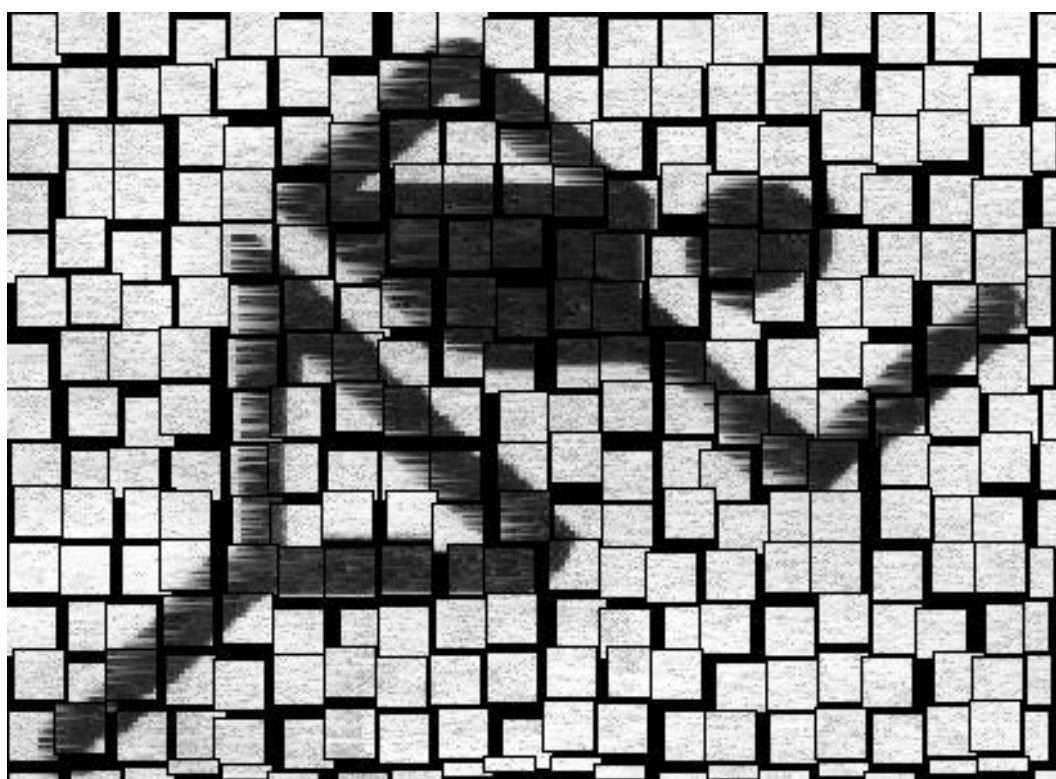


'T KILOMETRIKSE

1

HERENTHOUTSE



ATLETIEKCLUB

JAARGANG 13 NR. 5

JANUARI 2013

EDITORIAAL - INFORMATIE - TRAININGEN - AGENDA - UITSLAGEN - NIEUWTJES

VOORWOORD

Vooreerst willen we natuurlijk iedereen een sportief, gezond en succesrijk 2013 toewensen.

Verder willen we ook iedereen die mee heeft geholpen aan het grote succes van onze 20^{ste} editie van de Kerstcorrida bedanken. In de eerste plaats natuurlijk de helpers, maar ook de vele deelnemers en de supporters want zonder hen is er natuurlijk ook geen sfeer.

Het winterseizoen is daarmee halfweg en dat is een reden om een overzichtje te geven met uitslagen van de voorbije 2 maanden.

We moeten echter ook vooruit kijken want er staan heel wat belangrijke wedstrijden in het verschiet. Met in de eerste plaats natuurlijk onze jaarlijkse veldloop in Herentals waar we onze jongeren weer massaal aan de start verwachten. Het is één van de grootste crossen van het land met elk jaar meer dan 1000 deelnemers. Je zal dus zeker niet alleen zijn.

Verder wensen we iedereen succes op de komende provinciale, Vlaamse en Belgische indoorkampioenschappen. Hopelijk behalen onze atleten weer heel wat medailles en mooie ereplaatsen.

