

# 'T KILOMETRIKSKE

**ENERGIEK MAANDBLAD  
VAN DE HERENTHOUTSE ATLETIEKCLUB**

*Verschijnt op de eerste woensdag van de maand*



Nog altijd even flitsend



**JAARGANG 3 NR 2  
OKTOBER 2016**

**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 **Nijlen** en **Lichtaart**. 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 **pannenkoekeneetfestijn** 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 materiaalhoek/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 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 : 0497/34 52 79  
[www.herenthoutseac.be](http://www.herenthoutseac.be)

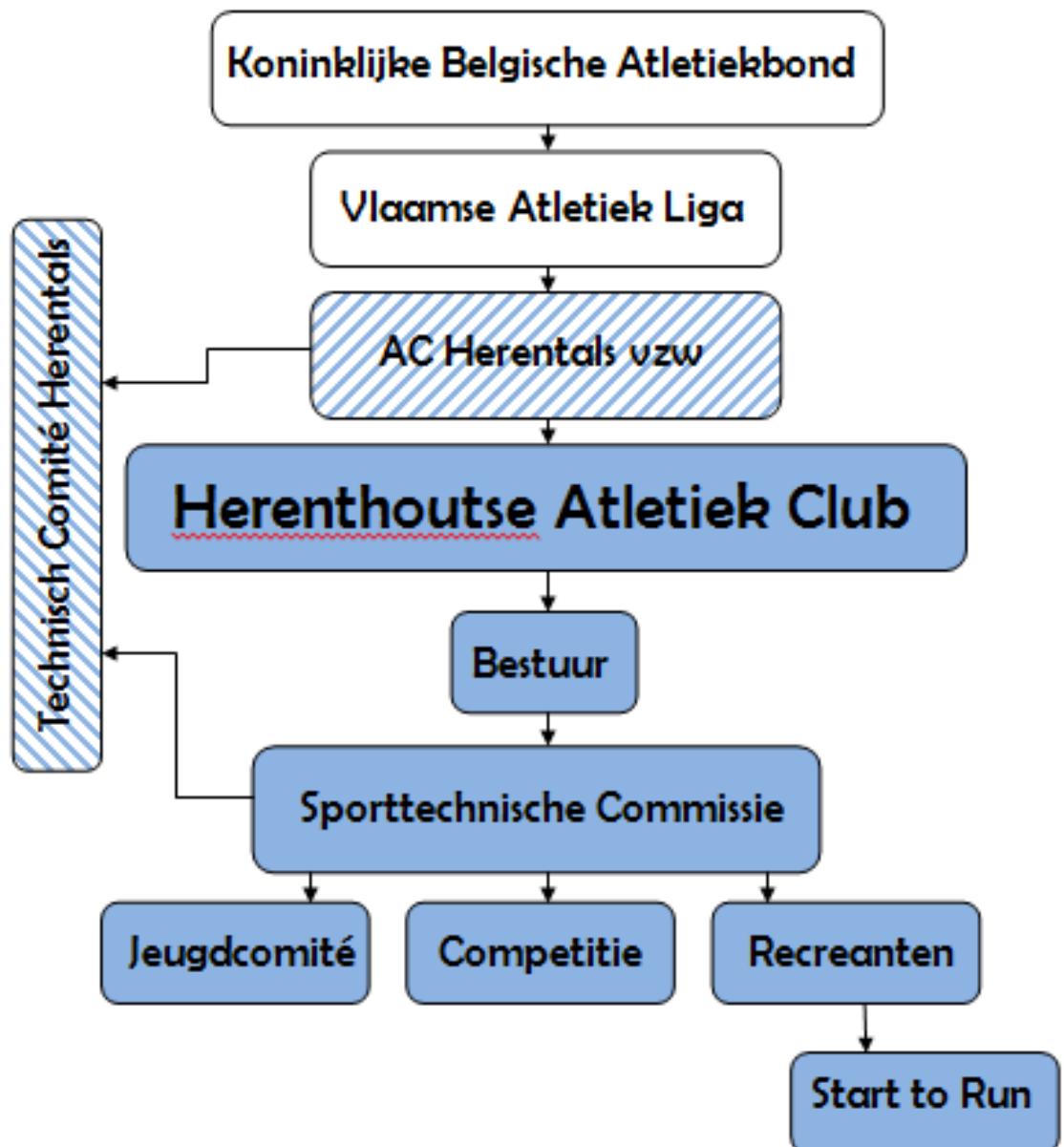


## ALGEMENE STRUCTUUR

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 Nijlensesteenweg 86  
014/51 30 24

