

Voorwoord

Bij de start van het nieuwe jaar willen we natuurlijk eerst iedereen een gelukkig nieuwjaar wensen. Hopelijk is 2010 voor iedereen een jaar zonder zorgen en kwetsuren en dan zullen de prestaties natuurlijk ook volgen. In dit kilometrikske moeten we natuurlijk eerst nog terugblikken op de zeer succesvolle kerstcorrida, waar we niet alleen veel deelnemers mochten noteren, maar waar ook een record aantal helpers aanwezig was. En dat maakte het werk voor iedereen heel wat aangenamer. Hiervoor willen we in ieder geval iedereen bedanken en we rekenen in de toekomst natuurlijk nog op jullie hulp. De laatste weken waren er ook weer heel wat Herenthoutse atleten actief en hun uitslagen vind je ook weer verderop in dit boekje. Tenslotte blikken we vooruit op wat de komende maanden nog op het programma staat en dat is weer een hele boterham.

Veel succes in 2010 !!!!!!!!!!!!!!!

Ook nog een dankwoordje aan al de gulle schenkers van naturaprijzen voor onze Kerstcorrida !

Lieve Ducheyne en Luc Van Leuven (Brugse kazen)

Hans Peeters

Ludo Geerts en Anita

Willy Wouters

René Verhaert en familie

Laura Roos

Maria Michiels en Jo Prims

Guy de Bisschop

Veerle Limbos

Redactie:

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

*tel: 014 51 45 85
www.herenthoutseac.be*



Vrijdag 12 februari 2010
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 :

- Sportief verslag met uitdeling van de bonussen voor onze kampioenen (atleten worden persoonlijk uitgenodigd).
- Financieel verslag
- Planning nieuwe seizoen
- Bestuursverkiezing : Herverkiesbaar :
Jef Van Houdt, Bart Van Caeyzeele, Jan Ledegen,
Hans Peeters
- Varia

Belangrijk :

Er is nog steeds 1 vacante plaats 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 hun beloning voor hun behaalde titels en worden zeker verwacht (verwittig je trainers als je niet kan komen !) :

Stefan Beyens, Maria Vranckx, Isabel Poelmans, Bart Van Caeyzeele, Evi De Jaegher, Yves Vermeulen, Tom Van Rooy, Yasmine Van der Auwera, Jef Mees, Vincent Bierinckx, Kris Verhaert, Jo Prims, Greet Buts, Daan Van Vlerken, Yentl Verreydt, Frederik Op de Beeck, Dietmar Ledegen, Yannick Jacobs, An Verlinden, Griet Witvrouwen, Lieve Ducheyne



Lidkaarten !

Beste ouders, leden,

De lidkaarten werden enkele weken geleden uitgedeeld.

Als je nog geen kaartje gehad hebt dan:

- Ligt ze misschien nog op je te wachten bij je trainer of iemand van het bestuur. Vraag ernaar in de cafetaria van de sporthal !!!!!
- 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 (2003 & 2004) :	€ 25
Benamins, pupillen, miniemen : (2002, 2001, 2000, 99, 98, 97)	€ 63
1 ^{ste} lid (vanaf cadet) :	€ 68
2 ^{de} lid (vanaf cadet) :	€ 63
Gezin (van 4 leden) :	max. € 230 (+ € 25 per bijkomend lid)

STEEDS JE NAAM + GEBORTE DATUM 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

