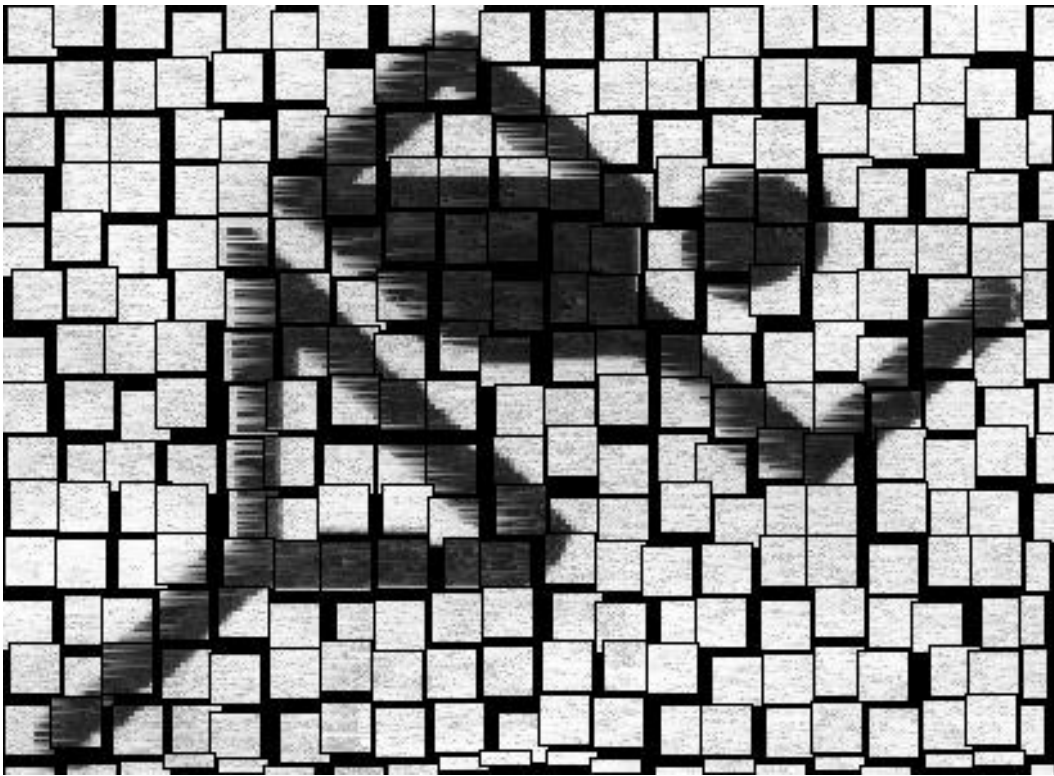


'T KILOMETRIKSE

HERENTHOUTSE



ATLETIEKCLUB

JAARGANG 12 NR. 6

APRIL 2012

EDITORIAAL - TRAININGEN - INFORMATIE - AGENDA - INFORMATIE - NIEUWTJES

VOORWOORD

Het winterseizoen zit er bijna helemaal op en met de verschillende paasstages begint dan weer het mooie zomerseizoen.

Tot eind september zal de aandacht zowel wat betreft trainingen als wedstrijden op de piste gericht zijn.

Net zoals bij de crossen wordt er een vertrekuur afgesproken om aan 't Kapelleke te verzamelen. Natuurlijk gaat er zoveel als mogelijk een trainer mee, maar het seizoen is zeer druk en daarom rekenen we op wat hulp en begrip als er eens geen trainer mee kan.

Hoe werkt alles op een meeting ?

Op een meeting mag je steeds kiezen aan welke proeven je deelneemt.

Probeer wel rekening te houden met het uurschema.

Voor elke proef waaraan je wil deelnemen, vul je een kaartje in dat je op het secretariaat moet afgeven. Ga ook tijdig naar de proef waaraan je deelneemt, zodat je eerst nog wat kan opwarmen.

