



## Voorwoord

*Met dit laatste Kilometrikske voor de vakantie willen we iedereen eerst een plezierige, zonnige en deugddoende rust toewensen. Maar voor onze atleten bestaat er geen rustperiode .De wedstrijden blijven doorlopen en daarom blijven de trainingen ook gewoon verder gaan.*

*Uit ervaring weten we echter dat er in de grote vakantie altijd minder aanwezig zijn op de training en daarom zal de organisatie ook wat anders verlopen.*

*Daar lees je natuurlijk meer over in onze rubriek trainingen.*

*Verder vind je info over de wedstrijden in juli en augustus en over de Ronde van Herenthout.*

*En om die lange periode door te komen doen we er voor de jeugd nog wat amusementspagina's bovenop.*

*Veel plezier !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!*



### **Redactie:**

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



tel: 014 51 45 85  
www.herenthoutseac.be

## Trainingen in juli-augustus

### 1. Woensdagavond

Deze trainingen blijven gewoon doorgaan, **behalve voor de kleuters.**

De jongens en meisjes die in het eerste leerjaar zitten (geb. 2003), mogen wel met de benjamins komen trainen.

Er zullen steeds 2 trainers ter beschikking zijn.

Er worden 2 groepen gemaakt nl. de benjamins, aangevuld met de jongens en meisjes van het 1<sup>ste</sup> leerjaar en de tweede groep zijn de pupillen en miniemen.

7 juli :	Isabel – Nest – Dietmar
14 juli :	Isabel – Jan – Frederick
<b>21 juli :</b>	<b>Geen training</b>
28 juli :	Bart – Hans
4 aug :	Nest – Hans
11 aug :	Jan – Kristof
18 aug :	Isabel – Bart
25 aug :	Jan – Hans
1 sept :	terug training voor iedereen

### 2. Vrijdagavond

Deze trainingen vallen weg tijdens de vakantie en beginnen terug op 17 september.

### 3. Dinsdag- en donderdagvoormiddag

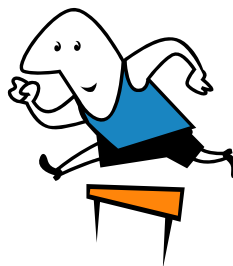
Tijdens de vakantie wordt er op dinsdag- en donderdagvoormiddag techniektraining gegeven (dus geen spelletjes maar wel ver, hoog, kogel, speer, discus, horden, ...). Deze trainingen zijn van 10u tot 12u. Geen training van 19 juli tot 7 augustus !

Door omstandigheden kunnen er nog enkele trainingen wegvallen.

We proberen iedereen dan tijdig te verwittigen.

### 4. Zaterdagvoormiddag

De horden- en werptrainingen blijven doorgaan.



Ronde van Herenthout :  
8, 10, 11 en 12 september 2010

Door de vakantie zullen we heel wat atleetjes niet zoveel zien tijdens de volgende 2 maanden.

Daarom willen we hier nu al de Ronde van Herenthout aankondigen. We verwachten daar natuurlijk iedereen aan de start, ook de atleetjes van buiten Herenthout. Gedurende 4 dagen leveren de jongens en meisjes (vanaf kleuters) een spannende strijd in de straten van Herenthout. De afstanden die moeten gelopen worden variëren van een kleine 100m voor de kleuters tot een 500m voor de miniemen. Bovendien wordt iedereen achteraf beloond met een trofee en een zakje snoep. 's Zondags na de ronde is er nog onze bosloop waar iedereen van jong tot oud kan kiezen voor een jogging van 1000m (kinderen) tot 10km.