Jaarprogramma HAC 2010

Datum	Benaming organisatie	Plaats	Uur
Vrijdag 12 februari	Algemene vergadering	't Kapelleke	20.30u
Woensdag 3 maart	Infovergadering Start to Run	't Kapelleke	09.00u
Woensdag 3 maart	Infovergadering Start to Run	't kapelleke	19.45u
Maandag 8 maart	Start to Run (start)	Grobbendonk	09.00u
Maandag 8 maart	Start to Run (start)	't Kapelleke	19.00u
Woensdag 10 maart	Start to Run (start)	't Kapelleke	09.00u
Zaterdag 3 april	Wandeling !!!	't Kapelleke	08.00u
Vrijdag 28 mei	Gezinskilometer	't Kapelleke	18.30u
Vrijdag 28 mei	Barbecue	't Goc	19.30u
Woensdag 9 juni	Scholenmeeting	't Kapelleke	13.00u
Zondag 12 juni	KBC Jeugdmeeting	't Kapelleke	14.00u
Vrijdag 27 augustus	Memorial "Van Damme"	Brussel	16.30u
Woensdag 8 september	Ronde van Herenthout	't Kapelleke	19.00u
Vrijdag 10 september	Idem	Molenstraat	19.00u
Zaterdag 11 september	Idem	Vonckstraat	19.00u
Zondag 12 september	Idem + Herenthoutse bosloop	't Kapelleke	13.30u
Woensdag 15 september	Infovergadering 'nieuw leden'	't Kapelleke	18.45u
Woensdag 15 september	Start to Run (start)	't Kapelleke	09.00u
Woensdag 15 september	Start to Run (start)	't Kapelleke	19.45u
Maandag 20 september	Start to Run (start)	Grobbendonk	09.00u
Vrijdag 24 september	Scholenveldloop	't Kapelleke	13.00u
Zaterdag 2 oktober	Uitreiking jeugd (stempels)	't Kapelleke	16.00u
Zondag 26 december	Kerstcorrida	't Kapelleke	13.30u

Beloningen voor 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 2009-2010 (vanaf 1 oktober tot en met de Ronde van Herenthout) 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. 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.

Tussenstand tot en met veldloop Herentals

14	Jorin Van Turnhout
13	Brent Van Turnhout
12	Liam Vlassenbroeck, Ruben Glassée
11	Emma Mees
10	Kwinten Torfs
9	Alexandra Van Besouw, Floor Verdonck, Lore Vandenhove
8	Janne Gebruers, Lien Torfs, Marieke Gebruers, Sander Wijns, Sien Moons, Thomas Vets
7	Jens VanTurnhout, Laura Keysers
6	Brent Van Tichelt, Elien Geerts, Lotte Keysers, Nore Cools, Yasmine Van Der Auwera
5	Annelien Travers, Anouchka Van Der Auwera, Bob Heylen, Elise Helsen, Jente Asselberghs, Jonas Van Hove, Kenney Leus, Leen Chody, Lisa Geerts, Lise Cools, Thomas Van Nuffel, Wannes Moons

Trainingen in februari

Vanaf oktober wordt er afwisselend binnen en buiten getraind.

Er zullen steeds 3 groepen binnen en 4 groepen buiten trainen.

Diegene die binnen trainen brengen dan sportschoenen mee om binnen te trainen !

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

Woensdag (18.45 – 19.45) :

Datum	Kleuters (2003) Joke	Kleuters (2004) Dorien	Benj jongens	Benj meisjes	Pupillen jongens	Pupillen meisjes	Miniemen
27/1	Zaal	Buiten	Buiten Jan	Buiten Isabel	Buiten Nest	Zaal Bart	Zaal Hans
3/2	Buiten	Zaal	Zaal Hans	Zaal Jan	Buiten Isabel	Buiten Isabel	Buiten Bart
10/2	Zaal	Buiten	Buiten Bart	Buiten Hans	Zaal Jan	Zaal Isabel	Buiten Nest
17/2	Geen training !		Bosspel (zaklamp meebrengen !) !!!!!!!!!!!				
24/2	Buiten	Zaal	Zaal Nest	Buiten Bart	Buiten Hans	Buiten Jan	Zaal Isabel
3/3	Zaal	Buiten	Buiten Isabel	Zaal Nest	Zaal Bart	Buiten Hans	Buiten Jan

Vrijdag (18.00 – 19.00) :

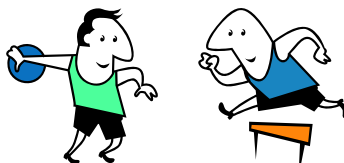
De zaal is op vrijdag bezet, dus zal er steeds buiten getraind worden. Iedereen vanaf benjamin is welkom.

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 6 februari en zaterdag 20 februari !!!

Uitslag crossen

Voor de uitslag van de Kerstcorrida kan je kijken naar onze website. Als we hier iedereen moeten vermelden zouden we zeker atleten vergeten.