Veel plezier !

PS : Wie zich ingeschreven heeft voor de wandeling, wordt om 9u00 stipt op 't Kapelleke verwacht !

Redactie :

Jan Ledegen

Bart Van Caeyzeele

*P/a Vonckstraat 53
2270 Herenthout*

tel: 014 51 45 85

www.herenthoutseac.be



TRAININGEN IN APRIL - MEI

Vanaf 4 april traint iedereen terug buiten !!!!!

Zorg dus voor aangepaste kledij !!

Woensdag (18.45 – 19.45) :

Datum	Kleuters*	Benjamins jongens	Benjamins meisjes	Pupillen jongens	Pupillen meisjes	Miniemen
11/04	Buiten	Buiten Jan	Buiten Dietmar	Buiten Nest	Buiten Bart	Buiten Hans
18/04	Buiten	Hans	Jan	Frederik	Nest	Bart
25/04	Buiten	Bart	Hans	Jan	Frederik	Nest
02/05	Buiten	Nest	Bart	Hans	Jan	Frederik

* de kleuters zullen opnieuw in **2 groepen** verdeeld worden !!!

MASSASPEL + PAASEIEREN OP 4 APRIL !!

Vrijdag (18.00 – 19.00) :

De trainingen zijn ook buiten.
Iedereen vanaf benjamin is welkom.

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 meedoen. Iedereen die iets wil bijleren is welkom !



Geen training op zaterdag 28 april !

BELONINGEN DEELNAME AAN WEDSTRIJDEN

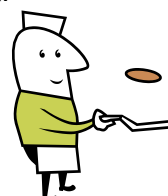
1. Welke wedstrijden tellen ?

Alle crossen, oefencrossen, indoorwedstrijden, pistemeetings en joggings die in het Kilometrikske worden aangekondigd (of andere met uitslag !)

2. Welke beloningen ?

- iedereen die tijdens het seizoen 2011-2012 een wedstrijd heeft meegelopen mag meedoen met het bosspel en krijgt achteraf pannenkoeken à volonté.

- iedereen die 5 of meer wedstrijden heeft, krijgt een zeer mooie naturaprijs. Degene met de meeste stempels mag eerst kiezen uit de prijzentafel.



3. Tussenstand

wordt regelmatig meegedeeld in het Kilometrikske en je kan in de gang van de sporthal je aantal stempels tellen op het prikbord. Als we je zouden vergeten zijn, laat dan zo snel mogelijk iets weten aan Jan of Bart.

Er zijn al heel wat atleetjes die beginnen sparen voor hun stempels. Maar doe ook voort want je hebt minstens 5 stempels nodig voor een mooie prijs.

De datum voor onze pannenkoekendag ligt ondertussen vast nl. 22 september.

Die dag rekenen we erop dat iedereen zijn prijs in ontvangst komt nemen. We beginnen om 16.00u met een bosspel en om 17.00u zullen er voor iedereen pannenkoeken à volonté zijn.

Aansluitend is er de uitreiking van de prijzen voor iedereen die minstens 5 stempels heeft.

Er zal ook dit jaar een prachtige prijzentafel klaarstaan met strips, gezelschapsspelletjes, speelgoed, rugzakken, radio's en nog veel meer. Wie de meeste stempels heeft, mag eerst kiezen.

VOLG ALLES OP WWW.HERENTHOUTSEAC.BE

LAATSTE VELDLOOP APRIL**Zaterdag 7 april****te Nijlen**

Begin : 14.00u

Terrein : Zandlaan

Begeleiding : Jan

Grote Paasveldloop

Er zijn ook wedstrijden voor kleuters.
De afstanden zijn korter dan bij de officiële crossen !
Naturaprijs en paaseieren voor alle deelnemers !

**WEDSTRIJDEN ZOMERSEIZOEN**

Tijdens de zomer ligt de nadruk op de pistewedstrijden. Vermits het aanbod zo groot is, is het onmogelijk om bij elke wedstrijd begeleiding te voorzien.

