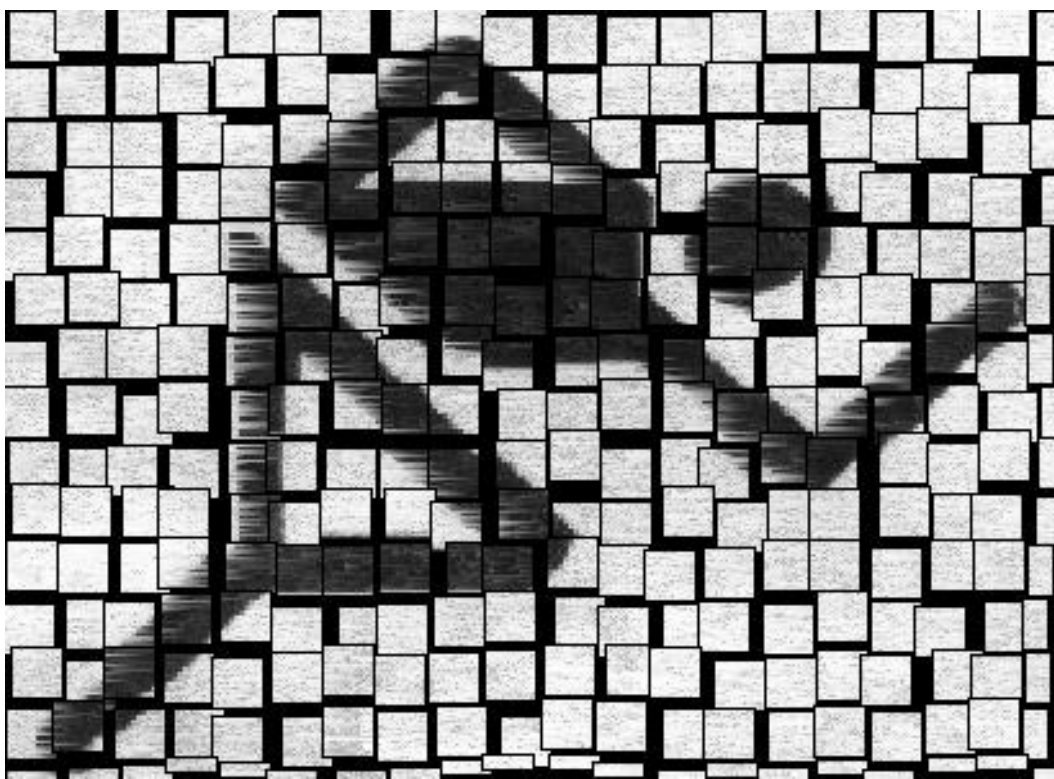


# 'T KILOMETRIKSE

1

**HERENTHOUTSE**



**ATLETIEKCLUB**

**JAARGANG 13 NR. 4**

**DECEMBER 2012**

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

## **VOORWOORD**

*De afgelopen weken was het weer niet zo best maar toch bleef de opkomst op de training massaal.*

*Op de wedstrijden merken we wel dat het vaak dezelfde atleten die we aan de start zien. Dit zijn er een 30-tal en dat is eigenlijk te weinig als je weet dat er elke week meer dan 120 jongeren komen trainen.*

*Daarom willen we nog eens een oproep doen om het toch eens een keer meer te proberen op een wedstrijd. (Als je bij een voetbal- of volleybalclub bent, heb je elke week wedstrijd !!)*

*We zouden graag hebben dat alle atleten minstens 1x per maand de loopschoenen in het weekend eens boven te halen!*

*De komende weken heb je weer keuze genoeg aan wedstrijden in de buurt. Zo zouden we graag iedereen aan de start zien in Herenthout op de Kerstcorrida (26 december) en ook op de indoorwedstrijd te Herentals op zaterdag 8 december. We rekenen erop dat iedereen die een nummer heeft zeker komt meedoen!*

*Volgende maand is dan in Herentals de jaarlijkse veldloop (20 januari).*

*Na deze 3 wedstrijden zou iedereen toch eens moeten meegedaan hebben!!! Je kan onze trainers geen mooier kerstcadeau geven dan dit.*