Veel succes en een gelukkig nieuwjaar !

Redactie :

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

tel: 014 51 45 85
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 ^{ste} lid (vanaf cadet) :	€ 70
2 ^{de} 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

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
vrijdag 6 september 2013	Memorial "Van Damme"	Brussel
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
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

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.



Tussenstand na Kerstcorrida

13	Marthe Van Den Broeck
11	Sander Wijns
10	Brent Van Turnhout, Daphne Auwers, Jorin Van Turnhout, Oliver Garner, Stef Scharre
8	Eden Garner, Liam Vlassenbroeck, Wim Van Tigchelt
7	Joerie Van Tigchelt, Louise Helsen
6	Kwinten Torfs, Robbe Torfs, Ruben Glassée, Sien Moons
5	Arne Coremans, Bente Mans, Brend Stubbe, Brent Van Tichelt, Diede Buttiens, Elias Kril, Floor Heylen, Floor Verdonck, Jan Vermeiren, Jef Vermeiren, Jonas Wijns, Sien Heylen, Simon Glassée
4	Bob Heylen, Florian Van Caeyzeele, Illian Glassée, Jolan delen, Katrien Verrijken, Laura Keysers, Lens Keysers, Lotte Keysers, Zoë Vermeiren
3	An-Sofie Boedt, Celien Boedt, Femke Van Mengsel, Ferre Van Thielen, Fien Van Den Broeck, Lenz Van Kerckhoven, Leonie Lieckens, Luna De Schutter, Neel Cox, Robbe Van Kerckhoven
2	Andreas Inniger, Arno Van Eccelpoel, Brend Verheyen, Fill Kusé, Florus Berne, Jens Gabriëls, Jitse De Wispelaere, Jonas Van Hove, Jonas Verheyen, Kaat Van De Ven, Kasper Poelmans, Lana Rits, Linde Sterkens, Lisa Geerts, Mirthe Ledegen, Quinten Verdonck, Robbe Van Hool, Sander Coopmans, Xanthe De Kimpe
1	Costia De Kimpe, Fran Engelen, Julie Lauwers, June Lauwers, Magalie Van Daele, Robin Buyens, Senne Van Mengsel, Ward Engelen

VRIJDAG 15 FEBRUARI 2013 **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 :

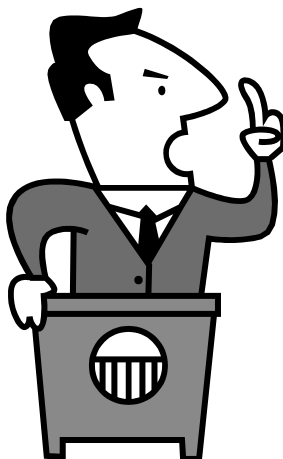
- Bestuursverkiezing
- Sportief verslag met uitdeling van de bonussen voor onze kampioenen (atleten worden persoonlijk uitgenodigd).
- Financieel verslag
- Planning nieuwe seizoen
- Varia

Belangrijk :

Er 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.



TRAININGEN IN JANUARI/FEBRUARI

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
9/01	Zaal Maren/Jolien	Zaal Dorien/ Dietmar	Buiten Bart	Zaal Isabel/ Frederik	Buiten Nest	Buiten Jan/Hans
	Buiten Annelies					
16/01	Buiten Maren/Jolien	Buiten Bart	Zaal Jan	Buiten Nest	Zaal Isabel/ Frederik	Buiten Hans
	Zaal Annelies					
23/01	Zaal Maren/Jolien	Zaal Jan	Buiten Bart	Zaal Isabel/ Frederik	Buiten Nest	Buiten Hans
	Buiten Annelies					
30/01	Buiten Maren/Jolien	Buiten Bart	Zaal Dorien/ Dietmar	Buiten Nest	Zaal Isabel/ Frederik	Buiten Jan/Hans
	Zaal Annelies					
6/02	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) :

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 JANUARI/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 13 januari**te Betekom**

Begin : 12.30u

Kapelleke : 11.00u

Begeleiding : Hans

Zondag 20 januari**te Herentals**

Begin : 12.30u

Begeleiding : Jan, Isabel, Nest

Netepark

Iedereen meedoen !