Tijdens de eerste meetings en bij de meetings van AC Herentals zal er telkens iemand aanwezig zijn.

De zomerkalender is nog niet verschenen en daarom kunnen we ook nog geen volledige kalender voor april publiceren. Voor volgende wedstrijden rekenen we tijdens de zomer wel op massale deelname :

1. **Wedstrijden van het Kempisch criterium**
5 wedstrijden met clubs uit de buurt waarin we ook meedoen.
Wedstrijden in Turnhout, Arendonk, Lille, Herenthout en Mol.
Bij deelname aan 4 wedstrijden ontvang je een prijs !
2. **Wedstrijden van AC Herentals**
 - maandag 9 april te Herentals
 - dinsdag 1 mei te Herentals
 - zaterdag 2 juni te Lille
 - zondag 17 juni te Herenthout ! (verplicht voor iedereen)
 - zondag 2 september te Tongerlo
 - zondag 16 september te Malle
3. **Beker van Vlaanderen pupillen en miniemen**
 - meisjes : zaterdag 21 april te Kapellen
 - jongens : zondag 22 april te Mol

WEDSTRIJDEN APRIL**Zondag 1 april**

Begin : 14u00

te Arendonk

Terrein : piste Arac

Begeleiding : /

Benj M+J: 60m/ver/hockey/600m

Pupillen M+J: 60m/100m/hoog/kogel

Miniemen M+J: 80m/1000m/ver/kogel/speer

Maandag 9 april

Begin : /

Paaseierenmeeting !

te Herentals

Terrein : Bloso

Bege

Zondag 15 april**te Merksem**

Provinciaal kampioenschap jeugdmeerkamp

Inschrijven voor 1 april !!!!

Voor de volgende meetings krijg je info via een losloperkje.

MEETINGS VANAF CADET**Zaterdag 28 april****te Bornem**

Provinciale kampioenschappen

Zondag 29 april**te Turnhout**

Provinciale kampioenschappen.

Vooraf inschrijven (kan via je trainer) verplicht voor 1 april !

Je mag elke dag 2 proeven doen.

We rekenen erop dat iedereen meedoet !

Dinsdag 1 mei**te Herentals**

Begin : 16u30

Prijzenmeeting Inschrijven verplicht via website ACHL

Cad D+H: Ver

Schol D+H: Speer

Jun/Sen H: kogel-discus-speer

Jun/Sen D: ver-kogel-discus

A.C. H: 100-200-800-5000-hoog (min. 1m50)

A.C. D: 100-200-800-3000-hoog (min. 1m40)

Zaterdag 5 mei Beker van Vlaanderen cad/schol dames**Zondag 6 mei Beker van Vlaanderen cad/schol heren**

Hou deze datum vrij !!

Geselecteerde atleten worden eind april
(na Prov. Kampioenschappen) verwittigd.

MEMORIAL IVO VAN DAMME VRIJDAG 7 SEPTEMBER 2012



Om dit jaar terug goede plaatsen te kunnen reserveren willen we begin maart al kaarten bestellen. We willen graag terug tribune 3 zitten in de buurt van het verspringen en de start van de 200m of in tribune 2 aan het hoogspringen en speerwerpen.

De laatste jaren zit de bus steeds vol dus zorg ervoor dat je tijdig je kaarten bestelt. De eerste 50 hebben plaats op de bus.

De prijs voor bus en kaart bedraagt € 40,00.

Gelieve onderstaand strookje zo snel mogelijk binnen te brengen.

Inschrijven voor zaterdag 16 juni !

Ik,
wens mee naar de Memorial te rijden en bestel kaarten en
..... plaatsen in de bus.
Ik betaal x € 40,00. (Kaart alleen kost € 30,00)

Handtekening

GEZINSKILOMETER : VRIJDAG 1 JUNI

Deze zal doorgaan op vrijdag 1 juni om **19u00 op de piste.**

Dus juist voor de barbecue.

