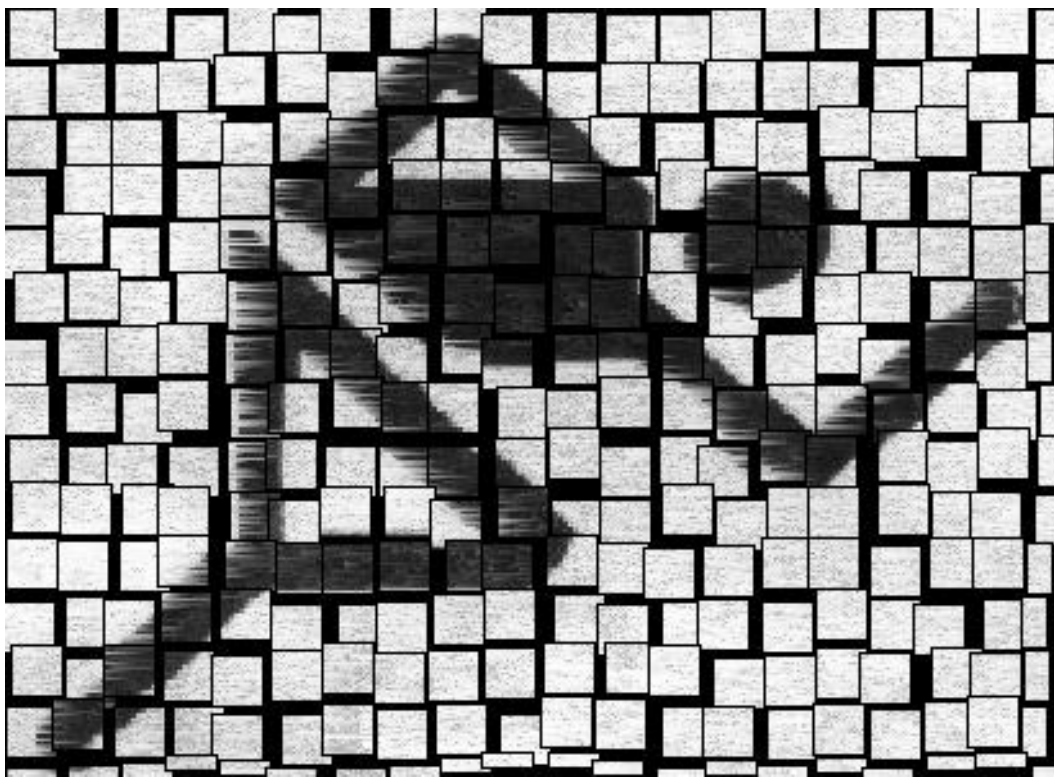


# 'T KILOMETRIKSE<sup>1</sup>

**HERENTHOUTSE**



**ATLETIEKCLUB**

**JAARGANG 14 NR. 6**

**FEBRUARI 2014**

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

## **VOORWOORD**

De weergoden waren ons dit jaar veel beter gezind dan vorig jaar en daarom was de opkomst op de verschillende wedstrijden ook heel hoog. Het deed ons vooral deugd dat er in Herentals meer dan 40 Herenthoutse atleetjes aan de start stonden. Maar het kan natuurlijk nog beter en er zijn nog steeds jongeren die nog nooit aan een wedstrijd hebben deelgenomen. Met de veldloop in Kessel en de indoor in Herentals nog op het programma, zijn er nog 2 kansen om dicht in de buurt nog eens op te treden.

Verder is er nog info over onze jaarlijkse wandeling die dit jaar in de buurt van Sluis zal plaatsvinden en voorts kan je ook inschrijven voor de jeugdstage en voor de jeugddag in Gent.

En we hebben jullie ook nog heuglijk nieuws te vertellen, want Isabel Poelmans, onze pupillentrainster is op 1 februari bevallen van een zoon, Thorbe.

Namens alle Herenthoutse atleten, van harte proficiat en tot binnenkort!

Veel leesplezier !

P.S. : Vergeet onze algemene vergadering niet !!!!!!!!!!

