

# 'T KILOMETRIKSKE

**ENERGIEK MAANDBLAD  
VAN DE HERENTHOUTSE ATLETIEKCLUB**

*Versijnt op de eerste woensdag van de maand*



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



Vernieuwde lay-out,  
vertrouwde inhoud



**JAARGANG 3 NR 1  
SEPTEMBER 2016**

**ONZE PARTNERS IN SPORT**



## **VOORWOORD**

Nu bijna alle kampioenschappen achter de rug zijn, zit het seizoen 2015-2016 er definitief op en kunnen we weeral beginnen met ons voor te bereiden op het nieuwe seizoen.

☺ Ook het vernieuwde Kilometrikske start zijn 3<sup>de</sup> 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](http://www.herenthoutseac.be)**

☺ FACEBOOK: Volg ons nu ook op facebook!!  
Herenthoutse-atletiekclub

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



Redactie :  
Jan Ledegen &  
Bart Van Caeyzeele  
p/a Vonckstraat 53  
2270 Herenthout  
Tel : 0497/345 279  
[www.herenthoutseac.be](http://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 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 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
07/09	Maren Jolien	Liesbeth Emma	Dorien Jef	Elise	Kristof Jens	Jochen Glenn	Dietmar	Isabel
14/09	<b>Ronde van Herenthout</b>							
21/09	Maren Jolien	Liesbeth Emma	Bart Elise	Dorien Jef	Jochen Glenn	Kristof Jens	Isabel Dietmar	Jan
28/09	Maren Jolien	Liesbeth Emma	Dorien Jef	Bart Elise	Kristof Jens	Jochen Glenn	Jan	Isabel Dietmar
05/10	<b>Zaal</b> Maren Jolien	Buiten Liesbeth Emma	<b>Zaal</b> Bart Elise	<b>Zaal</b> Dorien Jef	Buiten Jochen Glenn	Buiten Kristof Jens	Buiten Isabel Dietmar	Buiten Jan

**MAANDAG (19.00 – 20.00): VANAF 19/09**

Duurlooptraining vanaf miniem.

**VRIJDAG (18.00 – 19.00): VANAF 23/09**

Iedereen vanaf benjamin is welkom.

Trainingen worden gegeven door Jan, Hans, Gilian.

**ZATERDAG (10.00 – 12.00): VANAF 1/10**

10.00 – 11.00: hordentraining 11.00 – 12.00: werptraining

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



## **RONDE VAN HERENTHOUT:** **14, 16, 17 EN 18 SEPTEMBER 2016**

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 aangepaste bosloop waar iedereen van jong tot oud kan kiezen voor een jogging van 1000m (kinderen) tot 10km.

- **WOENSDAG 14 SEPTEMBER 2016**  
Kapelleke (start om 19u00), inschrijven vanaf 18u00.
- **VRIJDAG 16 SEPTEMBER 2016**  
Molenstraat (start om 19u00), inschrijven in 't Molenhuis vanaf 18u00.
- **ZATERDAG 17 SEPTEMBER 2016**  
Vonckstraat (**start om 18u00**), inschrijven in 't GOC vanaf 17u00.
- **ZONDAG 18 SEPTEMBER 2016**  
Kapelleke (start om 13u30), inschrijven vanaf 12u00.



**BOSLOOP**  
**ZONDAG 18 SEPTEMBER 2016**  
**START OM 14U30**  
**1 - 4 - 10 KM**



## **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	
	Jef Van Houdt	

### **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 (min.)	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 (pup.)	Jef Mees (benj.)
	Kristof Heremans (pup. & horden)	Glenn Raets (pup.)
	Gilian Van Tichelt (vrijdag)	



**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

**INFOVERGADERING NIEUW WERKJAAR**

Op **woensdag 21 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
- Varia, vragenronde, ...

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



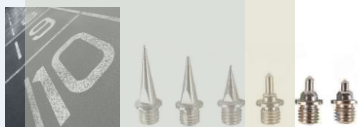
## LIDMAATSCHAP SEIZOEN 2016 – 2017

### 1. LIDGELDEN

Kangoeroes (°2011, °2010)	€ 40
Benjamins, 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** : 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 **25 september 2016 tot 30 september 2017**.

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 24 SEPTEMBER: 2<sup>DE</sup> GROTE ATLETIEKFUNDAG!**

Op zaterdag 24 september organiseren we voor **al onze jongeren** (kangoeroes, benjamins, pupillen en miniemen) opnieuw een 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. 24.9.10  
**WEDSTRIJDER!**



