VOOR DEELNAME AAN WEDSTRIJDEN

Ac Herentals richt jaarlijks 12 wedstrijden in. Benjamins, pupillen en miniemen die aan minstens 6 wedstrijden deelnamen ontvangen op het einde van het seizoen een mooi t-shirt.

Wedstrijden : 2 oefencrossen, 3 indoorwedstrijden, veldloop Herentals, 5 pistemeetings.



VELDLOPEN IN NOVEMBER

Op zondag 2 november vindt in Bonheiden de eerste officiële veldloop plaats. De start van de jeugd is voor de middag voorzien. Dus ideaal voor wie in de namiddag nog naar de jeugdvereniging wil !

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 2 NOVEMBER

Begin : 12.30u
Begeleiding : Jan

TE BONHEIDEN

Kapelleke : 11.00u
Grote Doelstraat 1

ZONDAG 9 NOVEMBER

Begin : 11.00u
Begeleiding : Jochen

TE MOL

Kapelleke : 9.30u
Zilvermeer

ZONDAG 30 NOVEMBER

Begin : 12.30u
Begeleiding : Jan

TE ARENDONK

Kapelleke : 11.00u
Sportpark Heikant

INDOORMEETING JEUGD

ZATERDAG 16 NOVEMBER

Begin : 14.00u
Begeleiding : Jan, Kristof, Jef

TE HERENTALS

Iedereen meedoen !!!!
Sporthal Bloso-centrum

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



VERSLAG KAMPIOENSCHAPPEN

De laatste weken waren voor onze atleten en trainers weer zeer druk met een massa kampioenschappen.

Het begon op 15 augustus met de **Vlaamse kampioenschappen** voor cadetten en scholieren. Hier zorgde **Elise Helsen** voor de uitschieter met een bronzen medaille in het hoogspringen. **Lien Torfs, Stijn Rombout** en **Alexandra Van Besouw** zorgden voor mooie ereplaatsen.

Veertien dagen later moesten ze weer aan de slag op het Belgisch kampioenschap. Daar vielen Lien en Elise net naast het podium en zorgde Stijn met een nieuw persoonlijk record ook voor een mooi resultaat op de 300H.

Tussen deze kampioenschappen waren er nog 9 gouden medailles op de provinciale kampioenschappen.

Op het Belgisch kampioenschap meerkampen behaalde Elise Helsen een mooie 5^{de} plaats.

Maria Vranckx werd datzelfde weekend Belgisch Kampioene op de halve marathon nadat ze enkele weken eerder het Belgisch record op de 10 000m verbrak (categorie W50).

Begin september behaalden de pupillen en miniemen jongens een mooie 3^{de} plaats in de finale van de Beker van Vlaanderen en tenslotte was er nog een bronzen medaille voor **Kaat Vermeulen** op de 800m voor beloften.

Het laatste Belgisch kampioenschap was dit van de aflossingen en daar was er goud voor **An Verlinden** (4x100 masters) en 2x brons (Stijn Rombout op 4x100 cadetten en Elise Helsen & Lien Torfs op de 4x100 scholieren).

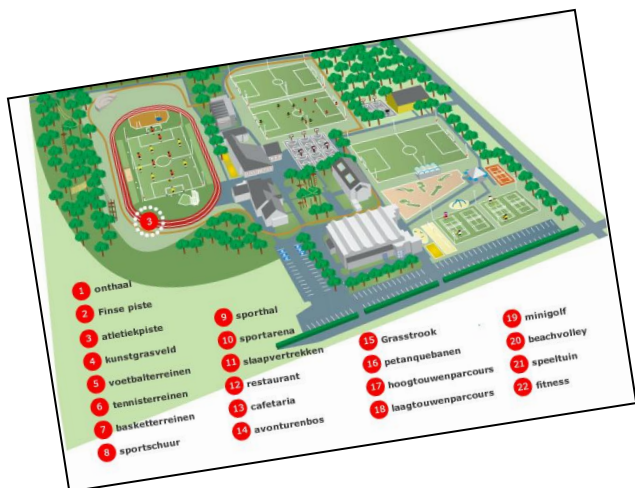
Proficiat.