### **Redactie :**

Jan Ledegen  
Bart Van Caeyzeele  
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 juiste overschrijvingsformulier volgens volgende tarieven:

Kangoeroes (2007 & 2008) :	€ 25
Benjamins, pupillen, miniemen : (2006, 2005, 2004, 2003, 2002, 2001)	€ 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 2014

vrijdag 14 februari 2014	Algemene vergadering
maandag 10 maart 2014	Start To Run (start ochtendsessie) Grobbendonk
maandag 10 maart 2014	Start To Run (start avondsessie) Herenthout
woensdag 12 maart 2014	Start To Run (start ochtendsessie) Herenthout
zaterdag 5 april 2014	Wandeling Sluis
maandag 19 mei 2014	Start To Run – eindtesten 9u00 & 19u00
vrijdag 23 mei 2014	Gezinskilometer
vrijdag 23 mei 2014	Barbecue
vrijdag 23 mei 2014	uitreiking STR diploma's ???
woensdag 11 juni 2014	Scholenmeeting
zondag 15 juni 2014	Open Kempisch Jeugd criterium
vrijdag 5 september 2014	Memorial "Van Damme"
woensdag 10 september 2014	Ronde van Herenthout
vrijdag 12 september 2014	Idem
zaterdag 13 september 2014	Idem
zondag 14 september 2014	Idem + Bosloop
maandag 15 september 2014	Start To Run (start ochtendsessie) Grobbendonk
maandag 15 september 2014	Start To Run (start avondsessie) Herenthout
woensdag 17 september 2017	Start To Run (start ochtendsessie) Herenthout
zaterdag 20 september 2014	Uitreiking jeugd prijs (dag wedstrijd atleten)
vrijdag 26 september 2014	Scholenveldloop
maandag 1 december 2014	Start To Run – eindtesten 9u00 & 19u00

# 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 2013 tot 1 oktober 2014.**
- ✓ **We sluiten de wedstrijd af met een reuzepannenkoekeneetfestijn.**
- ✓ **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**

## TUSSENSTAND OP 01/02/2014

16	Joeri Van Tigchelt, Wim Van Tigchelt
15	Marthe Van Den Broeck
11	Jorin Van Turnhout
10	Brend Stubbe, Oliver Garner
8	Louise Helsen, Sander Wijns, Thiess De Ridder
7	Anouck Smeyers, Costia De Kimpe, Lenz Van Kerckhoven, Ruben Glassée, Simon Glassée, Xanthe De Kimpe
6	Eden Garner, Illian Glassée, Luna De Schutter, Zoë Vermeiren
5	Julie Lauwers, Kwinten Torfs, Sofie Van Hool, Thomas Hermans
4	Berne Florus, Fran Engelen, Mila Heylen, Robbe Eyselberghs
3	Arne Coremans, Bente Mans, Daria Auwers, Floor Heylen, Helène De Pauw
2	Ann-Sophie De Schutter, Bob Heylen, Elias Kril, Femke Van Mengsel, Jonas Rits, Jonas Wijns, Lana Rits, Leonie Lieckens, Linde Sterckens, Mika De Cat, Raiko Bastiaenssen, Robbe Torfs, Senne Van Mengsel, Stijn Van Nuffel, Thomas Gios, Ward Engelen
1	Arne Smeyers, Arthur Hoet, Bart De Witte, Diede Buttiens, Ferre Van Eccelpoel, Ferre Van Thielen, Floor Van Eccelpoel, Jinthe Rutten, Kendra Geeraerts, Lie Lambrechts, Manon Adriaenssen, Mathijs Hoet, Simon De Meerschman, Ward Hoefkens, Wout Mols, Yenka Geeraerts

## **VRIJDAG 14 FEBRUARI 2014**

### **ALGEMENE VERGADERING HAC**

Iedereen is uitgenodigd op deze jaarlijks weerkerende gebeurtenis.

We komen bijeen om **20.30u. in de oude kantine van 't Kapelleke.**

Op het programma :

- Bestuursverkiezing
- Sportief verslag met uitdeling van de bonussen voor onze kampioenen (atleten worden persoonlijk uitgenodigd).
- Financieel verslag
- Planning nieuwe seizoen
- Varia

#### **Belangrijk :**

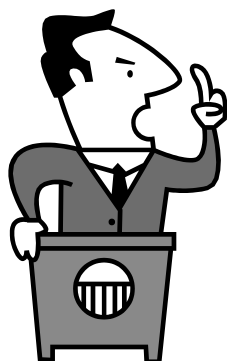
Er zijn nog steeds 2 vacante plaatsen in het bestuur.

