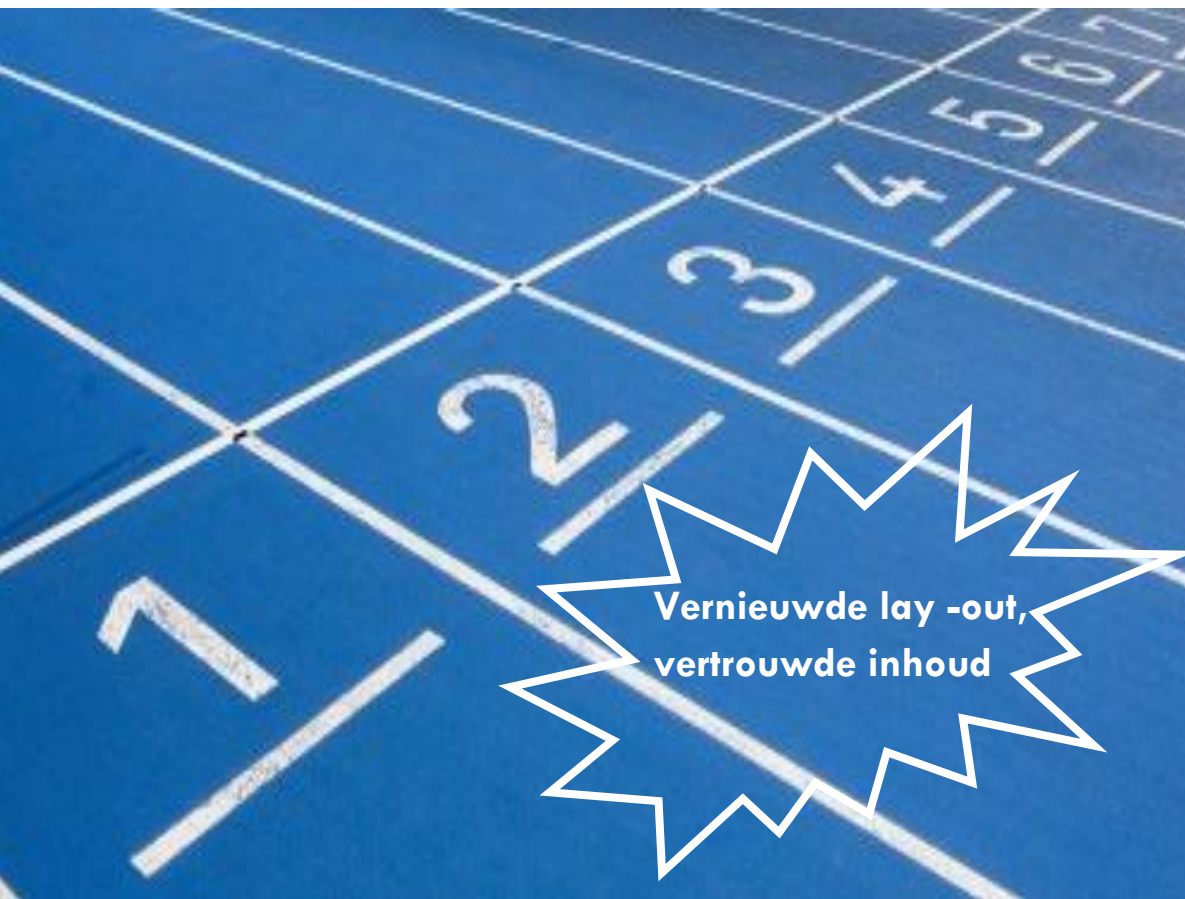


# 'T KILOMETRIKSKE

**ENERGIEK MAANDBLAD  
VAN DE HERENTHOUTSE ATLETIEKCLUB**

*Verschijnt op de eerste woensdag van de maand*



Vernieuwde lay-out,  
vertrouwde inhoud



**JAARGANG 2      NR 2  
OKTOBER 2015**

**ONZE PARTNERS IN SPORT**



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

## **VOORWOORD**

De Ronde van Herenthout heeft weer voor een toename van heel wat nieuwe atleten gezorgd. Daarom bevindt zich in dit Kilometrikske een heleboel informatie voor de nieuwelingen! Het nieuwe seizoen gaat van start met de **natuur- en familielopen** in **Herentals** en **Herenthout**. 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 of Cis in de kantine (1<sup>ste</sup> 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.** Ook kangoeroes kunnen deelnemen aan een aantal wedstrijden. De eerste 'optredens' zijn al voorzien in de natuurlopen. Daarna zullen er verder in het winterseizoen nog enkele crossen zijn waaraan ze kunnen deelnemen. Alle info volgt zeker in de volgende Kilometrikskes.

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](http://www.herenthoutseac.be)





**CATEGORIEËN:**

Kangoeroes :	geboortjaar 2009 – 2010
Benjamins :	geboortjaar 2007 – 2008
Pupillen :	geboortjaar 2005 – 2006
Miniemen :	geboortjaar 2003 – 2004
Cadetten :	geboortjaar 2001 – 2002
Scholieren :	geboortjaar 1999 – 2000
Juniors :	geboortjaar 1997 – 1998
Seniors :	geboortjaar 1996 en vroeger
Masters :	vanaf 35 <sup>ste</sup> verjaardag

**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 vanaf volgende week nog afhalen in de cafetaria (1<sup>ste</sup> 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 wedstrijdatleten 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!!!!!!

