

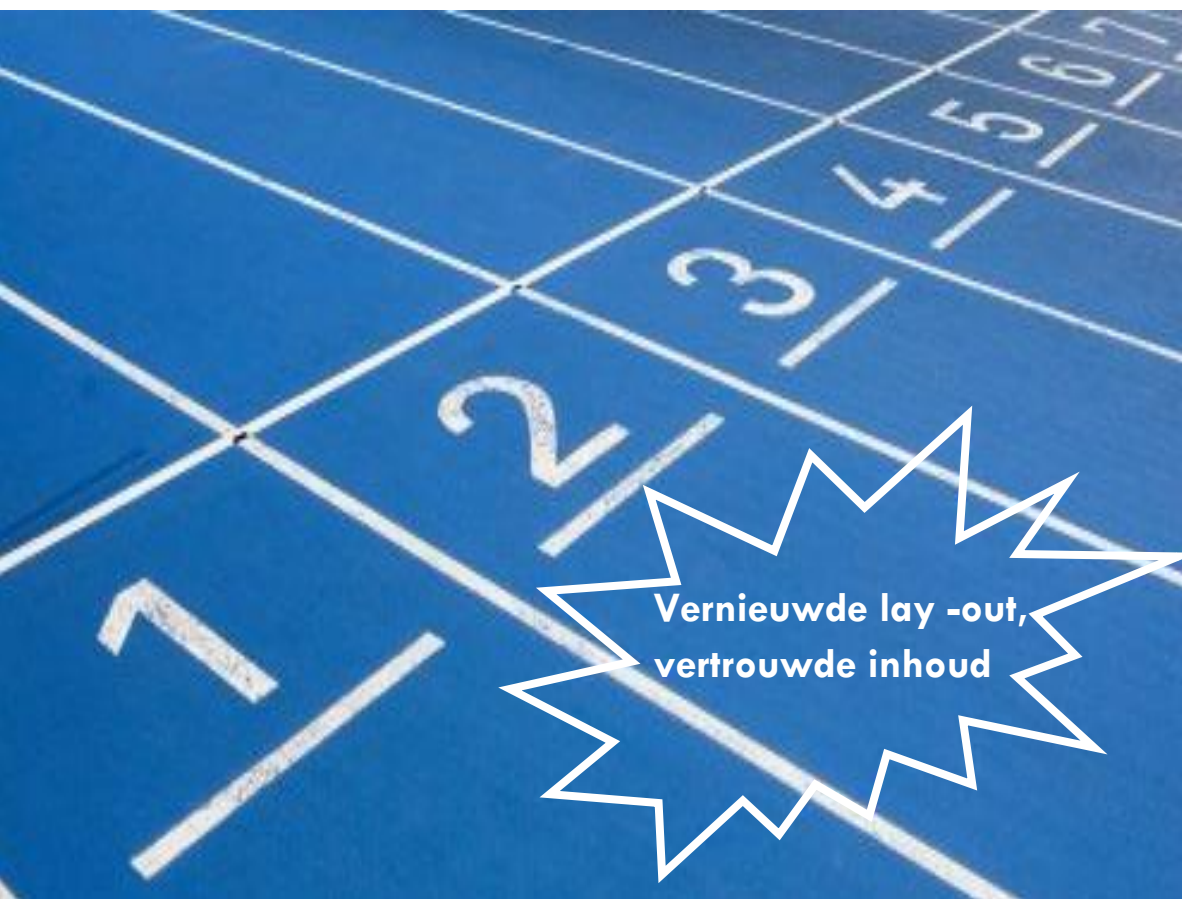
'T KILOMETRIKSKE

**ENERGIEK MAANDBLAD
VAN DE HERENTHOUTSE ATLETIEKCLUB**

Versijnt op de eerste woensdag van de maand



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



Vernieuwde lay-out,
vertrouwde inhoud



**JAARGANG 2 NR 1
SEPTEMBER 2015**

ONZE PARTNERS IN SPORT



VOORWOORD

Nu bijna alle kampioenschappen achter de rug zijn, zit het seizoen 2014-2015 er definitief op en kunnen we weeral beginnen met ons voor te bereiden op het nieuwe seizoen.