Ben jij iemand die zich graag op die manier voor de club wil inzetten, aarzel dan niet en geef ons een seintje.

Kandidaten melden zich bij Jef Van Herck of één van de andere bestuursleden of trainers.

Volgende atleten krijgen die avond een beloning voor hun sportieve prestaties van vorig jaar :

- |                        |                         |
|------------------------|-------------------------|
| - Lien Torfs           | - Bart Van Caeyzeele    |
| - Jef Mees             | - Elise Helsen          |
| - Frederik Op de Beeck | - Maria Vranckx         |
| - Greta Buts           | - Franky Leus           |
| - An Verlinden         | - Kaat Vermeulen        |
| - Wim Van Tigchelt     | - Liam Vlassenbroeck    |
| - Kwinten Torfs        | - Gilian Van Tichelt    |
| - Yentl Verreydt       | - Brian Van den Bossche |



## JEUGDTRAININGEN IN FEBRUARI/MAART

Vanaf oktober al 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 !**

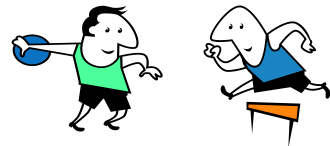
### Woensdag (18.45 – 19.45) :

Datum	Kangoeroes (2 groepen)	Benjamins jongens	Benjamins meisjes	Pupillen jongens	Pupillen meisjes	Miniemen
12/02	Buiten Maren/Jolien	Zaal Dorien/ Jef	Zaal Bart/ Elise		Buiten Isabel/Jochen Kristof	Buiten Jan/ Hans
	Zaal Annelies/Emma					
19/02	Zaal Maren/Jolien	Buiten Bart/ Elise	Buiten Dorien/ Jef		Zaal Kristof/Isabel Jochen	Buiten Jan/ Hans
	Buiten Annelies/Emma					
26/02	Buiten Maren/Jolien	Zaal Bart/ Elise	Zaal Dorien/ Jef		Buiten Kristof/Isabel Jochen	Buiten Jan/ Hans
	Zaal Annelies/Emma					
05/03	Zaal Maren/Jolien	Buiten Dorien/ Jef	Buiten Bart/ Elise		Zaal Isabel/Jochen Kristof	Buiten Jan/ Hans
	Buiten Annelies/Emma					

### 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.**

**Geen training op zaterdag 22 februari voor pupillen en miniemen !**

**Geen training op zaterdag 8 maart !**

## **VELDLOPEN IN FEBRUARI**

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 9 februari**

**te Kessel**

Begin : 12.30u

Kapelleke : 11.15u

Begeleiding : Jan

### **Zondag 16 februari**

**te Rotselaar**

Begin : 10.30u

Begeleiding : Jan

### **Zondag 23 februari**

**te Essen**

Begin : 12.30u

Begeleiding : /

## **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. De gezamenlijke opwarming begint om 13u30 !!!!!

### **Zaterdag 22 februari**

**te Herentals**

Begin : 14.00u

**iedereen meedoen !!!!!**

Kapelleke : 13.00u

Begeleiding : Jan, Isabel

porthal Bloso-centrum

Benj J + M : 50m – ver – kogel

Pup J + M : 50m H – hoog – kogel

Min J + M : 50m H – hoog – ver – kogel

A  
G  
E  
N  
D  
A



## **INDOORKAMPIOENSCHAPPEN**

De eerste kampioenschappen stonden begin januari op het programma in Gent en in Hoboken.

- In Hoboken stonden de benjamins, pupillen en miniemen aan de start voor hun provinciaal kampioenschap.  
Hier waren er 3 gouden en 1 bronzen medailles :
  - \* Kwinten Torfs (60H en polsstok miniemen)
  - \* Robbe Torfs (60H) en brons voor hoog pupillen.
- In Gent stonden eerst de provinciale kampioenschappen op het programma met heel wat medailles voor onze Herenthoutse atleten.