### **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 aan 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



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. 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. Er volgt een beloning voor al wie aan 5 of meer wedstrijden deelneemt.

Het seizoen loopt van **1 oktober 2015 tot 30 september 2016**. We sluiten de wedstrijd af met een super Fundag en een pannenkoekeneetfestijn.

Word jij een wedstrijder ?

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

Je vindt de actuele tussenstand steeds in onze infokast aan de ingang van de sporthal en op onze website!!!



## 1<sup>STE</sup> FUNDAG: EEN GROOT SUCCES !!!

Zaterdag 26 september sloten we het mooie atletiekjaar af met een heuse 'atletiekfundag'. Alle kinderen die het afgelopen seizoen aan één of meer wedstrijden hadden deelgenomen (ook de Ronde van Herenthout dus) werden uitgenodigd om een spetterende actieve namiddag te beleven. Bovendien werden ze nadien ook nog getrakteerd op gratis pannenkoeken en een drankje!!

De trainers hadden hun best gedaan om 8 uitdagende opdrachten te bedenken waarbij de kinderen moesten springen, lopen, klimmen, klauteren, werpen, ...

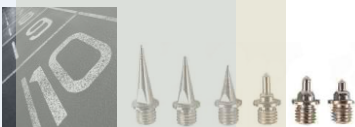


Alle atleten die het afgelopen seizoen aan meer dan 5 wedstrijden deelnamen mochten nog een prachtige prijs kiezen!



De eindstand staat op onze website !!

Word een... **WEDSTRIJDER!**



## **SPORTSCHOENEN VOOR DE ZAALTRAININGEN**

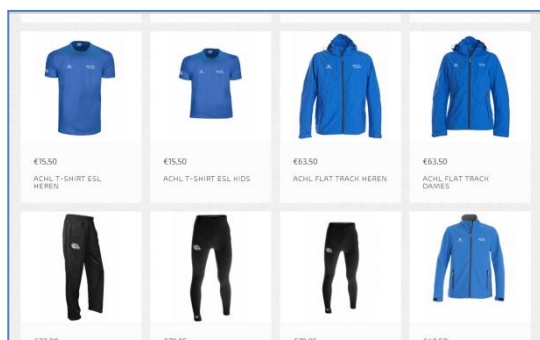
- \* de sportschoenen moeten in een zakje meegebracht worden en pas in de kleedkamer aangedaan worden!
- \* de sportschoenen moeten proper zijn!
- \* de sportschoenen mogen geen strepen op de vloer afgeven



## **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 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 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**.



**TRAININGEN JEUGD IN OKTOBER**

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	
			Meisjes	Jongens	Meisjes	Jongens	Meisjes	Jongens
14/10	Buiten	Zaal	Buiten Dorien Jef	Buiten Bart Elise	Zaal Kristof	Zaal Jochen	Buiten Isabel	Buiten Jan
21/10	Zaal	Buiten	Zaal Bart Elise	Zaal Dorien Jef	Buiten Jochen	Buiten Kristof	Buiten Jan	Buiten Isabel
28/10	Buiten	Zaal	Buiten Bart Elise	Buiten Dorien Jef	Zaal Jochen	Zaal Kristof	Buiten Isabel	Buiten Jan
4/11	Zaal	Buiten	Zaal Dorien Jef	Zaal Bart Elise	Buiten Kristof	Buiten Jochen	Buiten Jan	Buiten Isabel
11/11	<b>GEEN TRAINING !!</b>							

**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 30/10** (stage Tongerlo)!

**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 31/10** (stage Tongerlo)!





## **TRAININGEN RECREANTEN**

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**

### **Sputters 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 (wedstrijdlopers),  
  Michel (recreanten/wedstrijd)
- woensdag 18.45 – 20.00: Michel
- woensdag 19.30 – 21.30: Nest, Lief
- vrijdag 19.00 – 21.00: Michel
- vrijdag 19.00 – 21.00: Nest, Lief
- zondag 10.00 – 12.00: Nest, Lief (oktober tot maart  
fartlektraining afwisselend Beeltjens, Kruiskensberg)



**NATUUR- EN FAMILIELOOP**

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 11 OKTOBER****TE HERENTALS**

*Begin : 14.00u*

*Kapelleke : 13.00u*

*Begeleiding : Jan*

*Sportcentrum Bloso*

Kangoeroes : 100m

Benjamins : 600m

Pupillen : 800m

Miniemmen : 1000m

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

**ZONDAG 18 OKTOBER****TE HERENTHOUT**

*Begin : 14.00u*

*Sportcentrum 't Kapelleke*

*Begeleiding : Jan en Dorien*

**We verwachten iedereen aan de start!**

**Om 13u15 aanwezig zijn voor inschrijving en opwarming.**

Kangoeroes : 150m

Benjamins : 600m

Pupillen : 800m

Miniemmen : 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 10 wedstrijden in.