1. Boischot 2. Lilse Bergen 3. Hulshout 4. Herentals

Dames	1.	2.	3.	4.
° <u>Benjamins</u>				
Jorin Van Turnhout	/	/	17	16
Lotte Keyzers	/	/	/	24
Yenthe Busschots	/	/	/	33
Yasmine Van der Auiwera	/	8	24	24
Marieke Gebruers	/	/	22	21
Sam Van Dyck	/	/	/	29
Lisa Geerts	/	/	/	31
Laura Keyzers	/	/	/	37
° <u>Pupillen</u>				
Floor Verdonck	/	/	11	15
Nore Cools	/	4	10	8
Sien Moons	/	/	/	3
Alexandra Van Besouw	/	/	18	6
Emma Mees	/	/	40	33
Eline Printemps	/	/	/	31
Elien Geerts	/	/	/	20
° <u>Miniemen</u>				
Janne Gebruers	/	/	9	19
Lise Cools	/	/	14	12
Lien Torfs	/	/	/	17
Elise Helsen	/	/	/	34
Nona Naessens	/	/	/	39
Lore Van den Hove	/	/	7	11
Anouchka Van der Auwera	/	/	28	33
° <u>Scholieren</u>				
Kaat Vermeulen	/	/	10	1
° <u>Seniors</u>				
Vicky Lieckens	/	2	/	/
An Claes	/	5	/	/
° <u>Masters</u>				
Maria Vranckx	/	2	5	2
Lieve Ducheyne	/	/	/	19

KC = Korte Cross

Heren	1.	2.	3.	4.
° <u>Benjamins</u>				
Florian Van Caeyzeele	/	/	/	8
Sander Wijns	/	/	/	11
Wannes Moons	/	/	/	28
Pieter Van Steenweghen	/	/	15	/
Kwinten Torfs	/	/	16	15
Ruben Glassee	/	/	32	31
° <u>Pupillen</u>				
Thomas Vets	/	/	45	/
Brent Van Turnhout	/	/	49	43
Jef Vermeiren	/	/	/	35
Liam Vlassenbroeck	/	/	/	38
° <u>Miniemen</u>				
Jens Van Turnhout	/	/	/	24
Kenney Leus	/	/	7	14
° <u>Cadetten</u>				
Laurent Bierinckx	/	3	/	9
Jorgi Leus	/	/	22	21
° <u>Scholieren</u>				
Tom Suetens	/	1	/	/
Nils Renap	/	/	26	32
° <u>Juniors</u>				
Bart Suetens	/	5	/	/
° <u>Seniors</u>				
Jo Prims	/	9	32	13
Tom Van Rooy	/	/	3 (KC)	1
Bart Lieckens	/	6	/	/
Brian Vd Bossche	/	/	14 (KC)	6
Kris Verhaert	/	/	49	37
Frankie Leus	/	/	51	49
Andy Goossens	/	/	/	52
° <u>Masters</u>				
Peter Wagemans	/	/	/	43
Rene Verhaert	/	/	/	38

Indoor Herentals (12 december)

* Benj J :	2. kwinten Torfs	1071 ptn
	11. Bob Heylen	466 ptn
	19. Pieter Van Steenweghen	227 ptn
	21. Thomas Van Nuffel	138 ptn
* Benj M :	2. Yasmine Van der Auwera	972 ptn
	14. Laura Keyzers	362 ptn
	15. Lotte Keyzers	338 ptn
	17. Annelien Travers	296 ptn
	21. Sam Van Dyck	262 ptn
	22. Lisa Geerts	180 ptn
* Pup J :	11. Liam Vlassenbroeck	768 ptn
	21. Jef Vermeiren	606 ptn
	33. Brent Van Turnhout	236 ptn
* Pup M :	2. Emma Mees	940 ptn
	10. Sien Moons	783 ptn
	13. Floor Verdonck	719 ptn
	18. Elien Geerts	626 ptn
* Min M :	1. Anouchka Van der Auwera	1883 ptn
	4. Lien Torfs	1658 ptn
	12. Marie Leenders	917 ptn