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

Benjamins zorgen dat ze om 11u45 bij het tentje van Herentals (aan de start) zijn.

Pupillen en miniemen om 12u00.

Zondag 27 januari**te Ekeren**

Begin : 12.30u

Kapelleke : 11.45u

Begeleiding : Jan

Zondag 3 februari**te Borsbeek**

Begin : 10.30u

Provinciaal kampioenschap !

Kapelleke : 9.15u

Begeleiding : Jan

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 23 februari

te Herentals

Begin : 14.00u

Iedereen meedoen !!!!!

Kapelleke : 13.00u

Begeleiding : Jan, Isabel

Bloso-sporthal

Benj J + M : 50m – ver – kogel

Pup J + M : kogel – 50mH – hoog

Min J + M : hoog – ver – kogel – 50mH

AGENDA

UITSLAG CROSSEN

Jeugdreeksen						
Mol	Duffel	Arend	Mech	Booischoot	Lilse B	
						Benjamins M
25	23	16	20	15	12	Van Den Broeck Marthe
31	/	/	/	/	/	Lauwers Julie
11	/	/	/	/	/	Lauwers June
37	24	10	/	/	/	Garner Eden
						Benjamins J
32	/	/	/	33	22	Van Tigchelt Wim
12	/	/	/	19	13	Van Tigchelt Joerie
38	39	/	/	43	/	Glassée Simon
47	/	/	/	/	/	Keysers Lens
/	28	/	/	/	/	Gabriëls Jens
/	24	/	/	20	/	Delen Jolan
/	/	13	/	16	/	Wijns Jonas
/	/	/	/	17	/	Coremans Arne
						Pupillen M
29	/	/	/	/	/	Mans Bente
48	25	21	/	27	24	Van Turnhout Jorin
33	24	/	/	32	/	Helsen Louise
40	/	/	/	/	/	Keysers Lotte
39	21	17	/	21	18	Heylen Floor
9	4	3	/	5	3	De Kimpe Xanthe
/	/	/	/	24	/	Vermeiren Zoe
						Pupillen J
13	6	6	7	6	/	Wijns Sander
27	/	14	12	/	/	Stubbe Brend
12	4	8	/	/	20	Garner Oliver
18	/	4	/	21	/	Torfs Robbe
/	36	/	/	35	/	Glassée Ilian
/	/	/	/	13	/	De Kimpe Costia
/	/	/	/	19	/	Van Caeyzeele Florian
/	/	/	/	36	/	Vermeiren Jan
						Miniemen M
10	/	3	5	8	7	Auwers Daphne
/	12	/	/	/	/	Verdonck Floor
45	/	/	/	/	/	Buttiens Diede
11	3	1	/	2	8	Moons Sien
46	/	/	/	/	/	Keysers Laura
30	14	10	/	11	14	Heylen Sien
						Miniemen J
16	/	7	/	19	/	Torfs Kwinten
28	8	15	/	21	20	Scharre Stef
34	/	/	/	38	/	Ruben Glassée
36	15	/	/	/	/	Van Tichelt Brent
37	37	/	/	/	29	Vlassenbroeck Liam
38	34	24	/	30	23	Van Turnhout Brent
/	/	/	/	23	/	Vermeiren Jef

UITSLAG INDOOR HERENTALS**Benjamins Heren 3-kamp**

	<i>Hoog</i>	<i>50m</i>	<i>Kogel</i>	<i>3-kamp</i>
9. Arne Coremans	0m95	9"50	5m90	606 ptn
10. Wim Van Tighelt	0m95	9"38	5m45	661 ptn
33. Elias Kril	0m70	10"50	3m35	198 ptn
36. Senne Van Mengsel	0m60	11"66	3m62	127 ptn
37. Simon Glassee	0m60	13"40	3m03	90 ptn
38. Jitse De Wispelaere	/	10"51	/	80 ptn