☺ Ook het vernieuwde Kilometrikske start zijn 2^{de} jaargang. We blijven werken aan tof clubblad dat graag gelezen wordt. Daarom zijn suggesties, artikels, kritiek, ... altijd welkom.

☺ DEZE MAAND: De Ronde van Herenthout en de aanstormende scholencrossen zorgen hopelijk weer voor een heel aantal nieuwe atleten. Voor hen (en ook voor de anderen natuurlijk) bevat dit eerste Kilometrikske van het jaar dan ook heel wat nodige informatie over de werking en structuur van onze club. Er is informatie over de oefencrossen waar je ook als nieuweling eens kan proeven van wat veldlopen is of als ervaren rot je wedstrijden voorbereidt.

☺ INFOKAST: voor diegenen die het nog niet is opgevallen, bij de ingang van de sporthal hebben we nog een infokast hangen. Hierop vindt je wekelijks de laatste nieuwtjes: uitslagen, wie traint binnen, wedstrijdkalender, ...

Je mag steeds ook iets afgeven bij de redactie om op te hangen.

☺ WEBSITE: alle nuttige informatie over lid worden, trainingen jeugd en zoveel meer vind je op onze website
www.herenthoutseac.be

In alle geval veel lees- en sportplezier in het nieuwe atletiekjaar!

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



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 (vanaf pupil)
 - * 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)



JEUGDTRAININGEN SEPTEMBER/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 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
09/09	Ronde van Herenthout							
16/09	Buiten Maren Jolien	Buiten Liesbeth Emma	Buiten Dorien Jef	Buiten Bart Elise	Buiten Kristof Dietmar	Buiten Jochen Glenn	Buiten Hans	Buiten Isabel Jens
23/09	Buiten Maren Jolien	Buiten Liesbeth Emma	Buiten Bart Elise	Buiten Dorien Jef	Buiten Jochen Glenn	Buiten Kristof Dietmar	Buiten Isabel Jens	Buiten Jan
30/09	Buiten Maren Jolien	Buiten Liesbeth Emma	Buiten Dorien Jef	Buiten Bart Elise	Buiten Kristof Dietmar	Buiten Jochen Glenn	Buiten Jan	Buiten Isabel Jens
07/10	Zaal Maren Jolien	Buiten Liesbeth Emma	Zaal Bart Elise	Zaal Dorien Jef	Buiten Jochen Glenn	Buiten Kristof Dietmar	Buiten Isabel Jens	Buiten Jan

VRIJDAG (18.00 – 19.00): VANAF 18/09

Iedereen vanaf benjamin is welkom. Trainingen worden gegeven door Jan en/of Hans.

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 an wedstrijden willen deelnemen.

Geen training op zaterdag 12/19 en 26 september !



RONDE VAN HERENTHOUT: **9, 10, 12 EN 13 SEPTEMBER 2015**

Gedurende 4 dagen leveren de jongens en meisjes (vanaf kleuters) een spannende strijd in de straten van Herenthout. We verwachten daar natuurlijk iedereen aan de start, ook de atleetjes van buiten Herenthout.

De afstanden die moeten gelopen worden variëren van een kleine 100m voor de kleuters tot een 500m voor de miniemen. Bovendien wordt iedereen achteraf beloond met een trofee en een zakje snoep.

's Zondags na de ronde is er nog onze bosloop waar iedereen van jong tot oud kan kiezen voor een jogging van 1000m (kinderen) tot 10km.

- **WOENSDAG 9 SEPTEMBER 2015**
Kappelleke (start om 19u00), inschrijven vanaf 18u00.
- **DONDERDAG 10 SEPTEMBER 2015**
UITZONDERLIJK OP DONDERDAG!!!!
Molenstraat (start om 19u00), inschrijven in 't Molenhuis vanaf 18u00.
- **ZATERDAG 12 SEPTEMBER 2015**
Vonckstraat (start om 19u00), inschrijven in 't GOC vanaf 18u00.
- **ZONDAG 13 SEPTEMBER 2015**
Kappelleke (start om 13u30), inschrijven vanaf 12u00.



BOSLOOP
ZONDAG 13 SEPTEMBER 2015
START OM 14U30



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.