Provinciaal kampioenschap Indoor

Op 3 januari trokken we met een hele delegatie van Herenthout naar Gent om daar deel te nemen aan de provinciale kampioenschappen.
De medailleogst was verrassend :

Gouden medailles :

- Bart Van Caeyzeele : 60m en verspringen masters
- Jef Mees : 60m en 200m cadetten

Zilveren medaille :

- Dietmar Ledegen : verspringen juniors
- Isabel Poelmans : 60m H seniors

Bronzen medaille :

- Frederik Op de beek : 800m cadetten
- Yentl Verreydt : hoogspringen cadetten
- Daan Van Vlerken : 60m cadetten

Hopelijk trekken ze deze lijn door naar de Vlaamse en Belgische kampioenschappen die voor de deur staan.

Eindtesten van de Start To Run en Keep Running cursussen Herentals - Herenthout - Grobbendonk

Na het twaalf weken schema 'start to run' te hebben gevolgd, is door de moedige volhouders de eindtest met succes afgelegd. De eindtesten zijn op maandag 14 december doorgegaan op de atletiekpiste in Herenthout en op de trainingsarea van het militair domein in Grobbendonk. De testen in Herentals waren op donderdag 26 november, daar de cursus hier iets vroeger gestart was. Met de start to run en keep running is er nog steeds een heel positieve samenwerking tussen 29 Bataljon Logistiek Grobbendonk en onze club.

Het is reeds de 18^e editie voor de avondcursus in Herenthout en de 7e editie van de ochtendcursus (Grobbendonk en Herenthout). In Herentals is dit de 3^e editie.

Iedereen geslaagd!

De weersomstandigheden tijdens de test waren niet zo best. Bij de testen in Herentals is er heel felle regen. Bij de testen in Grobbendonk en Herenthout is het bijzonder koud. Hierdoor zijn er iets minder deelnemers komen opdagen. Diegenen die moedig de eindtest hebben gedaan zijn allen geslaagd. In totaal zijn er net geen 50 geslaagden, zie de lijst van de 49 geslaagden. Dit is toch weer een behoorlijk aantal. Wij wensen hen van harte proficiat. Tevens kunnen ze onder begeleiding verder blijven sporten zowel 's morgens om 9.00 uur als 's avonds. De juiste locaties en tijdstippen staan op de website www.herenthoutseac.be onder 'Start to Run'.

Volgende lessenreeks

De volgende loopcursus start op de trainingsarea van het militaire domein **Grobbendonk** (toegang via hoofdingang) om **9.00 uur** en op de atletiekpiste in **Herenthout** om **19.00 uur** op **maandag 8 maart 2010**. Voorafgaandelijk is er een *informatievergadering* op *woensdag 3 maart 2010* om *19.45 uur* op het Sportcentrum 't Kapelleke in Herenthout .

Ook in Olen en Lille worden in het voorjaar weer Start To Run cursussen georganiseerd. In **Lille** is dit op het sportcentrum Balsakker op **maandag 19 april 2010** om **18.30 uur**. In Olen is dit op **donderdag 4 maart 2010** om **19.00 uur** in **Onze Lieve Vrouw Olen**.

EINDTESTEN START TO RUN NAJAAR 2009

Herentals - Herenthout - Grobbendonk

Geslaagden 5km

Naam	Voornaam	Naam	Voornaam
Balemans	Sandra	Mampaey	Ann
Boets	Marc	Mertens	Sonja
Bollen	Marita	Moons	Nadine
Bryssinck	Carina	Pauwels	Ingrid
Bulen	Ellen	Robbroeckx	Christiane
Daneels	Guido	Thijs	Mieke
De Ceulaer	Denise	Tops	Christa
De Vries	Ilse	Van Bedts	Linda
Deckx	Erika	Van Elst	Tinne
Devolder	Kathleen	Van Goethem	Peggy
Dierckx	Simonne	Van Hoof	Greet
Elst	Jordy	Van Looy	Nelly
Geerts	Daniël	Van Peer	Jo
Goossens	Hilde	Van Thielen	Ine
Hackselmans	Vera	Van Veldhoven	Ann
Horemans	Benny	Verlinden	Griet
Jasica	Ingrid	Verstraete	Lieve
Laenen	Ilse	Willems	Els
Maes	Louise	Willemsens	Martine
Malfait	Bart	Wouters	Maria