*Eind november/begin december gaan we de lidkaarten verspreiden. Op vertoon van deze lidkaart krijg je bij de sportwinkels in Herenthout en Bouwel vermindering bij aankoop van loopschoenen of spikes.*

*Met de donkere wintermaanden voor de boeg willen we ook een oproep doen om de kinderen na de training niet met draaiende motor voor de deur op te pikken. Ook hesjes kunnen wonderen verrichten (of rampen voorkomen !)*

*Dus even parkeren en de kinderen zelf komen ophalen a.u.b. Dat maakt het allemaal wat veiliger en bovendien milieuvriendelijker.*

*Verder wensen we iedereen alvast prettige feestdagen!*

### **Redactie:**

Jan Ledegen  
Bart Van Caeyzele  
P/a Vonckstraat 53  
2270 Herenthout

tel: 014 51 45 85  
[www.herenthoutseac.be](http://www.herenthoutseac.be)



## LIDKAARTEN !

Beste ouders, leden,

De lidkaarten zijn er. Je kan ze afhalen in de cafetaria bij Jef/Mieke.

- Indien je nog geen lid bent, gelieve dan zo snel mogelijk de betaling in orde te brengen, dat kan met het overschrijvingsformulier volgens volgende tarieven:

Kleuters (2006 & 2007) :	€ 25
Benamins, pupillen, miniemen : (2005, 2004, 2003, 2002, 2001, 2000)	€ 65
1 <sup>ste</sup> lid (vanaf cadet) :	€ 70
2 <sup>de</sup> lid (vanaf cadet) :	€ 65
Gezin (van 4 leden) :	max. € 240 (+ € 30 per bijkomend lid)

STEEDS JE NAAM + GEBOORTEDATUM IN DE MEDEDELING ZETTEN

- Indien wij een administratieve fout maakten, gelieve dan uw gegevens correct door te geven of contact op te nemen met Bart Van Caeyzeele. Telefonisch 014/51 45 85 of via [www.herenthoutseac.be](http://www.herenthoutseac.be)

## JAARPROGRAMMA HAC 2013 (onder voorbehoud van wijzigingen)

Datum	Benaming	Plaats
vrijdag 15 februari 2013	Algemene vergadering	't Kapelleke
zaterdag 30 maart 2013	Wandeling	't Kapelleke
woensdag 27 februari 2013	Start To Run info vergadering	't Kapelleke
woensdag 27 februari 2013	Start To Run info vergadering	't Kapelleke
maandag 4 maart 2013	Start To Run (start ochtendsessie)	Grobbendonk
maandag 4 maart 2013	Start To Run (start avondsessie)	't Kapelleke
woensdag 6 maart 2013	Start To Run (start ochtendsessie)	't Kapelleke
maandag 27 mei 2013	Start To Run - eindtesten	Grobbendonk
maandag 27 mei 2013	Start To Run - eindtesten	't Kapelleke
vrijdag 31 mei 2013	Gezinskilometer	't Kapelleke
vrijdag 31 mei 2013	Barbecue	GOC
vrijdag 31 mei 2013	uitreiking STR diploma's ???	GOC
woensdag 12 juni 2013	Scholenmeeting	't Kapelleke
zondag 16 juni 2013	Open Kempisch Jeugd criterium	't Kapelleke
woensdag 11 september 2013	Ronde van Herenthout	't Kapelleke
vrijdag 13 september 2013	Idem	Molenstraat
zaterdag 14 september 2013	Idem	Vonckstraat
zondag 15 september 2013	Idem + Bosloop	't Kapelleke
woensdag 18 september 2013	Info vergadering "nieuw leden"	't Kapelleke
woensdag 18 september 2013	Start To Run info vergadering	't Kapelleke
vrijdag 6 september 2013	Memorial "Van Damme"	Brussel
zaterdag 21 september 2013	Uitreiking jeugdprijs (pannenkoekendag)	't Kapelleke
maandag 23 september 2013	Start To Run (start ochtendsessie)	Grobbendonk
maandag 23 september 2013	Start To Run (start avondsessie)	't Kapelleke
woensdag 25 september 2013	Start To Run (start ochtendsessie)	't Kapelleke
vrijdag 27 september 2013	Scholenveldloop	't Kapelleke
maandag 16 december 2013	Start To Run - eindtesten	Grobbendonk
maandag 16 december 2013	Start To Run - eindtesten	't Kapelleke
donderdag 26 december 2013	Kerstcorrida	't Kapelleke

# De wedstrijd-wedstrijd

# INFORMATIE

**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!!

## **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](http://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.

