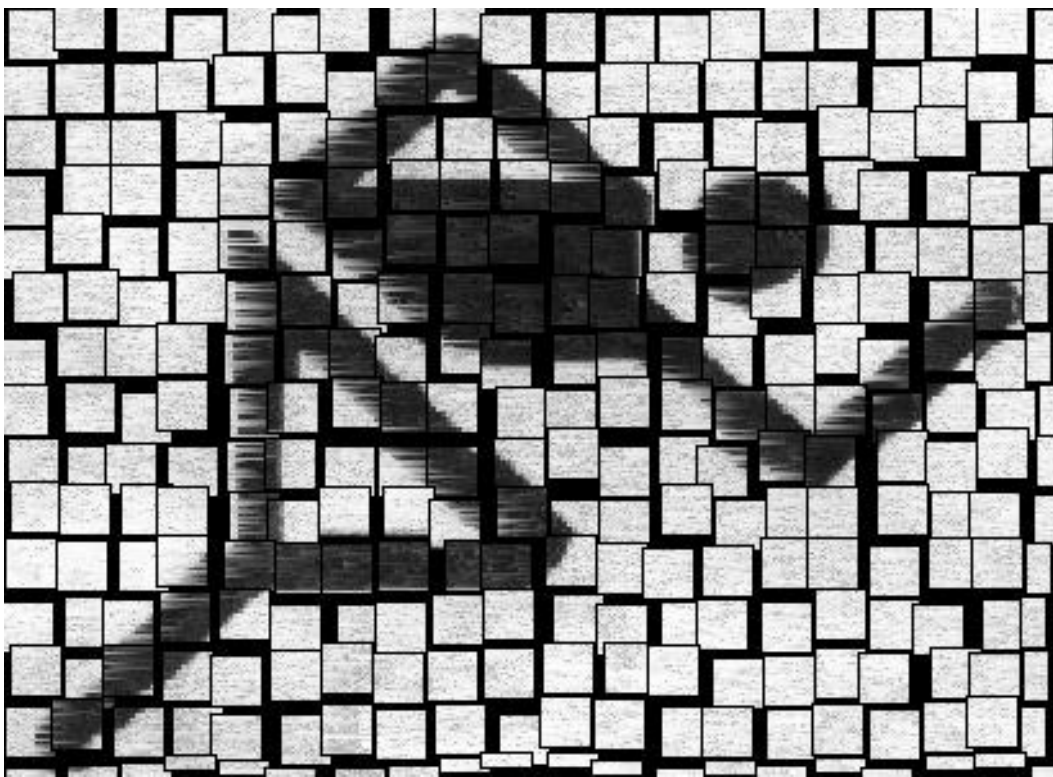


'T KILOMETRIKSE

1

HERENTHOUTSE



ATLETIEKCLUB

JAARGANG 13 NR. 8

APRIL 2013

EDITORIAAL - TRAININGEN - INFORMATIE - AGENDA - VERSLAG - 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 leesplezier !

PS : Wie zich ingeschreven heeft voor de wandeling van zaterdag 30 maart, wordt om 8u00 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 woensdag 3 april traint IEDEREEN terug buiten !!!!!

Woensdag (18.45 – 19.45) :

Datum	Kleuters (2 groepen)	Benj J	Benj M	Pup J	Pup M	Min J	Min M
3/04	IEDEREEN BUITEN ! Speltraining + paaseieren rapen !						
10/04	Maren/ Jolien Annelies	Bosspel vanaf Benjamin !					
17/04	Maren/ Jolien Annelies	Dorien/ Dietmar	Bart	Isabel/ Frederik	Nest	Hans	Jan
24/04	Maren/ Jolien Annelies	Bart	Dorien	Nest	Isabel	Jan	Hans
01/05	Geen training !						
08/05	Maren/ Jolien Annelies	Dorien	Bart	Isabel	Nest	Hans	Jan

Vrijdag (18.00 – 19.00) :

De zaal is op vrijdag bezet, dus zal er steeds buiten getraind worden.

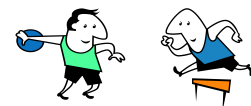
Iedereen vanaf benjamin is welkom.

Trainingen worden gegeven door Jan 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 aan wedstrijden willen meedoen.**

De wedstrijd-wedstrijd

Ja, al wie deelneemt aan een wedstrijd die stond aangekondigd in het Kilometrikske* krijgt hier een stempel.

- ✓ **Er volgt een beloning voor al wie aan 5 – 10 – 15 of meer wedstrijden deelneemt.**
- ✓ **Het seizoen telt van 1 oktober 2012 tot 1 oktober 2013.**
- ✓ **We sluiten de wedstrijd af met een reuzeverrassingsdag.**
- ✓ **Wie wint de wedstrijd-wedstrijd ?**

De Wedstrijd-wedstrijd is toegankelijk voor benjamins, pupillen en miniemen van de Herenthoutse atletiekclub.

* 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.

PS. Sta je er per ongeluk niet bij en heb je toch meegedaan, meld dit aan je trainer!!

INFORMATIE

BELONINGEN DEELNAME AAN WEDSTRIJDEN

Voor elke wedstrijd waaraan je deelneemt, ontvang je een stempel. Het blad met stempels hangt uit op ons infoblad in de gang naar de kantine van de sporthal. Je kan hier dus steeds controleren hoeveel stempels je al hebt.

Hoe zit dit beloningssysteem nu in elkaar ?

1. Welke wedstrijden tellen ?

Alle crossen, oefencrossen, indoorwedstrijden, pistemeetings en joggings die in het Kilometrikske worden aangekondigd. Neem je ergens anders deel, breng dan zelf een uitslag binnen.