**Programma:**

**Woensdag 8 september 2010 :**

*Kapelleke (start 19.00u.) inschrijven vanaf 18.00u.  
 Jogging om 20.15u.*

**Vrijdag 10 september 2010 :**

*Molenstraat (start 19.00u.) inschrijven Molenhuis vanaf 18.00u.  
 Jogging om 20.15u*

**Zaterdag 11 september 2010 :**

*Vonckstraat (start 19.00u.) inschrijven GOC vanaf 18.00u.  
 Jogging om 20.15u.*

**Zondag 12 september 2010 :**

*Kapelleke (start 13.30u.) inschrijven vanaf 12.00u.  
 Jogging = bosloop*

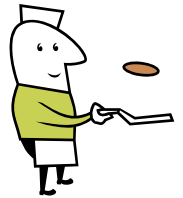


**Bosloop**

**Zondag 12 september 2010**

**Start om 14.30u**

## Beloningen voor deelname aan wedstrijden



### 1. Welke wedstrijden tellen ?

Alle crossen, oefencrossen, indoorwedstrijden, pistemeetings en joggings die in het Kilometrikske worden aangekondigd (of andere met uitslag !)

### 2. Welke beloningen ?

- iedereen die tijdens het seizoen 2009-2010 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

Tussenstand op 18 juni 2010:

23	Jorin Van Turnhout
22	Brent Van Turnhout, Elise Helsen, Liam Vlassenbroeck
20	Ruben Glassée
19	Alexandra Van Besouw
18	Kwinten Torfs
17	Sien Moons
16	Jens Van Turnhout, Yasmine Van Der Auwera
15	Anouchka Van Der Auwera, Emma Mees, Lore Vandenhove
14	Floor Verdonck, Janne Gebruers
13	Lien Torfs, Thomas Vets
12	Elien Geerts, Marieke Gebruers, Nore Cools
11	Lisa Geerts, Sander Wijns
10	Lise Cools
9	Jonas Van Hove
8	Brent Van Tichelt, Jef Vermeiren, Sam Van Dijck
7	Annelien Travers, Laura Keysers, Sien Heylen
6	Bob Heylen, Camille De Schutter, Jente Asselberghs, Lotte Keysers, Thomas Van Nuffel, Wannas Moons
5	Floor Heylen, Florian Van Caeyzeele, Kenney Leus, Leen Chody, Matthias Travers, Saskia Verlinden
4	Cisse Horemans, Emma Torfs, Frederik Augustyns, Gijs Ledegen, Gillian Van Tichelt, Paulien Van Caeyzeele, Pieter Van Steenweghen
3	Daan Van Bergen, Jorre Stofmeel, Nelle Renders, Pieter Beelen, Robbe Van Hool, Senne Op De Beek, Stijn Rombout, Yorben Verboven
2	An-Sophie De Schutter, Bram Van Bergen, Diede Buttiens, Eline Van Loock, Floor Sluyts, Jochen Willems, Kilian Poels, Lander Sluyts, Lauren Verhaert, Laurens Nuyens, Marie Leenders, Thibo Smits, Yenthe Busschots
1	Britney Herremans, Chloë Peeters, Eline Printemps, Elise Venken, Fien Beirinckx, Floor Van Reeth, Jelle Smets, Joppe Van Reeth, Karsten Roothoof, Kato Van Reeth, Laura Peeters, Leni Naegels, Marthe Verberck, Nona Naessens, Paulien Venken, Senne Drijbooms, Tezeta Moons, Thomas Vermeulen, Xavier Van Hemelen

zomermeetings jeugd**Donderdag 1 juli****te Tessenderlo***Begin : 19.00u**Kapelleke : 17.45u**Begeleiding : Jan*