***Tip: Dubbele punten voor Kerstcorrida !!!!***



## **TRAININGEN IN DECEMBER/JANUARI**

Vanaf oktober wordt er afwisselend binnen en buiten getraind. Er trainen 3 groepen binnen en 4 groepen buiten.

Diegene die binnen trainen brengen dan sportschoenen mee om binnen te trainen (d.w.z. **propere** sportschoenen die **geen zwarte strepen** achterlaten).

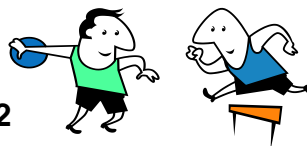
**Je mag niet binnen in de zaal met de schoenen waarmee je aankomt aan de sporthal ! Dus schoenen in zakje meebrengen !**

**Woensdag (18.45 – 19.45) :**

Datum	Kleuters (2 groepen)	Benjamins jongens	Benjamins meisjes	Pupillen jongens	Pupillen meisjes	Miniemen Jongens/ meisjes
5/12	Zaal Maren/Jolien	Zaal Dorien/ Dietmar	Buiten Bart	Zaal Isabel/ Frederik	Buiten Nest	Buiten Jan/Hans
	Buiten Annelies					
12/12	Buiten Maren/Jolien	Buiten Bart	Zaal Dorien/ Dietmar	Buiten Nest	Zaal Isabel/ Frederik	Buiten Jan/Hans
	Zaal Annelies					
19/12	Zaal Maren/Jolien	Zaal Dorien/ Dietmar	Buiten Bart	Zaal Isabel/ Frederik	Buiten Nest	Buiten Jan/Hans
	Buiten Annelies					
02/01	Buiten Maren/Jolien	Buiten Bart	Zaal Dorien/ Dietmar	Buiten Nest	Zaal Isabel/ Frederik	Buiten Jan/Hans
	Zaal Annelies					
09/01	Zaal Maren/Jolien	Zaal Dorien/ Dietmar	Buiten Bart	Zaal Isabel/ Frederik	Buiten Nest	Buiten Jan/Hans
	Buiten Annelies					

**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) : Geen training op 01/12**

10.00 – 11.00 : hordentraining

11.00 – 12.00 : werptraining

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

## **VELDLOPEN IN DECEMBER/JANUARI**

Het nieuwe seizoen is goed gestart met de oefencrossen, waar heel wat van onze nieuwe leden gestart zijn.

We rekenen er natuurlijk op dat die ook regelmatig te zien zullen zijn op de officiële crossen :

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'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 Isabel tijdens de woensdagtraining.

### **Zondag 16 december**

Begin : 12.00u

### **te Booischot**

Kapelleke : 10.30u

Begeleiding : Jan

Sportcentrum De Lichten

### **Zondag 23 december**

Begin : 12.00u

### **te Gierle**

Kapelleke : 10.30u

Begeleiding : Nest

Lilse Bergen

### **Zondag 13 januari**

Begin : 12.30u

### **te Betekom**

Kapelleke : 11.00u

Begeleiding : Jan

### **Zondag 20 januari**

Begin : 12.30u

### **te Herentals**

Kapelleke : 11.30u

Begeleiding : Jan, Isabel, Nest

Netepark

### ***Iedereen meedoen !***

Ideaal voor iedereen die na de middag ook nog naar de jeugdbeweging wil !