STAGE SPORTACENTRUM TE TONGERLO

Zoals elk jaar hebben we eind oktober onze trainingsstage.

Het zal dit jaar terug doorgaan op het Sportacentrum te Tongerlo van **vrijdag 24 oktober (19u30) tot en met zondag 26 oktober (16u30)**.



De vaste klanten van deze stage weten dat hier hard wordt getraind, maar ook veel plezier gemaakt.

Inschrijven kan via onze website: www.acherentals.be. In de linker kolom kan je dan doorklikken op "Stage Tongerlo" en kan je het inschrijvingsformulier invullen. Na verzending van je formulier ontvang je een e-mail met de betalingsgegevens. Wanneer we ook

de betaling hebben ontvangen, ontvang je een bevestigingsmail.

Op **15 oktober** worden de inschrijvingen definitief afgesloten. Er worden nadien geen nieuwe inschrijvingen meer aanvaard. In de week voor de stage ontvang je per mail nog alle verder informatie.

Prijzen voor 2 overnachtingen in vol pension :

- kinderen van geboortjaar 2009 of jonger :	€ 30,00
- Leden van ACHL vanaf geboortjaar 2008 :	€ 80,00
- Niet-leden van ACHL vanaf geboortjaar 2008 :	€ 100,00

Traditiegetrouw organiseren we op zaterdagavond ons wereldwijd gekende **FREE PODIUM** en mogen **vrienden en familie op bezoek** komen. Allerlei soorten opvoeringen komen hiervoor in aanmerking: playback, zang, sketches, ... Je moet wel zelf zorgen voor kleding, muziek (CD, Usb of Mp3) en eventuele attributen. Spreek dus je vrienden aan of begin een solocarrière. Inschrijven gebeurt op de stage zelf bij de kampeiding. De deelnemers worden in 2 categorieën ingedeeld:

- 14 jaar en + 14 jaar.

Het **free podium** gaat door op **zaterdag 25 oktober vanaf 20.00u**.

Iedere deelnemer aan het free podium ontvangt een prijs, maar daarnaast worden alle deelnemers beoordeeld door een jury en het publiek.

Op onze stage valt altijd wat te beleven. Heb jij ook zin in een weekend hard trainen, en plezier maken ?

Schrijf je dan tijdig in en zorg dat je erbij bent !!!



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



UITNODIGING Herdenking Luc Leenders

voorzitter Natuurpunt, afdeling
Nete & Aa.



Natuurwandeling & Natuurloop

Ten voordele 'Kempens Natuurgebied' (droom van Luc)

Wanneer: zondag 30 november 2014 - 9.00 u
Deelname gratis zowel voor natuurwandeling als voor natuurloop.

*Vrijwillige bijdrage mogelijk voor **Natuurpunt**: Kempens Natuurgebied (droom van Luc).*

Vertrek:

Natuurwandeling vertrek om 9.00 u

Natuurloop vrij vertrek van 9.00 u tot 10.15 u

Ontbijt - brunch:

Ontbijten om 11.00 aan 13 € per persoon.

Locatie:

Vertrek, aankomst & ontbijt: Taverne Herentalse
Tennisclub Ter Heyde Lichtaartseweg 261/1 Herentals.
Mogelijkheid tot douchen.

Voorinschrijving vereist voor deelname aan ontbijt.

Inschrijven voor ontbijt vóór 10 november

- Via Natuurpunt: per mail @ puls.herman@gmail.com - 0496/967.827
- Via AC Herentals: per mail @ michael.nicasi@telenet.be - 014/50.12.27

met opgave van naam voornaam en aantal deelnemers.
Deelnameprijs 13 € per persoon.

Betaling vóór 10 november op rekening nummer van:

IALA vzw – 2288 Grobbendonk: BE50 3630 1718 6218

Met vermelding van naam voornaam en aantal deelnemers.