Benj J + M : 60 – 600 – hoog – kogel – 4 x 60m

Pup J + M : 60 – 1000 – ver – hockey – 4 x 60m

Min J + M : 80 – 1000 – polsstok – ver – kogel – speer – 4 x 80m

**Zaterdag 3 juli****te Turnhout***Begin : 14.00u**Kapelleke : 12.45u**Begeleiding : Jan*

Benj J + M : 60 – hoog – ver – kogel – hockey

Pup J + M : 60 – 60H – hoog – kogel – hockey

Min J + M : 80 – 60H of 80H – 300 – ver – speer

**Zaterdag 10 juli****te Lier***Begin : 14.00u**Kapelleke : 13.00u**Begeleiding : Jan*

Benj J: 60 – ver – hockey – 3x600

Benj. M: 60 – ver – kogel – 3x600

Pup J : 60H – ver – discus – hockey – 3x600

Pup M : 60H – hoog – discus – 3x600

Min J : 150 – 80H – hoog – speer – 3x600

Min M : 150 – 60H – hoog – speer – 3x600

**Zaterdag 31 juli****te Lier***Begin : 13.00u**Kapelleke : 12.00u**Begeleiding : Hans*

Benj J + M : vierkamp (60 – 600 – ver – hockey) – 4x60

Pup J : vierkamp (60 – 1000 – hoog – kogel) – 4x60

Pup M : vierkamp (60 – 1000 – ver – discus) – 4x60

Min J : vijfkamp (80 – 1000 – ver – kogel – hoog) – 4x80

Min M : vijfkamp (80 – 1000 – ver – kogel – discus) – 4x80

**Zaterdag 7 augustus****te Mol***Begin : 13.30u*

Benj J + M : vierkamp (60 – 600 – ver – hockey) – 4x60

Pup J + M : vierkamp (60 – 1000 – hoog – kogel) – 4x60

Min J + M : vijfkamp (80 – 1000 – ver – kogel – speer) – 4x80

**Zaterdag 14 augustus****te Kapellen***Begin : 13.30u**Kapelleke : 12.00u**Begeleiding : Isabel*

Ben J + M : 60 – ver – hockey  
 Pup J : 60H – ver – kogel – discus  
 Pup M : 60H – discus – hockey  
 Min J + M : 60H (80H) – hoog – kogel – speer

**Zaterdag 21 augustus****te Mol***Begin : 13.00u**Begeleiding : Jan*

Ben J + M : 60 – 600 – hoog – kogel  
 Pup J + M : 60 – 60H – 1000 – ver – kogel – hockey  
 Min J : 80 – 80H – 300 – 1000 – hoog – discus – polsstok  
 Min M : 80 – 60H – 300 – 1000 – ver – discus – polsstok

**Zondag 22 augustus****te Aartselaar***Begin : 14.00u**Begeleiding : Bart – Isabel*

Provinciale aflossingskampioenschappen (4x60 , 4x80, 3x600)  
 De ploegen worden door de trainerscommissie samengesteld.  
 De atleten die mogen deelnemen zullen verwittigd worden.

**Zaterdag 28 augustus****te Tessenderlo***Begin : 14.00u**Kapelleke : 13.00u**Begeleiding : Hans*

Ben J + M : vierkamp (60 – 600 – ver – hockey)  
 Pup J + M : vierkamp (60 – 1000 – ver – discus)  
 Min J : vijfkamp (80 – 1000 – speer – kogel – hoog)  
 Min M : vijfkamp (80 – 1000 – discus – kogel – hoog)

**zomermeetings vanaf cadet****Zondag 27 juni****te Lier***Begin : 14.00u*

Cad H : 100 – 200 – 800 – kogel – discus  
 Cad D : 100 – 200 – 80H – hoog  
 Sch H : 100 – 200 – 800 – 110H – ver – kogel  
 Sch D : 100 – 200 – 800 – kogel – speer  
 JSV H : 100 – 200 – 800 – 3000 – 110H – polsstok – ver – kogel – discus – speer  
 JSV D : 100 – 200 – 800 – 100H – ver – kogel – discus – speer

**Zondag 4 juli****te Hasselt***Begin : 14.00u*

Cad H : 100 – 300 – mijl – 200H – ver – speer  
 Cad D : 100 – 300 – mijl – 200H – ver – kogel  
 Schol H : 100 – 300 – 2000 – 200H – ver – speer  
 Schol D : 100 – 300 – 2000 – 200H – ver – kogel  
 JSM H : 100 – 300 – 2000 – 200H – hoog – kogel – discus  
 JSM D : 100 – 300 – 2000 – 200H – hoog – kogel – discus