**INDOORWEDSTRIJDEN JEUGD**

Buiten de veldlopen nemen we tijdens het winterseizoen ook deel aan een aantal wedstrijden in zaal. Hier staan spurt- en springnummers op het programma en je kan er ook kogelstoten. Dit is steeds een plezante namiddag waar de kinderen gezond en sportief bezig zijn van 14.00u tot +/- 17.00u. Ook hier zorgen we steeds voor begeleiding van één of meerdere trainers.

Om hier te kunnen deelnemen, moet je wel een wedstrijdnummer hebben.

**Zaterdag 8 december**

*Begin : 14.00u*

**iedereen meedoen !!!!!**

**te Herentals**

*Kapelleke : 13.00u*

Begeleiding : Jan, Isabel

Bloso-sportal

Benj J + M : 50m – hoog – kogel

Pup J + M : 50m – ver – kogel

Min J + M : 50m – hoog – ver – kogel

**AGENDA**



## UITSLAG CROSSEN

Jeugdreeksen				
Mol	Duffel	Arendonk	Mechelen	
				<b>Benjamins M</b>
25	23	16	20	Van Den Broeck Marthe
31	/	/	/	Lauwers Julie
11	/	/	/	Lauwers June
37	24	10	/	Garner Eden
				<b>Benjamins J</b>
32	/	/	/	Van Tigchelt Wim
12	/	/	/	Van Tigchelt Joerie
38	39	/	/	Glassée Simon
47	/	/	/	Keysers Lens
/	28	/	/	Gabriëls Jens
/	24	/	/	Delen Jolan
/	/	13	/	Wijns Jonas
				<b>Pupillen M</b>
29	/	/	/	Mans Bente
48	25	21	/	Van Turnhout Jorin
33	24	/	/	Helsen Louise
40	/	/	/	Keysers Lotte
39	21	17	/	Heylen Floor
				<b>Pupillen J</b>
13	6	6	7	Wijns Sander
27	/	14	12	Stubbe Brend
12	4	8	/	Garner Oliver
18	/	4	/	Torfs Robbe
/	36	/	/	Glassée Ilian
				<b>Miniemen M</b>
10	/	3	5	Auwers Daphne
/	12	/	/	Verdonck Floor
45	/	/	/	Buttiens Diede
11	3	1	/	Moons Sien
46	/	/	/	Keysers Laura
30	14	10	/	Heylen Sien
				<b>Miniemen J</b>
16	/	7	/	Torfs Kwinten
28	8	15	/	Scharre Stef
34	/	/	/	Ruben Glassée
36	15	/	/	Van Tichelt Brent
37	37	/	/	Vlassenbroeck Liam
38	34	24	/	Van Turnhout Brent

Verdere uitslagen vanaf cadet kan je vinden op de website !

## **HULDIGING SPORTLAUREATEN**

*Op vrijdagavond 18 januari vindt de jaarlijkse huldiging van de sportraad plaats. Alle kampioenen van onze club worden dan in de bloemetjes gezet en ontvangen een mooie trofee. We rekenen er natuurlijk op dat iedereen er zal zijn en je mag natuurlijk ook familie/vrienden meebrengen.*

*Volgende atleten worden verwacht :*

- Jef Mees
- Greta Buts
- Frederick Op de Beeck
- Bart Van Caeyzeele
- Robbe Torfs
- Lien Torfs
- Rit Laenen
- Oliver Garner
- Kwinten Torfs
- An Verlinden
- Gilian Van Tichelt
- Glenn Raets
- \* Maria Vranckx
- \* Yasmine Van der Auwera
- \* Yentl Verreydt
- \* Kaat Vermeulen
- \* Elise Helsen
- \* Alexandra Van Besouw
- \* Brian Van den Bossche
- \* Vincent Bierinckx
- \* Griet Witvrouwen
- \* Liam Vlassenbroeck
- \* Frederik Augustijns

*Het begin is voorzien om 20u00 stipt.*

*Indien je belet bent, laat dan aub iets weten zodat je naam niet onnodig enkele malen wordt afgeroepen.*

### **ACHL BIJSCHOLING**

#### **Start to coach voor start to run!**

Kandidaat start to run begeleiders kunnen een (intern georganiseerde) bijscholing volgen welke tevens een uitstekende voorbereiding is op de VTS cursus jogbegeleider.