Schatbewaarder : Mieke Bouwen

Secretaris: Bart Van Caeyzeele

Leden : Jan Ledegen (hoofdtrainer) Hilde Peeters  
Gert Helsen Cis Van Elst  
Jef Van Houdt

**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)	Glenn Raets (pup.)
Annick Dom (STR)	Nest Goossens (afstand)
Hans Peeters (vrijdag)	Dietmar Ledegen (pup.)
Jolien Hoefkens (kang.)	Liesbeth T'Seyen (kang.)
Jochen Jacobs (pup.)	Maren Chody (kang.)
Elise Helsen (benj.)	Emma Mees (kang.)
Jef Mees (benj.)	Gilian Van Tichelt (vrijdag)
Kristof Heremans (pup. & horden)	

**CATEGORIEËN:**

Kangoeroes : geboortejaar 2010 – 2011

Benjamins : geboortejaar 2008 – 2009

Pupillen : geboortejaar 2006 – 2007

Miniemen : geboortejaar 2004 – 2005

Cadetten : geboortejaar 2002 – 2003

Scholieren : geboortejaar 2000 – 2001

Juniors : geboortejaar 1998 – 1999

Seniors : geboortejaar 1997 en vroeger

Masters : vanaf 35<sup>ste</sup> verjaardag





## **LIDMAATSCHAP SEIZOEN 2016 – 2017**

### **1. LIDGELDEN**

Kangoeroes (°2010, °2011)	€ 40
Benamins, pupillen, miniemen (°2009 - °2004)	€ 90
Vanaf Cadet (°2003 en vroeger)	€ 90
Gezin (vanaf 4 leden)	max. € 300
Recreanten	€ 75

### **2. HOE BETALEN EN HOE LID WORDEN ?**

#### **☞ Kangoeroes (°2010-2011) en recreanten**

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

IBAN: BE37 7512 0662 8228

BIC: AXABBE22

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: benamins/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<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** (benamins, 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 **25 september 2016 tot 1 oktober 2017**. 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!!!



### 2<sup>DE</sup> FUNDAG: EEN GROOT SUCCES !!!

Zaterdag 24 september sloten we het mooie atletiekjaar af met een heuse 'atletiekfundag'. Meer dan 50 kinderen die het afgelopen seizoen aan één of meer wedstrijden hadden deelgenomen (ook de Ronde van Herenthout dus) waren aanwezig 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, ...

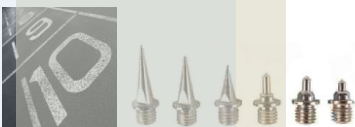


Alle atleten die het afgelopen seizoen aan meer dan 5 wedstrijden deelnamen mochten nog een prachtige prijs kiezen!



De eindstand staat op onze website !!  
De foto's op onze facebookpagina!!

Word een... **WEDSTRIJDER!**



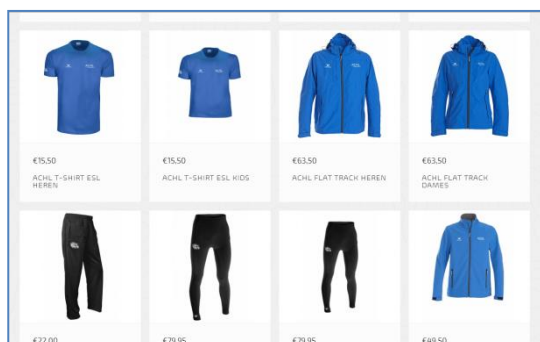


## **SPORTSCHOENEN VOOR DE ZAALTRAININGEN**

- \* 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 vorig 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, Jef, Bart en Elise: benjamins j & m  
Kristof, Jochen, Dietmar en Glenn: pupillen j & m  
Jan en Isabel: miniemen j & m

De **benjamins** en **pupillen** trainen **beurtelings binnen** (van 5 oktober t.e.m. 31 maart) en **buiten**.