Benjamins Dames 3-kamp

30. Eden Garner	/	9"92	/	162 ptn
-----------------	---	------	---	---------

Pupillen Heren 3-kamp

	<i>Ver</i>	<i>50m</i>	<i>Kogel</i>	<i>3-kamp</i>
1. Robbe Torfs	3m56	8"31	6m96	1109 ptn
2. Florian Van Caeyzeele	3m36	8"14	6m83	1105 ptn
4. Bob Heylen	3m47	8"54	6m97	1030 ptn
21. Jan Vermeiren	2m84	9"12	5m24	658 ptn
29. Oliver Garner	/	8"43	/	480 ptn
32. Robbe Van Kerckhove	2m56	10"04	5m21	440 ptn
35. Ilian Glassee	2m19	11"06	3m74	182 ptn

Pupillen Dames 3-kamp

14. Zoë Vermeiren	2m72	9"26	4m81	580 ptn
15. Femke Van Mengsel	2m59	9"74	6m44	572 ptn
17. Linde Sterkens	2m98	8"76	/	534 ptn
24. Ann-Sophie Boedt	2m72	9"75	4m77	483 ptn
25. Jorin Van Turnhout	2m77	9"88	4m81	473 ptn
28. Louise Helsen	2m23	9"41	3m76	415 ptn
30. Celien Boedt	2m60	10"06	4m20	378 ptn
33. Fien Van den Broeck	/	9"65	/	208 ptn

Miniemen Heren 4-kamp

	<i>Ver</i>	<i>Hoog</i>	<i>50m</i>	<i>Kogel</i>	<i>4-kamp</i>
3. Kwinten Torfs	3m88	1m30	8"01	7m49	1776 ptn
5. Jef Vermeiren	3m69	1m30	8"54	7m25	1563 ptn
8. Liam Vlassenbroeck	3m32	1m15	7"69	5m98	1497 ptn
15. Stef Scharre	3m17	1m10	8"19	5m96	1273 ptn
35. Ruben Glassee	/	1m10	9"32	4m85	756 ptn
36. Brent Van Turnhout	3m00	/	9"22	5m31	670 ptn

Miniemen Dames 4-kamp

	<i>Ver</i>	<i>Hoog</i>	<i>50m</i>	<i>Kogel</i>	<i>4-kamp</i>
18. Diede Buttiens	3m18	/	8"30	7m39	1062 ptn
28. Katrin Verrijken	/	/	8"90	/	363 ptn

UITSLAG KERSTCORRIDA JEUGD**Benj dames 600m**

2	VAN DEN BROECK	MARTHE
6	VAN DE VEN	KAAT
7	LIECKENS	LEONIE
10	GARNER	EDEN

Benj heren 600m

1	DELEN	JOLAN
4	WIJNS	JONAS
5	VAN TIGCHELT	WIM
6	VERHEYEN	JONAS
11	COREMANS	ARNE
13	STRUYF	AXL
14	VAN KERCKHOVEN	LENZ
15	VANTHIELEN	FERRE
17	KUSÉ	FILL
19	KRIL	ELIAS
21	BERNE	FLORUS
23	VAN ECCELPOEL	ARNO
24	KEYSERS	LENS
25	DE WISPELAERE	JITSE

Pup/min dames 1000m

8	MANS	BENTE
9	BUTTIENS	DIEDE
11	KEYSERS	LOTTE
12	DE SCHUTTER	LUNA
13	VERRIJKEN	KATRIEN
15	HELSEN	LOUISE
16	VAN MENGSEL	FEMKE
17	VAN TURNHOUT	JORIN
18	LEDEGEN	MIRTE
19	KEYSERS	LAURA

Pup/min heren 1000m

1	VAN HOVE	JONAS
4	WIJNS	SANDER
5	VERMEIREN	JEF
7	VAN CAEYZEELE	FLORIAN
10	VERMEIREN	JAN
11	GARNER	OLIVIER
12	VAN TICHELT	BRENT
15	COX	NEEL
18	VERHEYEN	BREND
20	VANKERCKHOVE	ROBBE