Wat mag je verwachten? Een halve dag met een deeltje theorie en een deel praktijk.  
**De cursus staat open voor ieder geïnteresseerde van minimum 17 jaar met bij voorkeur wat loopervaring.**

Zo interesse gelieve onderstaand inschrijvingsformulier zo vlug mogelijk door te geven aan je trainer/begeleider of bestuurslid of je gegevens via [michael.nicasi@telenet.be](mailto:michael.nicasi@telenet.be) te bezorgen.

Nog vragen? Graag een seintje aan [michael.nicasi@telenet.be](mailto:michael.nicasi@telenet.be) – 014/501.227.

**Tijdstip:** zaterdag 26 januari 2013 van 13.30 u tot 17.00 u.

**Locatie:** clublokaal 't Loperke atletiekpiste, BLOSO centrum Herentals.

**Deelnamekost:** gratis voor leden van onze vereniging (inschrijven wel noodzakelijk). Niet leden betalen 15 €.

Inschrijven kan tot en met woensdag 23 januari 2013.

*Naam + voornaam :*

.....

*Contactgegevens:*

*Telefoon/mobiel:* .....

*Mailadres:* .....

*Lid afdeling:* .....

**SNEL, SNEL SCHRIJF NU IN !!!!!!!**  
**WOENSDAG 26 DECEMBER 2012 :**  
**KERSTCORRIDA TE HERENTHOUT**

Woensdag 26 december is voor onze club weer een hoogdag.

We verwachten meer dan 600 lopers aan de start van onze corrida en jullie mogen daar natuurlijk niet ontbreken.

Voor onze eigen leden willen we natuurlijk een geste doen en die kunnen aan een gunstig tarief voorinschrijven. Deze voorinschrijvingen moeten binnen zijn ten laatste op **woensdag 19 december** (bij Jef/Mieke in de kantine).

We hopen dat IEDEREEN meeloopt !

**PS : DUBBELE STEPELS VOOR DEELNAME VAN ONZE JEUGD !!!!**

**Inschrijvingsprijzen** (alleen voorinschrijvingen) :

Kleuters (200m) : gratis  
 Kinderen (600-1000m) : € 2 (i.p.v. € 2,5)  
 Corrida of jogging : € 5 (i.p.v. € 7)

<input type="checkbox"/> <b>Wedstrijd</b>	<b>Leeftijd</b>	<b>Afstand</b>	<b>Start</b>
Kleuters meisjes	2006 of later	200m	13u30
Kleuters jongens	2006 of later	200m	13u32
Benjamins meisjes	2005 - 2004	600m	13u35
Benjamins jongens	2005 - 2004	600m	13u40
Pupillen + miniemen meisjes	2003 – 2000	1000m	13u45
Pupillen + miniemen jongens	2003 – 2000	1000m	13u52
Jogging (splitsing D/H)	iedereen	3,2 km	14u00
Corrida (splitsing AC/MAS D)	Dames	6,5 km	14u20
Corrida (splitsing AC/Mas H)	Heren	9,8 km	15u00

**Inschrijvingsstrookje** : afgeven én betalen bij Jef/Mieke in de kantine

Ik, .....man/vrouw wens deel te nemen

aan de Kerstcorrida op volgende afstand (schrappen wat **NIET** past)

200m    600m    1000m    3,2 km    6,5 km    9,8 km

Geboortedatum : .....

Handtekening : .....



## OPROEP - OPROEP - OPROEP - OPROEP

**1.** Iedereen weet vast wel dat we al onze leden en medewerkers enorm dankbaar zijn om hun **hulp** waarop we steeds mogen rekenen. Toch willen we met dit artikeltje een oproep doen naar ouders, atleten, sympathisanten, .. die ook een handje willen toesteken tijdens onze organisatie.