Gouden medaille : \* Bart Van Caeyzeele (ver en 60m M40)  
\* Jef Mees (200m juniors)  
\* Brian Van den Bossche (800m seniors)  
\* Kris Verhaert (800m, M35)

Zilveren medaille : \* An Verlinden (60m, W40)  
\* Alexandra Van Besouw (400m, Cadetten)  
\* Emma Mees (Hinkstapspringen, Cadetten)

Bronzen medaille : \* Elise Helsen (kogel scholieren)  
\* Jef Mees (60m, junior)  
\* Janna Van Doninck (800m, seniors)

Enkele weken later stonden de Vlaamse kampioenschappen op het programma met een bronzen medaille voor Elise Helsen in de kogel. Ze werd bovendien 4<sup>de</sup> in het hoogspringen. Lien Torfs deed na een kwetsuur haar wederoptreden met een 7<sup>de</sup> plaats in het verspringen als resultaat. Voor Liam Vlassenbroeck en Stijn Rombaut was het al een hele eer te mogen deelnemen als eerstejaars cadet.

Aan iedereen een dikke proficiat !

## **START TO RUN VOORJAAR 2014**

Onze volgende cursussen starten op de gebruikelijke locaties: op de trainingsarea van het militair domein Grobbendonk (toegang via hoofdingang), op de atletiekpiste - Sportcentrum 't Kapelleke en op het BLOSO Centrum Herentals.

Ook in Lille en Malle zijn er start to run cursussen.

### **INFORMATIEVERGADERING**

**Informatievergadering** tijdens de eerste lesdag.

### **START VAN DE CURSUS**

Start van de cursus op **maandag 10 maart 2014**

**9u00 in Grobbendonk** (militair domein)  
**19u00 Sportcentrum Herenthout**  
**19u30 BLOSO Centrum Netepark Herentals.**

Bijkomende ochtendcursus woensdag 12 maart 2013 – 9u00  
**Sportcentrum Herenthout.**

Meer informatie bij begeleiders, bestuursleden of op onze website  
[www.herenthoutseac.be](http://www.herenthoutseac.be)

Op volgende tijdstippen worden trainingen voor wedstrijd & recreatieve lopers gegeven:

<b>Trainingstijdstip</b>	<b>Locatie</b>
<b>Maandag:</b>	
09.00 – 11.00	Grobbendonk
19.00 - 21.00	Herenthout
19.00 – 20.30	Herentals
<b>Woensdag:</b>	
09.00 – 11.00	Grobbendonk
18.45 – 21.30	Herenthout
<b>Donderdag:</b>	
19.30 - 21.00	Herentals
<b>Vrijdag:</b>	
09.00 – 11.00	Grobbendonk
19.00 – 21.30	Herenthout
<b>Zaterdag:</b>	
10.00 - 11.30	Herentals

Grobbendonk: trainingsarea militair domein Grobbendonk, toegang via hoofdingang  
 Herentals: BLOSO Centrum 'Netepark', Vorselaarsebaan 60  
 Herenthout: Sportcentrum 't Kapelleke, Bergense Steenweg 33

## **JEUGDDAG VALTE GENT**

### **ZATERDAG 15 MAART**

De Vlaamse Atletiekliga richt al verschillende jaren een jeugddag in. Deze dag staat volledig in dienst van de atletiek en de jeugd. De ganse dag wordt er op een speelse manier aan atletiek gedaan met ploegen van 4 atleten (jongens en meisje mogen samen in een ploeg). Hierbij komen alle delen van de atletiek aan bod. Zo zijn er spelen gericht op uithouding maar ook op snelheid, werpkracht en springvaardigheid komen aan bod.

AC Herentals neemt elk jaar deel aan de jeugddag. Daarom deze oproep aan alle **benjamins**, **pupillen** en **miniemen** van alle afdelingen om met z'n allen deel te nemen aan deze **plezante dag**.

Vul onderstaand briefje in en geef het zo snel mogelijk terug af aan je trainer. Als je zelf al een ploeg van 4 wil maken mag je dat noteren op je briefje : we maken ploegen binnen dezelfde categorie.

Per ploeg van 4 moet er ook een begeleider zijn. Daarom een oproep aan de ouders om mee te gaan, je moet echt niet echt iets van atletiek kennen, graag met 4 kinderen een hele dag bezig zijn is al voldoende. We zorgen wel dat je alle gegevens krijgt.