Geslaagden 10km

Naam	Voornaam
Boeckx	Erik
Lavrys	Danny
Neys	Nick
Ongenaë	John
Van den Bergh	Luc
Van den Bossche	Ingrid

Geslaagden 15km

Naam	Voornaam
Cambré	Herman
Van Tendelo	Michel
Wijns	Walter

Zondag 31 januari te Ekeren

Begin : 12.30u

Geen begeleiding Recreatiedomein Muisbroek (Ekersedijk)

Zondag 7 februari te Mechelen

Begin : 10.30u

Kapelleke : 9.00u

Begeleiding : Hans Sport- en recreatiecentrum De Nekker

Zondag 21 februari te Kessel

Begin : 13.00u

Kapelleke : 11.45u

Begeleiding : Nest Fort van Kessel (Grote Puttingbaan)

Zondag 7 maart te Betekom

Begin : 12.30u

Kapelleke : 11.00u

Begeleiding : Hans Sportcentrum De Tumkens
Pastoor Pitetlaan

Zondag 14 maart te Oostende

Belgisch kampioenschap

Hier kan je met de bus naartoe.

Voor meer info en tijdschema zie Fit-O-Bode.

Indoormeeting

Zaterdag 27 februari te Herentals

Begin : 14.00u

Kapelleke : 13.00u

We verwachten iedereen !!!!!

Begeleiding : Jan, Hans, Bart Sportcentrum Bloso

Dit is de laatste indoormeeting voor de jeugd.

(Je hoeft niet alle proeven mee te doen)

	Jongens	Meisjes
Benjamins	50 – ver – kogel	50 – ver – kogel
Pupillen	50H – hoog – kogel	50H – hoog - kogel
Miniemen	50H – ver – hoog – kogel	50H – ver – hoog – kogel

Jogbegeleider



Zou je graag een van onze begeleiders willen assisteren of heb je de intentie zelf jogbegeleider te worden?

Er wordt een korte opleiding, bijscholing voorzien om iets meer te weten over begeleiding geven. De duur ervan blijft beperkt tot een halve dag. Deze verkorte opleiding is gebaseerd op de net uitgebrachte nieuwe versie van de cursus jogbegeleider. Deze bijscholing is een uitstekende voorbereiding op de cursus jogbegeleider. In de korte opleiding/bijscholing wordt een klein deel theorie voorzien. Het accent ligt vooral op de praktijk met: indeling/opbouw van een training, looptechnische oefeningen, stretching, rompstabiliteit- en spierversterkende oefeningen.

De cursus staat open voor ieder geïnteresseerde van minimum 17 jaar met bij voorkeur al wat loopervaring.

Bij interesse geef dan onmiddellijk onderstaand inschrijvingsformulier door aan een trainer of aan iemand van het bestuur *voor 10 februari*.

Voor meer informatie kan je terecht bij Michel Nicasi, 014/50.12.27 - michael.nicasi@telenet.be.

De opleiding wordt in Herentals, BLOSO centrum Netepark, gepland op zondag 21/02/2010 van 9.00u tot 12.00u.

De deelnamekost is 10 € voor leden van onze atletiekclub en 15 € voor niet leden.

Naam + voornaam :

.....

Contactgegevens:

Telefoon: *mobiel:*.....

Mailadres:

START TO RUN cursussen en KEEP RUNNING voorjaar 2010

Er worden opnieuw Start to Run en keep running cursussen ingericht.

Een aanrader voor iedereen die op een **verantwoorde, ontspannende en gezonde manier** wil bewegen en sporten, zowel de beginnende jogger als de jogger met al wat loopervaring!

Zeker de moeite om het te proberen.

Je hebt keuze uit verschillende niveau's:

- Als beginner, indien je echt van nul begint
- Keep running 5 km wanneer je ongeveer 30' aankan of keep running 10 km wanneer je ongeveer 60' aankan.
- ook geschikt voor 55+ in Herentals, Herenthout en Grobbendonk.