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



**TRAININGEN JEUGD IN OKTOBER**

Vanaf woensdag 5 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
12/10	Buiten	<b>Zaal</b>	Buiten Dorien Jef	Buiten Bart Elise	<b>Zaal</b> Kristof Dietmar	<b>Zaal</b> Jochen Glenn	Buiten Isabel	Buiten Jan
19/10	<b>Zaal</b>	Buiten	<b>Zaal</b> Bart Elise	<b>Zaal</b> Dorien Jef	Buiten Jochen Glenn	Buiten Kristof Dietmar	Buiten Jan	Buiten Isabel
26/10	Buiten	<b>Zaal</b>	Buiten Bart Elise	Buiten Dorien Jef	<b>Zaal</b> Jochen Glenn	<b>Zaal</b> Kristof Dietmar	Buiten Isabel	Buiten Jan
2/11	<b>Zaal</b>	Buiten	<b>Zaal</b> Dorien Jef	<b>Zaal</b> Bart Elise	Buiten Kristof Dietmar	Buiten Jochen Glenn	Buiten Jan	Buiten Isabel
9/11	Buiten	<b>Zaal</b>	Buiten Dorien Jef	Buiten Bart Elise	<b>Zaal</b> Kristof Dietmar	<b>Zaal</b> Jochen Glenn	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/Hans en Gilian.

**Geen training op 11/11.**

**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.

**Op 8/10 wordt er buiten getraind.** (zaal bezet door judoturnooi)

**Geen training op 29/10** (stage Tongerlo)!



## **TRAININGEN RECREANTEN**

Deze trainingen worden gegeven door Michel Nicasi.

### **Ochtendtrainingen:**

- \* Maandag 9.00 – 11.00:                   trainingsarea militair domein  
  Grobendonk
- \* Woensdag 9.00 – 11.00:               sportcentrum Kapelleke

### **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

### **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 9 OKTOBER**

### **TE LICHTAART**

*Begin: 14u00*

*Kapelleke: 12u45*

*Begeleiding: Jan*

*Sportcentrum Molenstraat*

Kangoeroes: 100m

Benjamins: 600m

Pupillen: 800m

Miniemmen: 1000m

Vanaf cadet: 4 à 5 km (14u45)      8 à 10 km (15u15)

### **ZONDAG 16 OKTOBER**

### **TE NIJLEN**

*Begin: 14u.00*

*Kapelleke: 12u45*

*Begeleiding: Jan*

*De slappen uier (Laurys Gewatstraat 79)*

**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 (14u45)      8 à 10 km (15u15)





## **BELONING ACHL VOOR DEELNAME AAN WEDSTRIJDEN**

Ac Herentals richt jaarlijks 13 wedstrijden in.

Benjamins die aan minstens 6 en pupillen en miniemen die aan minstens 7 wedstrijden deelnamen ontvangen op het einde van het seizoen een mooi t-shirt.

Wedstrijden : 2 oefencrossen, 3 indoorwedstrijden, veldloop Herentals, 6 pistemeetings en PK veldlopen Herentals.

## **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 6 NOVEMBER**

*Begin: 11u50*

*Begeleiding: /*

### **TE MOL**

*Kapelleke: 10u15*

*Zilvermeer*

### **VRIJDAG 11 NOVEMBER**

*Begin: 12u30u (kangoeroes)*

*Begeleiding: Jan*

### **TE MECHELEN**

*Kapelleke: 11.00u*

*Sportpark De Nekker*

### **ZONDAG 27 NOVEMBER**

*Begin: 12u30u (kangoeroes)*

*Begeleiding: Jan*

### **TE ARENDONK**

*Kapelleke: 11.00u*

*Sportpark Heikant*



**INDOORMEETING JEUGD****ZATERDAG 19 NOVEMBER****TE HERENTALS**

Begin: 14u00

**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 eind juni op de provinciale kampioenschappen al 3 gouden medailles (Oliver Garner 300m en Robbe Torfs 80H en polsstok). Begin september was er dan nog de finale van de BVV waar de jongens pupillen en miniemen zich eerder op het seizoen al voor konden plaatsen. Oliver Garner, Robbe Torfs, Ward Hoefkens, Joeri en Wim van Tigchelt, Mika de Cat en Thiess De Ridder zorgden ervoor dat Herentals op een mooie 6<sup>de</sup> plaats eindigden.