Benjamins, pupillen en miniemen die aan minstens 5 wedstrijden deelnamen ontvangen op het einde van het seizoen een mooi t-shirt.

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

## **VELDLOPEN IN NOVEMBER**

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 de website.

### **ZONDAG 15 NOVEMBER**

*Begin: 12u30*

*Begeleiding: Jan*

### **TE DUFFEL**

*Kapelleke: 11u00*

*Sportcentrum*

### **ZONDAG 29 NOVEMBER**

*Begin: 12.30u*

*Begeleiding: Jan*

### **TE ARENDONK**

*Kapelleke: 11.00u*

*Sportpark Heikant*



**INDOORMEETING JEUGD****ZATERDAG 14 NOVEMBER****TE HERENTALS***Begin: 14.00u****Iedereen meedoen!!!!****Begeleiding: Jan, Kristof, Jef**Sporthal Bloso*

Benj J + M: 50 – ver – kogel

Pup J + M: 50 – hoog – kogel

Min J + M: 50 – hoog – ver – kogel

**VERSLAG KAMPIOENSCHAPPEN**

De maanden augustus en september stonden volledig in het teken van kampioenschappen.

Voor de jeugd waren er de finales van de beker van Vlaanderen voor pupillen en miniemen. Onze jongens deden het fantastisch en werden 2<sup>de</sup>. Onze meisjes kroonden zich tot de 5<sup>de</sup> beste ploeg van Vlaanderen, op een zucht van het podium.

De jeugd hadden ook nog hun provinciale aflossingskampioenschappen en daar waren gouden medailles weggelegd voor de benj. M op de 4x60m en de 3x600m en voor de pup. J op de 4x60 en op de 4x80 voor de min. M.

Ook de oudere atleten deden hier mee en ze behaalden 6 keer goud (4x100 schol. D, 4x100 cad. H, 4x200 A.C.D, 4x800 A.C.H, 4x800 mas. H en 4x1500 mas. H).

Voor hen waren er achteraf nog Belgische kampioenschappen en ook daar werden 2 gouden medailles behaald nl. door de cadetten H op de 4x100 en door de seniors H op de 4x800.

Ook op de meerkampkampioenschappen waren er medailles voor onze Herenthoutse atleten. Op de Vlaamse kampioenschappen werd Elise Helsen met 1 luttel puntje geklopt en moest zich teleurgesteld tevreden stellen met zilver. Kwinten Torfs behaalde als eerstejaars verrassend brons en was dan ook zeer tevreden. Op de Belgische kampioenschappen kwam Elise niet verder dan een 6<sup>de</sup> plaats ondanks een prachtig persoonlijk record op het verspringen met 5m34.

Dan waren er nog de individuele kampioenschappen. Stijn Rombaut was daar één van de grote winnaars met een gouden medaille op de 300H en zilver in het hinkstapspringen bij de cad. H.



Elise Helsen zette haar (net-niet)seizoen verder en werd nu met 2cm geklopt in het kogelstoten. Lien Torfs werd 2<sup>de</sup> op de 100H en behaalde ondanks een kwetsuur toch nog brons in het verspringen.

Op de Belgische kampioenschappen cad./schol. kon Elise eindelijk revanche nemen en ze versloeg bij kogel iedereen met bijna een meter verschil. Stijn Rombaut kon zijn stunt van de VI. Kampioenschappen net niet herhalen. Ondanks een nieuw persoonlijk record op de 300H (39"50) en meer dan een halve seconde sneller dan op de Val-kampioenschappen, behaalde hij zilver.

Tenslotte waren er 2 prachtige nationale titels voor Kaat Vermeulen (800m beloften) en Maria Vranckx (halve marathon masters W50). Jef Mees behaalde op de juniorskampioenschappen tenslotte nog een mooie bronzen medaille, waarmee hij een pechseizoen dan toch nog met een positieve noot kon afsluiten.

Proficiat.



NIEUWTJES

AC HERENTALS vzw PRESENTS:

# TROPICAL BLUE

16 OKTOBER 2015 - 'T HOF HERENTALS



Graphic design: [www.jannavandoninck.com](http://www.jannavandoninck.com)

## DOUBLE — U ▶ DIRESSO SOTR◦ ▶ EMILLION FT. HYPESQUAD

€4 VVK | €6 KASSA

DEUREN: 21u30

VESTIAIRE: €1



**POP-UP**  
**ACHerentals**<sub>vzw</sub> **50** **Presenteert:**  
**jaar**  
**Café**

#Exclusief 50-jaar ACHL BIER  
#Duitse kwaliteitsWIJNEN  
#GIN TONIC & COCKTAILS  
#Softs & More

**1900** **16 oktober** **2015**

**10r20 HERENTALS**  
**Grote markt 41**

Verboden op de openbareweg te gooien

**NIEUWTJES**



## **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](mailto:hans.peeters@herenthoutseac.be) of bezorgen aan het bestuur of de trainers.

**WWW.HERENTHOUTSEAC.BE**