Wat houdt dit in ?

4 lopers van hetzelfde gezin (2 ouders & 2 kinderen, 1 ouder & 3 kinderen, 4 broers & zussen) nemen het tegen elkaar op. De eerste loopt 100m, de tweede 200m, de derde 300m en de vierde 400m. Samen dus juist 1 kilometer. Er zijn 4 categorieën en dus ook 4 trofeeën voorzien, nl. -90 jaar, 90 tot 110 jaar, + 110 jaar en alternatief gezin. Dit alternatief gezin is een zelf samengestelde ploeg die geen familie van elkaar hoeven te zijn.

Om alles wat georganiseerd te krijgen, zouden we graag de inschrijvingen op voorhand ontvangen (ten laatste op 26 mei).

Gezinskilometer start 19.00u

Volgende 4 personen nemen deel:	Alternatief gezin <input type="checkbox"/>
	Echt gezin Gezamenlijke leeftijd <input type="checkbox"/> minder dan 90 jaar <input type="checkbox"/> tussen 90 en 110 jaar <input type="checkbox"/> meer dan 110 jaar

BARBECUE : VRIJDAG 1 JUNI**Waar ?**

Zoals vorig jaar vindt onze jaarlijkse barbecue plaats in het GOC in de Vonckstraat.

Hoe inschrijven ?

Heb je je dit jaar al ingezet voor één van onze organisaties (Ronde van Herenthout, Kerstcorrida, Jeugdmeeting, ...) dan kan je rekenen op een verminderde prijs voor de barbecue. Dit kan je aanduiden op het inschrijvingsformulier.

Let wel, indien je enkel deelnam als atleet kan je van deze korting geen gebruik maken.

Hoe dan ook, je ontvangt 2 smakelijke stukken vlees, ongelooflijk lekkere groenten en al de drank die je wenst.

Om het één en ander vlot te laten verlopen, wordt verwacht dat je ten laatste inschrijft op **25 mei**. Je kan je formuliertje bezorgen bij je trainer op woensdagen of vrijdagen.

BARBECUE start 20.00u

Volgende perso(o)n(en) schrijven in voor de barbecue:	Kind t.e.m. miniem	Vanaf cadet	Helper (vanaf cadet)
	€ 8	€ 15	€ 8
.....			
.....			
.....			
.....			
.....			
.....			

Totaal : €

DRINGENDE OPROEP VOOR HELPERS!

Om de werking van een club met 400 leden in goede banen te leiden, vraagt heel wat engagement en opoffering van het bestuur. Gelukkig kunnen we steeds beroep doen op jullie hulp.

We zijn een erg goed draaiende club met een gemotiveerd en sterk bestuur en trainerscorps. Daarom dat we nu al versterking zoeken voor het bestuur en onze organisaties!

Waar hadden we aan gedacht ?

1. We willen een **organisatiecomité** oprichten voor de **Kerstcorrida** omdat dit onze grootste/zwaarste organisatie is en niet te organiseren blijft enkel met het bestuur. Graag zouden we **3 extra mensen** willen vinden die elk voor 1 taak verantwoordelijk zijn :

- a. verantwoordelijke voor aankoop materiaal (bekertjes, hot dogs en benodigdheden, ...)
- b. iemand die mee op zoek gaat naar nieuwe helpers en helpt om de helperslijst volledig te maken.
- c. iemand die de reclame (PR) rond de corrida op zich neemt (verspreiding strooibiljetten/affiches, contact met kranten, stimuleren van voorinschrijvingen, ...)

2. Er is nog steeds 1 plaats vrij in het bestuur. We zouden die graag ingevuld zien door een gemotiveerde jonge kracht die wat nieuwe en frisse ideeën kan aanbrengen.

Kandidaten kunnen zich bij Jef Van Herck aanmelden tijdens de woensdagtrainingen of bij Jan Ledegen.