**Woensdag 21 juli****te Burcht***Begin : 13.30u*

Cad H : 100 – 200 – 1500 – kogel – ver – discus  
 Cad D : 100 – 200 – 1500 – kogel – hoog  
 Sch H : 100 – 200 – 400 – 1500 – kogel – discus  
 Sch D : 100 – 200 – 400 – 1500 – hoog – ver  
 JSM H : 100 – 200 – 400 – 3000 – hoog – hinkstap – kogel – discus  
 JSM D : 100 – 200 – 400 – 3000 – hoog – hinkstap – kogel – discus

**Zaterdag 24 juli****te Mol***Begin : 13.30u*

Cad H : 100 – 200 – 800 – hoog – ver – discus  
 Cad D : 100 – 200 – 800 – ver – speer  
 Sch H : 100 – 200 – 800 – 3000 – hoog – speer  
 Sch D : 100 – 200 – 800 – 3000 – ver – kogel – discus  
 JSM H : 100 – 200 – 800 – 3000 – hoog – speer  
 JSM D : 100 – 200 – 800 – 3000 – ver – kogel – discus  
 A.C. H + D : zweedse estafette

**Zaterdag 7 augustus****te Lier***Begin : 13.30u*

Hamer : 12.00u

Cad H : 100 – 200 – 1500 – ver – kogel  
 Cad D : 100 – 200 – 400 – ver  
 Sch H : 100 – 200 – 400 – 1500 – speer  
 Sch D : 100 – 200 – 400 – ver – kogel  
 JSM H : 100 – 200 – 400 – 1500 – 3000 steeple – ver – kogel – discus – hamer  
 JSM D : 100 – 200 – 400 – 1500 – ver – kogel – discus – speer – hamer

**Zondag 15 augustus****te Ninove**

Vlaams kampioenschap voor Cadetten en Scholieren  
Tijdig inschrijven !!!!!

## **Zaterdag 21 augustus**

**te Mol**

*Begin : 17.30u*

*Geldprijzen !*

Cad H: 1500 – 100H – discus  
 Cad D : 80H – ver – discus – speer  
 Sch H : 110H – 1500 – kogel – speer  
 SchD : 100H – ver  
 JSM H : 110H – 1500 – speer  
 JSM D : 100H – kogel – discus – speer  
 A.C. H : 100 – 200 – hoog – polsstok  
 A.C. D : 100 – 200 – 800 – hoog – polsstok

## **Zondag 22 augustus**

**te Aartselaar**

*Provinciaal kampioenschap aflossingen  
 Geselecteerde atleten worden verwittigd !*

## **Woensdag 25 augustus**

**te Tongerlo**

*Begin : 19.00u*

Cad H + D : 100 – 400 – 1500 – hoog – hinkstap – speer  
 Sch H + D : 100 – 400 – 1500 – hoog – hinkstap – kogel  
 JSM H + D : 100 – 400 – 1500 – 5000 – hinkstap – kogel – speer

## Eindtesten Start To Run Herentals - Herenthout - Grobbendonk

Na het twaalf weken schema 'start to run' te hebben gevolgd, is door iedere moedige volhouder de eindtest met succes afgerond. De eindtesten zijn op zondag 30 mei doorgegaan op de atletiekpiste in Herenthout. Ondanks de regenbuien is er een grote belangstelling. Na de training of eindtest is er een voortreffelijk en zeer verzorgd ochtendontbijt. Niet minder dan 84 gegadigden doen zich te goed aan dit uitgebreid ontbijt. Meteen hierna is er de diploma uitreiking aan de bijna 50 geslaagden. Voor de geslaagden van harte proficiat! Bij aanvang van de cursus zijn er in totaal 70 inschrijvingen op de drie locaties. Zo benaderen we weer het gemiddelde volhoudpercentage van 70%.