En 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	Vlakte 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 (pup.)	Liesbeth T'Seyen (kang.)
	Jens Van Turnhout (min.)	Jef Mees (benj.)
	Kristof Heremans (pup. & horden)	Glenn Raets (pup.)



CATEGORIEËN:

Kangoeroes :	geboortejaar 2009 – 2010
Benjamins :	geboortejaar 2007 – 2008
Pupillen :	geboortejaar 2005 – 2006
Miniemen :	geboortejaar 2003 – 2004
Cadetten :	geboortejaar 2001 – 2002
Scholieren :	geboortejaar 1999 – 2000
Juniors :	geboortejaar 1997 – 1998
Seniors :	geboortejaar 1996 en vroeger
Masters :	vanaf 35 ^{ste} verjaardag

INFOVERGADERING NIEUW WERKJAAR

Op **woensdag 16 september** om **19u00** is er voor de ouders van onze jongere atleten en voor onze nieuwe leden een infovergadering. Hier proberen we de werking van onze club aan iedereen duidelijk te maken en hier kan ook iedereen zijn mening over trainingen, trainers, activiteiten, organisatie, ... kwijt geraken.

Het programma ziet er als volgt uit:

- Werking van de club met o.a. voorstelling van de trainers, trainingsuren, ...
- Uitleg over lidgeld, inschrijvingen en uitdelen van overschrijvingsformulieren en aansluitfiches
- Voorstelling van wedstrijdgedij (mogelijkheid om te passen en te bestellen op de oefencrossen)
- Varia, vragenronde, ...

Zeker eens afkomen dus !!!!!!!!!!!!!!!



LIDMAATSCHAP SEIZOEN 2015 – 2016

1. LIDGELDEN

Kangoeroes (°2009, °2010)	€ 40
Benjamins, pupillen, miniemen (°2007 - °2003)	€ 90
Vanaf Cadet (°2002 en vroeger)	€ 90
Gezin (vanaf 4 leden)	max. € 300
Recreanten	€ 75

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 Kilometrikske wordt aangekondigd. Op het einde van het seizoen worden er beloningen uitgedeeld aan iedereen die 5 of meer stempels heeft behaald.



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 30 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 steeds in onze infokast in de gang van de sporthal!!!

* 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.



ZATERDAG 26 SEPTEMBER: 1^{STE} GROTE ATLETIEKFUNDAG!

Op zaterdag 26 september organiseren we voor **al onze jongeren** (benjamins, kangoeroes, pupillen en miniemen) een eerste grote fundag.

De bedoeling is om gedurende een 2-tal uur een aantal atletiekgerichte spelletjes tot een goed einde te brengen. Een van de opdrachten is een hindernissenparcours op een groot springkasteel. De resten houden we nog geheim! Iedereen die alle opdrachten heeft kunnen uitvoeren ontvangt na afloop een gratis pannenkoek en een drankje.

Hoe verloopt deze namiddag?

- ☉ Start activiteiten: 14u00
- ☉ Pannenkoeken eten: vanaf 16u00
- ☉ Prijsuitreiking wedstrijd-wedstrijd : 16u30
Dit voor elke atleet die minstens 5 stempels heeft verdiend.



WED. 26.9. WEDSTRIJDER!