De cursussen starten op volgende **locaties**:

- Grobbendonk : trainingsarea militair domein 29 Bataljon Logistiek (via hoofdingang)
- Herentals : atletiekpiste BLOSO centrum Herentals
- Herenthout : atletiekpiste - Sportcomplex 't Kapelleke, Bergense Steenweg 33.
- Lille : sportcentrum Lille
- Malle : Piste Mariagaarde - Oude Molenstraat 13 - Westmalle
- Olen : OLV Olen

Informatievergadering met mogelijkheid tot inschrijven, onmiddellijk gevolgd door de eerste les:

- **Grobbendonk** : maandag 8 maart 2010 om 9.00 uur
(informatievergadering op woensdag 3 maart om 9.00u en 19.45u)
- Herentals : donderdag 04 maart 2010 om 19.30 uur
- **Herenthout** : maandag 8 maart 2010 om 19.00 uur
(informatievergadering op woensdag 3 maart om 9.00u en 19.45u)
- **Herenthout** : woensdag 10 maart 2010 om 09.00 uur
(informatievergadering op woensdag 3 maart om 9.00u en 19.45u)
- Lille : maandag 19 april 2010 om 18.30 uur
- Malle : geen cursus in het voorjaar
(maandag februari 2010 om 19.30 uur)
- Olen : donderdag 4 maart 2010 om 19.00 uur
(enkel beginnerscursus)

Bijkomende informatie bij bestuursleden, bij de begeleiders en bij:

- Grobbendonk : Michel Nicasi – 014/50.12.27 – michael.nicasi@telenet.be
- Herentals : Christa Van Peer – 014/70.00.04 – info@runwalk.be of Michel Nicasi
- Herenthout : Michel Nicasi – 014/50.12.27 – michael.nicasi@telenet.be
- Malle : Hubert Aerts – 0497/40.96.88 - h.aerts@scarlet.be
- Lille : Luc Lauwers – 014/88.31.18 – lukske.lauwers@skynet.be
- Olen : Eric Glassée – 0474/31.66.24 – eric.glassee@telenet.be

Website:

www.herenthoutseac.be – www.acdal.be – www.akolen.be – www.aclille.be – www.acherentals.be

voyage mystere :
zaterdag 3 april



Na het grote succes van de wandelingen van de voorbije jaren, richten we weer een gezellige familie-uitstap in. We rijden dit jaar richting ?, 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 +/- 8 km op het programma. Na de middag kan er gefietst worden (MTB/koersfiets meebrengen). Voor degenen die het liever rustiger houden wordt er een andere activiteit voorzien.

Programma :

8u30 : vertrek bus Kapelleke

10u00 : wandeling rond ?

12u – 13u : etenstijd

13u30 – 16u30 : 1. Activiteit
2. Fietstrip in de omgeving

19u : aankomst Herenthout



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

€25,00 (all in)

Meer tips omtrent activiteiten en bestemming in de volgende editie.

Naam Deelnemers MTB/Koersfiets Wandeling

Wanneer :	<i>van maandag 12/04/2010 (9.30u) tot en met vrijdag 16/04/2010 (16.15u)</i>
Verblijfplaats :	<i>Centerparcs Vossemeren Lommel</i>
Trainingsplaats :	<i>Sportcentrum Lommel (met volledig vernieuwde piste) 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 **€210**.

Het vervoer van en naar de stage is niet inbegrepen.

Het voorschot bedraagt **€75** en is te betalen voor 15/12/2009.

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

Betaalt U in 1 maal dan moet er nog € 135 gestort worden voor 15/02/2010.

Betaalt U in 2 maal dan moet er nog € 85 gestort worden voor 15/01/2010.

én de resterende € 50 voor 15/02/2010.

U mag ook bij inschrijving het volledige bedrag betalen (€210) voor 15/12/2009.

*** 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.

NaamVoornaam (J / M)

Adres

Woonplaats Postcode

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

Vegetarisch : ja / nee

E-mailadres

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

Merk en kleur auto nummerplaat

Er is € 75/€ 210 gestort van rek.nr.

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

Handtekening atleet

Handtekening ouders (indien jonger dan 18 jaar)