## **TUSSENSTAND WEDSTRIJD-WEDSTRIJD (OP 30/08)**

31	Luna De Schutter
28	Joeri Van Tigchelt
27	Louise Helsen
25	Arne Smeyers
24	Anouck Smeyers
22	Lise Verdonck, Marthe Van Den Broeck
21	Ward De Vos
20	Thiess De Ridder
19	Hidde De Ridder
18	Lars Van Bouwel, Wim Van Tigchelt
14	Oliver Garner
12	Sofie Van Hool
10	Robbe Torfs
8	Senne Van Mengsel
7	Robbe Eyselbergs, Ward Hoefkens, Ward Hoefkens
6	Bie Van Turnhout, Daan Smets
5	Helena Mertens, Julie Lauwers, Leonie Lieckens, Mika De Cat, Wauke Cannaerts
4	Arne Sweeck, Berre De Schutter, Linne Diepvens, Lore Lauwers, Matteo Verstappen, Sterre Diepvens
3	Ferre Van Thielen, Hanne Aerts, Klaas Verelst, Laura Geeraerts, Tiany Van Dijck
2	Anouk Sweeck, Arnaud Vermeulen, Eden Garner, Flor Van Thielen, Jelle Van Meerbeeck, Kiara De Preter, Marte Goor, Seppe Cuylaerts, Stien Smets, Vince Bastanie
1	Axel Schepens, Dan Klerckx, David Roes, Door Klerckx, Elien Visser, Eline Deckers, Ella Vervoort, Emiel Heylen, Gemima Luckoy, Gilles vermeulen, Helena Beirinckx, Josse Blauwens, Kaat Van De Ven, Kobe Van Dessel, Kobe Van Meerbeeck, Lenz Van Kerckhoven, Lieke Geysen, Liese Gios, Margo Bastanie, Marie De Meersman, Noah Box, Seph Lathouwers, Simon Glasée, Sofie Vervoort, Thor Lathouwers, Wannes Bierinckx, Willem Florus, Wout Schepens



## **VOORSTELLING NIEUWE ACHL KLEDING** **PASDAG WOENSDAG 28 SEPTEMBER**

We kunnen jullie met blijdschap onze nieuwe ACHL kledinglijn 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 28 september** kan je van **18u15 tot 20u30** clubjoggings en wedtrijdkledij passen. Bestellen doe je dan online en de kledij wordt thuis geleverd.

**JEUGDMEETINGS SEPTEMBER****ZONDAG 4 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 18 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 9 OKTOBER**

*Begin: 14.00u*

#### **TE LICHTAART**

*Kapelleke: 13.00u*

#### **ZONDAG 16 OKTOBER**

*Begin: 14.00u*

#### **TE NIJLEN**

*Kapelleke: 13.00u*

**IEDEREEN MEEDOEN !!!!!!!!!!!**



## MIDDEN-KEMPEN CRITERIUM 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.

**18 september: Bosloop, Herenthout**

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

Succes!



## **START TO RUN & KEEP RUNNING CURSUS NAJAAR 2016**

Nieuwe **START TO RUN** en **KEEP RUNNING** cursus in Herentals!

**Een aanrader voor iedereen** die op een **verantwoorde, ontspannende en gezonde manier** wil bewegen en sporten, zowel de beginnende jogger als de jogger met loopervaring!  
De moeite om het te proberen.

Je hebt keuze uit verschillende niveau's:

- Als beginner, indien je echt van nul begint : **START TO RUN**
- In Herentals Keep Running van 5 naar 10 km of van 10 naar 15 km of naar de 10 Miles.
- Alle cursussen, maar vooral de dagcursussen, staan ook open voor 50+.

De cursussen starten op volgende locaties:

- \* Grobbendonk      trainingsarea militaire basis(via hoofdingang – Identiteitskaart verplicht)
- \* Herentals            atletiekpiste Sport Vlaanderen
- \* Herenthout         atletiekiste Sportcomplex 't Kapelleke

Start data:

- \* Herentals            maandag 19 september 2016 om 19u00
- \* Grobbendonk      maandag 19 september 2016 om 9u00
- \* Herenthout         woensdag 21 september 2016 om 9u00

Infomoment met mogelijkheid inschrijven:

- Herentals            op donderdag 15 september om 19u30  
in clublokaal 't Loperke aan atletiekpiste
- Grobbendonk        op eerste lesdag
- Herenthout          op eerste lesdag

Bijkomende informatie :

- Bij Michel Nicasi – 014/501 227 - michael.nicasi@telenet.be
- via [www.acherentals.be](http://www.acherentals.be) of [www.herenthoutse.ac](http://www.herenthoutse.ac)
- bij de begeleiders

**START TO RUN**  
voor conditie en Fun





Op zaterdag **1 oktober 2016** 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 1 oktober 2016  
17u00 - 19u00  
Zwembad Netepark Herentals



**Aangepaste zwemkledij verplicht!!!**

Meer info: [www.acherentals.be](http://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.



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  
ACHerentals<sub>vzw</sub> 50 Presenteert:  
jaar  
Café

4 november  
2016

1900

10r20 HERENTALS  
Grote Markt 41

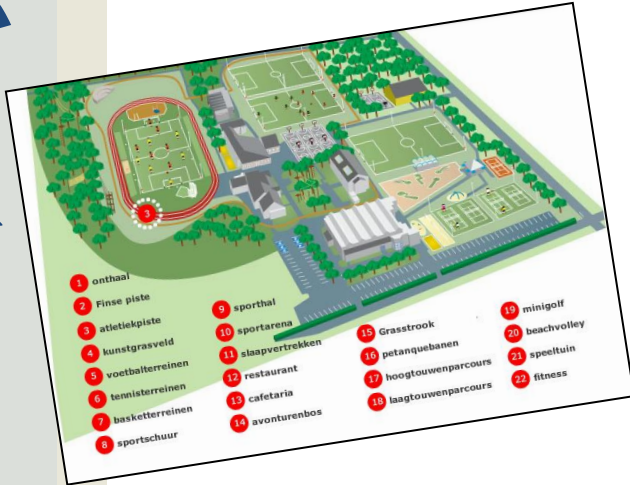
Verboden op de openbareweg te gooien



## 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 !!!