TUSSENSTAND WEDSTRIJD-WEDSTRIJD

34	Jorin Van Turnhout
30	Luna De Schutter
28	Louise Helsen
27	Joeri Van Tigchelt
25	Marthe Van Den Broeck, Wim Van Tigchelt
22	Anouck Smeyers
21	Thiess De Ridder
20	Femke Van Mengsel, Fleur Hermans, Hidde De Ridder, Sofie Van Hool, Thomas Hermans
17	Arne Smeyers
14	Robbe Torfs, Xanthe De Kimpe
13	Femke Sauviller, Oliver Garner
12	Costia De Kimpe, Sander Wijns, Tess Mariën
11	Bente Mans, Lenz Van Kerckhoven
10	Brend Stubbe, Senne Van Mengsel
9	Arne Coremans, Daan Animashaun
8	Mika De Cat
7	Berne Florus, Daan Van Oevelen, Julie Lauwers
6	Simon Glassée
5	Cedric Krols, Ferre Van Thielen, Illian Glassée, Robbe Eyselbergs
4	Anne-Sophie De Schutter, Leonie Lieckens, Linde Sterckens, Nicolas Van den Bempt, Roan Krols, Steff Van den Bempt, Ward Hoefkens
3	Daan Smets, Elias Kril, Flor Van Thielen, Jules Dom, Kasper Poelmans, Lie Lambrechts, Lies Van der Jeugd, Lieze Turelinckx, Mila Heylen, Simon De Meerschman
2	Abby Van Roy, Bob Heylen, Eden Garner, Floor Van Eccelpoel, Hanne Aerts, Ilyass Kril, Kamil Dom, Lore Lauwers, Luca Conserva, Marie De Meerschman, Mathis Van den Bempt, Thomas Gios, Tiara Van Dijck, Tuur Van Thielen, Yben Geerts
1	Alana Vermeulen, Arnaud Vermeulen, David Roes, Ella Hermans, Ella Janssens, Emma Lens, Fé Vorselmans, Florian Van Caeyzeele, Geeraerts Kendra, Jelle Van Meerbeek, Jenka Geeraerts, Kato Kril, Keutgens Olivier, Kiara Kril, Kjel Geerts, Kobe Van Meerbeek, Lieze Gios, Linne Diepvens, Manon Adriaenssen, Mathias Gios, Neel Heylen, Sofie Vervoort, Ward Hermans



VOORSTELLING NIEUWE ACHL KLEDING **PASDAG WOENSDAG 23 SEPTEMBER**

We kunnen jullie met blijdschap onze nieuwe ACHL kledinglijn voor 2016 voorstellen.



Een jubileum vier je met de gepaste kledij zo ook ACHL. We hebben niet alleen oog gehad voor duurzaamheid, kleur en uitstraling, maar ook naar ieders budget. Jullie kunnen vanaf nu de gehele ACHL lijn bewonderen op de website. Dit zal ons de uitstraling bezorgen die we verdienen als grootste club van het land.

Net zoals bij de Belgian Tornado's zal Vermarc sport ons ook bijstaan bij de logistiek van dit alles. Via de website kan je nu wedstrijdtrusting, trainingspakken, tassen en accessoires bestellen en thuis laten leveren. En dit aan zeer democratische prijzen.

Op woensdag 23 september kan je van **18u30 tot 20u30** clubjoggings en wedtrijdkledij passen. Bestellen doe je dan online en de kledij wordt thuis geleverd.

JEUGDMEETINGS SEPTEMBER**ZATERDAG 5 SEPTEMBER** **TE HERENTALS**

Begeleiding : ?

Begin : 13u30

Benj J + M : 60 – ver – hockey – 3x600
 Pup J + M : 60 – hoog – kogel – 3x600
 Min J + M : 80 – ver – kogel – speer – 3x600

ZONDAG 6 SEPTEMBER **TE GEEL***Kempisch criterium*

Begeleiding : ?

Begin : 13u30

Benj J + M : 60 – 600 – ver – hockey
 Pup J + M : 60 – 1000 – hoog – kogel
 Min J + M : 80 – 1000 – ver – kogel – speer

ZONDAG 20 SEPTEMBER **TE WESTMALLE***Kempisch criterium*

Begeleiding : ?

Begin : 13u30

Benj J + M : 60 – 600 – ver – kogel – 4x60
 Pup J : 60 – 1000 – ver – discus – hockey – 4x60
 Pup M : 60 – 1000 – ver – kogel – hockey – 4x60
 Min J + M : 150 – 1000 – hoog – discus – speer – 4x60



NATUUR EN FAMILIELOOP

Als voorbereiding op het veldseizoen organiseert onze club weer Oefenveldlopen, dit keer als natuur en familieloop!!.

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

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 reeksen 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 !

De oefencrossen vinden plaats op de zondagen 11 en 18 oktober!

ZONDAG 11 OKTOBER

Begin : 14.00u

TE HERENTALS (BLOSO)

Kapelleke : 13.00u

ZONDAG 18 OKTOBER

Begin : 14.00u

TE HERENTHOUT

Kapelleke : 13.20u

IEDEREEN MEEDOEN !!!!!!!!!!!