2. Welke beloningen ?

- iedereen die tijdens het seizoen 2012-2013 (vanaf 1 oktober tot en met de Ronde van Herenthout) een wedstrijd heeft meegelopen mag meedoen met de reuzeleuke pannenkoekendag (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. Je kan ook altijd een kijkje nemen op www.herenthoutseac.be (jeugd/wed-wed). 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 hou zeker vol want je hebt minstens 5 stempels nodig voor een mooie prijs.

De datum voor onze **pannenkoekendag** ligt ondertussen vast nl. **21 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.



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.

1. ***Wedstrijden van AC Herentals***
 - maandag 1 april te Herentals
 - woensdag 1 mei te Herentals
 - zaterdag 25 mei te Lille
 - zondag 16 juni te Herenthout !
 - zondag 1 september te Tongerlo
 - zondag 22 september te Malle

2. ***Wedstrijden van het Kempisch criterium***

6 wedstrijden met clubs uit de buurt.
Bij deelname aan 4 wedstrijden ontvang je een prijs !

 - 13 april te Arendonk
 - 25 mei te Lille
 - 16 juni te Herenthout
 - 31 augustus te Vosselaar
 - 8 september te Geel
 - 15 september te Turnhout

3. ***Beker van Vlaanderen pupillen en miniemen***
 - meisjes : zaterdag 20 april
 - jongens : zondag 21 april

AGENDA

WEDSTRIJDEN JEUGD APRIL/MEI**Maandag 1 april****te Herentals***Begin : 14u30*

Iedereen meedoen !!!

*Bloso-centrum**Begeleiding : Jan*

Benj J+M : 60 – 600 – ver – kogel

Pupillen J+M : 60 – 1000 – 60H – ver – hockey

Miniemen J : 80 – 1000 – 80H – hoog – kogel

Miniemen M : 80 – 1000 – 60H – hoog – speer

Zaterdag 13 april**te Arendonk***Begin : 14u00**Kapelleke : 12u30**Begeleiding : Jan**Terrein : piste Arac*

Benj J+M : 60 – 600 – ver – hockey

Pupillen J+M : 60 – 1000 – hoog – kogel

Miniemen J+M : 80 – 1000 – ver – kogel – speer

Zaterdag 20 april**te Burcht***Begin : 14u00*Beker van Vlaanderen Pup – Min Meisjes
Geselecteerde atleten worden schriftelijk verwittigd.**Zondag 21 april****te Lier***Begin : 14u00*Beker van Vlaanderen Pup – Min Jongens
Geselecteerde atleten worden schriftelijk verwittigd.**Woensdag 1 mei****te Herentals***Begin : 13u00*

Iedereen meedoen !!!

Bloso-centrum

Benj J+M : 60 – ver – hockey

Pupillen J+M : 60 – hoog – kogel

Miniemen J : 80 – polsstok – ver

Miniemen M : 80 – polsstok – kogel

Donderdag 9 mei**te Mol***Begin : 13u30*

Meer info in volgend Kilometrikske

BELGISCHE KAMPIOENSCHAPPEN

De laatste weken van het winterseizoen stonden in het teken van de Belgische kampioenschappen.

De positieve trend van de ganse winter werd hier ook verder gezet en er werden weer heel wat medailles en dichte ereplaatsen behaald.

Indoor waren er 2 gouden medailles voor Lien Torfs (60H en hinkstapspringen), 1x goud (60H) en 1x zilver (hinkstapspringen) voor Bart Van Caeyzeele en een zilveren medaille voor Elise Helsen (kogelstoten).

Bij het veldlopen was er een medaille voor Maria Vranckx bij de masters D (W45) en er waren mooie ereplaatsen voor Xanthe De Kimpe (9^{de} bij de pup D), Oliver Garner (11^{de} bij de pup H) en Marc Raets (11^{de} bij de masters M50).

Proficiat en hopelijk is dit een voorbode van een nog betere zomer.



MEMORIAL IVO VAN DAMME VRIJDAG 6 SEPTEMBER 2013

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 € 45,00.

Gelieve onderstaand strookje zo snel mogelijk binnen te brengen.

Inschrijven voor zaterdag 15 juni !

Ik,

wens mee naar de Memorial te rijden en bestel kaarten en

..... plaatsen in de bus.

Ik betaal x € 45,00. (Kaart alleen kost € 35,00)

Handtekening

GEZINSKILOMETER : VRIJDAG 31 MEI

Deze zal doorgaan op vrijdag 31 mei 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 25 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

**SEPTIEMER
NIEUWJES**

BARBECUE : VRIJDAG 31 MEI

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 : €

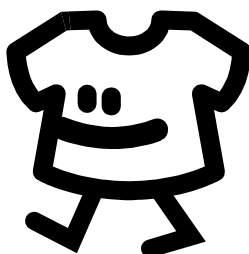
NIEUWE T-SHIRTS HERENTHOUTSE ATLETIEKCLUB

Je kan nog t-shirts bestellen. Er worden wel geen pasdagen/pasmaten voorzien. De kindermaten vallen eerder klein uit en de maten voor de volwassenen vallen eerder groot uit.

Je kan onderstaande strook samen met het geld binnenbrengen bij Jef of Mieke op woensdagavond in de kantine of bij **2Sport** (woe/vrij 13u30 -18u30 / zat 10u-17u) op de Herentalse Steenweg.

Bestellen kan tot en met **woensdag 24 april !!!!!!!**

10 EURO PER T-SHIRT



Gelieve de juiste maat te omcirkelen
Te betalen bij bestelling voor 24 april !

Kinderen	128 - 140 - 152 - 164	€
Dames	36 - 38 - 40 - 42 - 44	€
Heren	S - M - L - XL - XXL	€
Totaal :		€

NIEUWTTJES