Elodie Ouedraogo zal dit jaar aanwezig zijn. Het project dat zij ondersteund is 'Cunina'. Na de aardbeving in Haïti heeft 'Cunina' klassen terug helpen opbouwen. Nu zamelen ze geld in voor schoolbanken. Meer info vind je op [www.cunina.org](http://www.cunina.org).

Ook is er weer een spandoekenwedstrijd rond het thema : "op je schoolbank, klaar, start". Het logo van de 'Val', Cunina en ACHL moeten hierin verwerkt worden. Het mooiste spandoek wordt in Haïti opgehangen !!!!!

Praktische gegevens :

Wanneer ? zaterdag 15 maart 2014  
 Hoelang ? de hele dag: 9u30-16u00  
 Waar ? Topsportal Vlaanderen Zuiderlaan 14 9000 Gent  
 Vervoer ? De club zal 1 of meerdere bussen inleggen.  
 Het vertrekur wordt later meegedeeld.  
 We zullen pas 's avonds terug zijn.

Let op : Alleen ingeschreven atleten en begeleiders mogen mee met de bus.

Involstrookje binnenbrengen **ten laatste op woensdag 19 februari** bij je trainer of bij Nancy Luyten, [luyten.nancy@gmail.com](mailto:luyten.nancy@gmail.com)

Naam : .....

Geboortjaar : ..... Benjamin – Pupil – Miniem

wil deelnemen aan de jeugddag in Gent op zaterdag 15 maart te Gent.

Begeleiders : .....

Vader/moeder van .....

Creatieveling voor het maken van een spandoek : .....

Eventueel in groepje met : .....

.....

Handtekening ouders

## **WANDELING SLUIS : ZATERDAG 5 APRIL 2014**



Na het grote succes van de wandelingen van de voorbije jaren, richten we weer een gezellige familie-uitstap in. We rijden dit jaar richting Nederland waar we een gevarieerd programma hebben samengesteld. Voor degene die na een druk seizoen nog energie op overschot hebben staat er voor de middag een wandeling van +/- 10 km op het programma. Na de middag is er een fotozoektocht in Sluis.

### **Programma :**

- 8u00 : vertrek bus Kapelleke  
 10u00 : wandeling in de omgeving van Sluis (Retranchement)
- 12u – 13u : etenstijd
- 13u30 – 16u30 : Zoektocht of wandeling
- 19u : aankomst Herenthout



De prijs voor deze uitstap (bus, middageten en drank bij 't eten)

**€ 25,00 (all in)**

Naam deelnemers

SE  
RT  
WT  
JES  
NIE  
D  
W  
T  
JES  
N  
I  
E  
N

## **PAASSTAGE VOOR PUPILLEN – MINIEMEN TE HERENTALS**

**Maandag 14, dinsdag 15, donderdag 16 en vrijdag 17 april 2014 !**

Net als vorige jaren richt ACHL weer een stage in voor pupillen en miniemen om zich optimaal te kunnen voorbereiden op het komende zomerseizoen.

Dit jaar gaat de stage weerom door op het BLOSO-sportcentrum in Herentals tijdens de tweede week van de paasvakantie.

Verschillende atletiekproeven zoals start, horden, ver-, hoog- en polsstokspringen, kogelstoten, discus- en speerwerpen komen aan bod en ook de conditie wordt natuurlijk niet vergeten.

Kortom, deze stage is zeker een aanrader voor al onze jongeren uit al onze afdelingen.

**Prijs : 40 euro voor de hele week**

**(2 drankjes en soep tijdens de middag inbegrepen)**

Wat je moet meebrengen, krijg je nog op een brief als je ingeschreven bent.

Begin : 09u30

Einde : 15u30

Zin om mee te doen ?

Vul dan onderstaand deelnemersstrookje in en geef het af aan je trainer !

*Wees op tijd met inschrijven, vanaf 17 maart betaal je 50 euro !*

-----

### **Inschrijvingsstrook paasstage pupillen-miniemen 2014**

Naam : ..... Geboortedatum : .....

Naam : ..... Geboortedatum : .....

Naam : ..... Geboortedatum : .....

Naam : ..... Geboortedatum : .....

en betalen hiervoor ..... x € 40 = .....Euro.

Afdeling (trainingsplaats) .....

**Inschrijven vóór 14 maart !**

-----