Ook de 'grotere' atleten hadden hun kampioenschappen en zorgden voor heel wat mooie medailles:

Maria Vranckx: goud BK 10km op de weg

Elise Helsen: zilver VK meerkamp juniors

Kwinten Torfs: zilver VK 100m H cadetten

Zilver BK verspringen cadetten

Stijn Rombaut: brons BK hinkstap scholieren

Brons Bk 400H scholieren

Op de provinciale aflossingskampioenschappen zorgden verschillende van onze Herenthoutse atleten mee van het grote succes van de Herentalse ploegen die niet minder dan 11 gouden medailles behaalden. Dat succes werd ook doorgetrokken naar de Belgische kampioenschappen aflossing waar Femke Sauviller mee in de bronzen cadettenploeg van de 4x100m stonden. Jef Mees en Kobe Vleminckx maakten deel uit van de zilveren 4x100m (seniors)ploeg die het clubrecord verpulverden met meer dan een seconde. Ze liepen trouwens de 10<sup>de</sup> tijd ooit gelopen door een Belgische clubploeg. Jef stond ook nog in de 4x200m ploeg die brons pakte.



An Verlinden tenslotte mocht goud in ontvangst nemen voor hun nieuw Belgisch record op de 4x100m bij de masters W40. Als laatste tenslotte moest Robbe Torfs nog optreden in Nijvel bij het officieuze BK voor jeugd. Hij behaalde 2x goud (polstok en horden).

Proficiat aan iedereen en hopelijk stimuleert dit onze jeugd.



NIEUWTJES

AC HERENTALS vzw PRESENTS

# TROPICAL BLUE

4 NOVEMBER 2016 - 'T HOF HERENTALS



MUSIC BY

ACHL DJ's

# PARTYSHAKERZ

# DOUBLE-U

FT. EUGENE

# EMILLION

€4 VVK €6 KASSA

DEUREN 21u30

VESTIAIRE: €1







**POP-UP**  
**50** Presenteert:  
**jaar**  
**Café**

**ACHerentals**<sub>vzw</sub>

**4 november**  
**2016**

**19u00**

**10r20 HERENTALS**  
**Grote Markt 41**

Verboden op de openbareweg te gooien

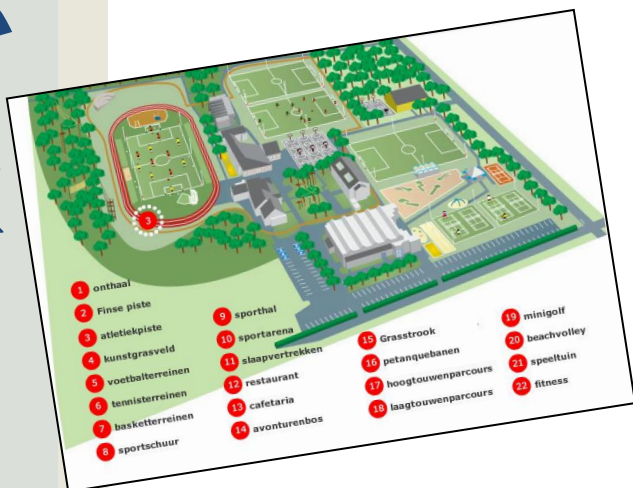
**NIEUWTJES**



## 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 28 oktober (19u30) tot en met zondag 30 oktober (16u30)**.



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

**Binnenkort** kan je **inschrijven** kan via onze website: [www.acherentals.be](http://www.acherentals.be).

In de linkerkolom 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.

Begin 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.

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 kampleiding. De deelnemers worden in 2 categorieën ingedeeld:

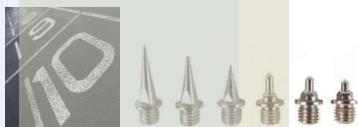
- 14 jaar en + 14 jaar.

Het **free podium** gaat door op **zaterdag 29 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 !!!



# **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, heelkundigen, 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.*



## WEBSITE/FACEBOOK

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**



**HERENTHOUTSE  
ATLETIEKCLUB**