UITSLAG START-TO-RUN

**EINDTESTEN najaar 2012
START TO RUN & KEEP RUNNING
GROBBENDONK - HERENTHOUT**

START TO RUN - 5 km

Naam	Voornaam	postnr	gemeente	tijd	min / km	km / u
Caers	Ann	2200	Herentals	0:39:42	0:07:56	7,560
Caers	Els	2200	Herentals	0:36:37	0:07:19	8,190
Claes	Rita	2280	Grobbendonk	0:32:49	0:06:34	9,140
Crauwels	Rita	2560	Nijlen	0:39:42	0:07:56	7,560
Kerckhofs	Cindy	2270	Herenthout	0:36:58	0:07:24	8,120
Matheussen	Ines	2270	Herenthout	0:36:06	0:07:13	8,310
Meeuwssen	Ina	2290	Vorselaar	0:37:07	0:07:25	8,080
Michielsens	Joke	2270	Herenthout	0:39:42	0:07:56	7,560
Moerbeek	Luc	2270	Herenthout	0:37:07	0:07:25	8,080
Peeters	Elsie			0:30:32	0:06:06	9,830
Van Oeckel	Monique	2200	Herentals	0:29:58	0:06:00	10,010
Vrins	Evelien	2270	Herenthout	0:36:58	0:07:24	8,120
Vrins	Geert	2270	Herenthout	0:26:36	0:05:19	11,280

KEEP RUNNING - 10 km

Naam	Voornaam	postnr	gemeente	tijd	min / km	km / u
Buermans	Kris	2270	Herenthout	1:00:59	0:06:06	9,840
Claes	Leen	2270	Herenthout	1:10:09	0:07:01	8,550
Cloots	Ilse	2270	Herenthout	1:10:06	0:07:01	8,560
De Rouck	Annelies	2280	Grobbendonk	1:00:59	0:06:06	9,840
Gielis	Katrien	2270	Herenthout	1:10:07	0:07:01	8,560
Noorts	Ingrid	2270	Herenthout	1:00:59	0:06:06	9,840
Smolders	Willy	2280	Grobbendonk	1:05:41	0:06:34	9,130
Stubbe	Bart	2270	Herenthout	1:00:59	0:06:06	9,840
Van Dam	Els	2280	Grobbendonk	1:05:41	0:06:34	9,130
Van Herck	Elsa	2200	Noorderwijk	1:10:08	0:07:01	8,560
Van Laer	Theo	2280	Grobbendonk	1:15:20	0:07:32	7,960
Verschueren	Emile	2280	Grobbendonk	1:00:59	0:06:06	9,840
Vingerhoets	Els	2288	Bouwel	1:03:29	0:06:21	9,450
Wijns	Walter	2222	Wiekevorst	1:00:59	0:06:06	9,840

KEEP RUNNING - 15 km

Naam	Voornaam	postnr	gemeente	tijd	min / km	km / u
Buermans	Kris	2270	Herenthout	1:27:43	0:05:51	10,260
De Rouck	Annelies	2280	Grobbendonk	1:31:49	0:06:07	9,800
Goovaerts	Claire	2280	Grobbendonk	1:23:55	0:05:36	10,720
Noorts	Ingrid	2270	Herenthout	1:31:54	0:06:08	9,790
Smolders	Willy	2280	Grobbendonk	1:35:16	0:06:21	9,450
Van Laer	Theo	2280	Grobbendonk	1:54:01	0:07:36	7,890
Van Nieuwenhuysse	Jan	2200	Herentals	1:23:55	0:05:36	10,720
Verschueren	Emile	2280	Grobbendonk	1:31:45	0:06:07	9,810
Vingerhoets	Els	2288	Bouwel	1:35:16	0:06:21	9,450
Wijns	Walter	2222	Wiekevorst	1:27:43	0:05:51	10,260

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.nicasit@telenet.be te bezorgen.

Nog vragen? Graag een seintje aan michael.nicasit@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:

START TO RUN & KEEP RUNNING

cursussen

voorjaar 2013

Er worden opnieuw Start to Run en keep running cursussen ingericht op onze diverse locaties!