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:

13 september: Bosloop, **Herenthout**

20 september: Sporten tegen kanker, Grobbendonk

11 oktober: Natuurloop & familielooop Herentals

18 oktober: Natuurloop & familielooop **Herenthout**

Vraag bij je eerste deelname je criteriumkaart, ze is gratis!

Succes!



Op zaterdag **19 september 2015** wordt het **Netepark** van **17u00 tot 19u00** volledig ingenomen door onze clubleden. Let wel op, de plaatsen in het zwembad zijn beperkt tot het wettelijk bepaald maximum. Op tijd komen is dus de boodschap want vol is vol. Vergeet je lidkaart of borstnummer niet mee te brengen!

Feestcomité ACHerentals_vzw presenteert:

“Duik het nieuwe seizoen in”

Zaterdag 19 september 2015
17u00 - 19u00
Zwembad Netepark Herentals

Gratis
Inkom*

Aangepaste zwemkledij verplicht!!!
Meer info: www.acherentals.be

* enkel voor leden ACHL, aanverwanten betalen €1.

In het Netepark mag je enkel zwemmen in bikini, badpak en aansluitende zwembroek (boven de knie en zonder zakken). Om hygiënische redenen zijn losse shorts, bermuda's, onderbroeken, strings en rokken verboden.



**12^{DE} SPORTEN TEGEN KANKER
MILITAIR DOMEIN DEN TROON GROBBENDONK
ZONDAG 20 SEPTEMBER 2015**

WANDELEN

Wandelingen van 5, 6 en 11 km

Starten tussen 8u00 en 14u00

5 km aangepast aan rolstoelgebruikers en kinderwagens

Wandelingen onder leiding van een natuurgids

Vertrek om 9u30 en 13u30 – Inschrijving verplicht

FIETSEN

Veldtoertochten van 15, 25 en 45 km

Starten tussen 8u00 en 10u30

Wegritten van 50 en 100 km

Starten tussen 8u00 en 10u30

Begeleide wegrit van 100 km

Start om 8u30

Familiefietstocht van 25 km

Starten tussen 9u00 en 14u00

MTB-Kidstour

Start om 9u00 en 10u30

Met initiatie hindernissenparcours

Onder begeleiding van de Vlaamse Wielerschool

NATUURLOOP (AFZONDERLIJK PARCOURS)

Vrije start tussen 11u30 en 14u00

Afstanden 5, 10 en 15 km

Info: Hans Horemans 0477/697 617

hans.hormans@mil.be

Jogclub Herentals 0495/591 732

jogclubherentals@hotmail.com

Voorverkoop steunkaarten aan € 4,00

Ter plaatse aan € 5,00

Info: www.29bataljonlogistiek.be



NIEUWTJES

AC HERENTALS THE PRESENTS:

TROPICAL BLUE

16 OKTOBER 2015 - 'T HOF HERENTALS



Graphic design: www.jannavandorinck.com

DOUBLE — U ▶ DIRESSO
SOTR_o ▶ EMILLION FT. HYPESQUAD

€4 VVK | €6 KASSA

DEUREN: 21u30

VESTIAIRE: €1



Pop-up
ACHerentals_{vzw} **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



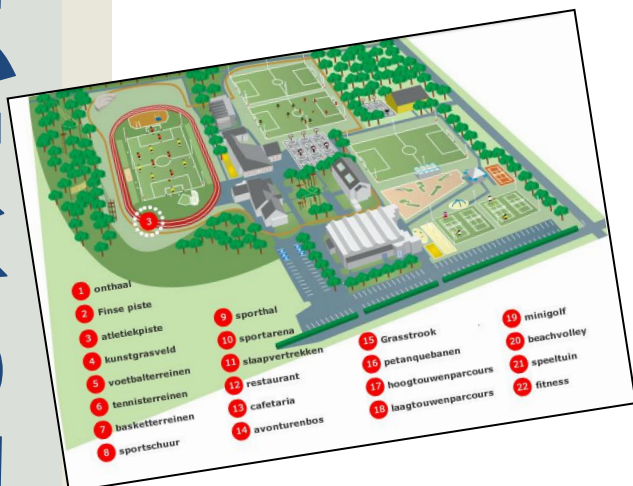
NIEUWTJES



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 30 oktober (19u30) tot en met zondag 1 november (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 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.

Op **4 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 !!!