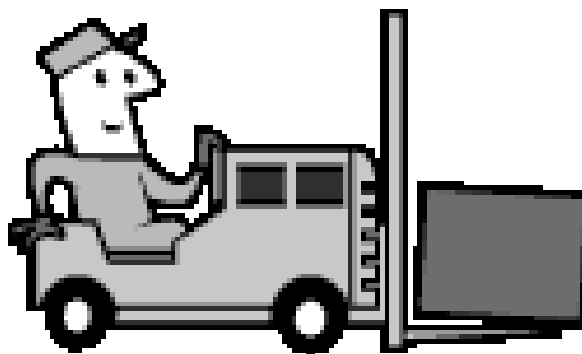
**Dus** wil jij wel eens even komen helpen, mail je naam gerust door naar de redactie en je ontvangt tegen die tijd wel een uitnodiging om te komen helpen. Alle helpers genieten trouwens van een uiterst voordelig tarief tijdens onze barbecue en dan moeten ze NIET helpen, maar mogen ze genieten !!!!!

**2.** Voor onze Bosloop (16 september) en Kerstcorrida (26 december) zijn we steeds op zoek achter waardevolle **prijzen**.

---

**Dus** werk je in een winkel of bedrijf en je kan liefst gratis (of tegen een ongelooflijk scherpe prijs) goede nieuwe spullen bemachtigen die niet misstaan op onze prijzentafel, aarzel dan niet om ons te contacteren. U vindt de adressen van voorzitter of redactie elders in dit boekje. We zijn u nu al dankbaar dat u dit stukje leest en het eventueel in overweging neemt.

We danken in ieder geval al :  
Jef Van Tichelt



## **ATLETIEKSTAGE AC HERENTALS TE LOMMEL**

<i>Wanneer :</i>	<i>van maandag 08/04/2013 (9.30u) tot en met vrijdag 12/04/2013 (16.15u)</i>
<i>Verblijfplaats :</i>	<i>Centerparcs Vossemeren Lommel</i>
<i>Trainingsplaats :</i>	<i>Sportcentrum Lommel en omliggende bossen</i>

**\* Wie :**

Alle **atleten vanaf cadet** die voldoende trainingsinzet tonen.

De uiteindelijke beslissing hierover berust bij het Technisch Comité. Let er wel op dat deze stage een trainingsstage is en **géén vakantie**.

Alle atleten gaan bij inschrijving automatisch akkoord met de geldende reglementen die bij deze stage horen. Het aantal deelnemers is beperkt.

**\* Kosten :**

De prijs voor deelname aan de stage bedraagt **€ 215**.

Het vervoer van en naar de stage is niet inbegrepen.

Het voorschot bedraagt **€ 90** en is te betalen voor 15/01/2013.

Het saldo kan daarna in 1 of in 2 maal gestort worden.

Betaalt U in 1 maal dan moet er nog € 125 gestort worden voor 15/02/2013.

Betaalt U in 2 maal dan moet er nog € 63 gestort worden voor 15/02/2013.

én de resterende € 62 voor 15/03/2013.

U mag ook bij inschrijving het volledige bedrag betalen (€215) voor 15/01/2013.

**\* Hoe :**

Inschrijven kan door het invullen van **onderstaande strook**.

Deze strook wordt opgestuurd naar Guy en Evy. Inschrijving via e-mail is enkel mogelijk bij meerderjarigheid en vermelding van alle gegevens.

**De betalingsdatum van het voorschot geldt als bewijs van inschrijving.**

ACHL – Evy Van Geel                      evy.vangeel@telenet.be

Nieuwstraat 42                              Rek.nr. : 001-5018096-71

2200 Herentals

Naam en voornaam van de atleet vermelden op de overschrijving.

Naam ..... Voornaam ..... (J / M)

Adres .....

Woonplaats ..... Postcode .....

Telefoon ...../..... Geboortedatum : ...../...../.....

Vegetarisch : ja / nee

E-mailadres (ouders ) .....

E-mailadres (atleet) .....

Atleten die met eigen auto komen (voor parkingticket Vossemeren) :

Merk en kleur auto .....;..... nummerplaat .....

Er is € ...../€ ..... gestort van rek.nr. 001-5018096-71

op naam van ..... op ...../...../.....

Handtekening atleet

Handtekening ouders (indien jonger dan 18 jaar)