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! De moeite om het te proberen.

Je hebt keuze uit verschillende niveau's:

- Als beginner, indien je echt van nul begint
- In Herenthout tevens Keep running van 5 naar 10 km of keep running 10 naar 15 km
- Alle cursussen, maar vooral de dagcursussen, staan ook open ook 50+.

De eerstvolgende 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 : atletiekpiste Mariagaarde - Oude Molenstraat 13 - Westmalle

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

- Grobbendonk : maandag 4 maart 2013 om 9u00 (*)
- Herentals : donderdag 7 maart 2013 om 19u30
- Herenthout : maandag 4 maart 2013 om 19u00 (*)
- Herenthout : woensdag 6 maart 2013 om 09u00 (*)
- Lille : maandag 15 april 2013 om 18u30
- Malle : maandag 11 februari 2013 om 19u30, infovergadering op vrijdag 8 februari.

(*) voor Herenthout & Grobbendonk zijn er informatievergaderingen, met mogelijkheid tot inschrijven, op woensdag 27 februari om 9.00u en om 19.45u

Bijkomende informatie bij bestuursleden, bij de begeleiders en bij:

- Grobbendonk & Herenthout: Michel Nicasi – 014/501.227 – michael.nicasi@telenet.be
- Herentals: Jos Van de Water - 014/234.999 of Michel Nicasi
- Malle: Luk Janssens -0495/272.379- luk-janssens@skynet.be
of Sportdienst Malle - sport@malle.be
- Lille: Luc Lauwers – 0497/573 118 – lukske.lauwers@skynet.be

Of op

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

NIEUWTJES

WEBSITE

De Herenthoutse Atletiekclub heeft een eigen website die je kan vinden op het adres <http://www.herenthoutseac.be>.

Deze site is er voor en door de leden van HAC. Er wordt getracht deze website zoveel mogelijk up to date te houden.

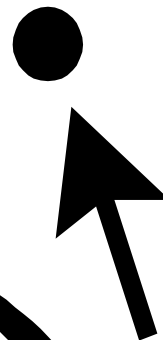
Dus daarom vragen wij:

- * Heb je een wedstrijd gelopen: geef ons de uitslag (elke prestatie is belangrijk genoeg om in de kijker te zetten)
- * Heb je een tip voor anderen of een probleem dat te maken heeft met atletiek. Bezorg ze ons.
- * Heb je een mooie foto of meerdere foto's getrokken van een van onze atleten in actie die je wil delen met anderen. Bezorg ze ons.
- * Heb je voorstellen om deze site te verbeteren. Bezorg ze ons.

Je kan dit alles sturen naar hans.peeters@herenthoutseac.be of bezorgen aan het bestuur of trainers.

WWW.HERENTHOUTSEAC.BE

**Click
Here**



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.

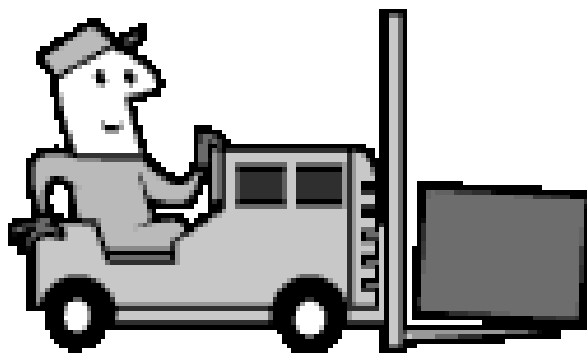
Dus wil jij wel eens even komen helpen, mail je naam gerust door naar de redactie en je ontvangt tegen die tijd wel een uitnodiging om te komen helpen. Alle helpers genieten trouwens van een uiterst voordelig tarief tijdens onze barbecue en dan moeten ze NIET helpen, maar mogen ze genieten !!!!!

2. Voor onze Bosloop (16 september) 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
Grondwerken Van den Bulck
Luc Van Leuven en Lieve Duchêne



ATLETIEKSTAGE AC HERENTALS TE LOMMEL

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

*** 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 Vossemereen) :

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)