Het is reeds de 19<sup>e</sup> editie voor de avondcursus in Herenthout, de 8e editie van de ochtendcursus (Grobbendonk en Herenthout) en de 4<sup>e</sup> editie in Herentals.

<b>EINDTESTEN START TO RUN VOORJAAR 2010</b>			
<b>Herentals - Herenthout-Grobbendonk</b>			
<b>Geslaagden 5km</b>		<b>Geslaagden 10km</b>	
<b>Naam</b>	<b>Voornaam</b>	<b>Naam</b>	<b>Voornaam</b>
Adriaensens	Ramina	Boeckx	Cedric
Adriaensens	Silke	Laenen	Ilse
Adriaensens	Stefanie	Mampaey	Ann
Aerts	Ann	Ongenaë	John
Balica	Behige	Smolders	Willy
Cavens	Ben	Van Laer	Theo
Celen	August	Van Thielen	Ine
Claes	Rita	Vandeven	Irene
Daems	Leen	Wellens	Marcel
De Blick	Pascale		
De Bruycker	Leen	<b>Geslaagden 15km</b>	
De Cleyn	Gunther	<b>Naam</b>	<b>Voornaam</b>
Frans	Fran	Leysen	Liesbeth
Frederix	Bernadette	Malfait	Bart
Guerra	Oscar	Neyns	Nick
Hendrickx	Veronique	Van de Bergh	Luc
Hermans	Edith		
Janssens	Wendy		
Kada	Karima		
Mans	Ann		
Moyersoën	Isabelle		
Peeters	Jo		
Smolders	Willy		
T'Seyen	Ils		
Van Den Bergh	Emmelie		
Van Den Bergh	Shari		
Van Laer	Theo		
Van Nueten	Anne		
Van Rutten	Chris		
Van Wolputte	Elise		
Vanreusel	Carine		
Warmoeskerken	Ria		
Wellens	Marcel		

## **Jogcursus voor beginners en gevorderden** **START TO RUN en KEEP RUNNING** *voor conditie en fun*

### **WAT ?**

**Jogcursus voor iedereen** die op een **verantwoorde en ontspannende** manier wil bewegen en sporten. De cursus staat ook open voor 55+. Een runcursus volgen is de beste manier om 'gezond lopen' onder de knie te krijgen. Bijgevolg een aanrader en zeker de moeite om het te proberen!

Na de cursus is er een eindtest en krijgen de geslaagden een brevet van de Vlaamse Atletiekliga.

### **WAAR?**

*De Start To Run avondcursus gaat door op atletiekpiste van het Sportcentrum 't Kapelleke Bergense Steenweg 33, Herenthout.*

*De ochtendcursus gaat iedere maandag door op de trainingsarea van het militaire domein in Grobbendonk (toegang via hoofdingang) en iedere woensdag op de atletiekpiste van het Sportcentrum in Herenthout.*

### **WANNEER ?**

Infomoment, met mogelijkheid tot inschrijven op woensdag 15 september 2010 om 9u00 en om 19u45 (Sportcentrum 't Kapelleke).

*Start van de eerste les op maandag 20 september 2010 om 09u00 (militair domein Grobbendonk) en om 19u00 (atletiekpiste Sportcentrum Herenthout).*

### **INSCHRIJVINGSFORMALITEITEN :**

Geen voorinschrijving nodig. De prijs voor de ganse cursus bedraagt 25 € CM leden en leden van de Liberale Mutualiteit, die in de eindtest slagen, krijgen een tussenkomst van 10 €

### **BIJKOMENDE INFORMATIE ?**

De jogcursus wordt u aangeboden door de Herenthoutse Atletiekclub in samenwerking met de sportdienst van de gemeenten Grobbendonk en Herenthout en het 29 Bataljon Logistiek, Grobbendonk.

Voor bijkomende informatie: Jef Van Herck 014/51.30.24 of Michel Nicasi - 014/50.12.27 - [www.herenthoutseac.be](http://www.herenthoutseac.be).

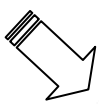
# Spelletjes

Kleurplaat



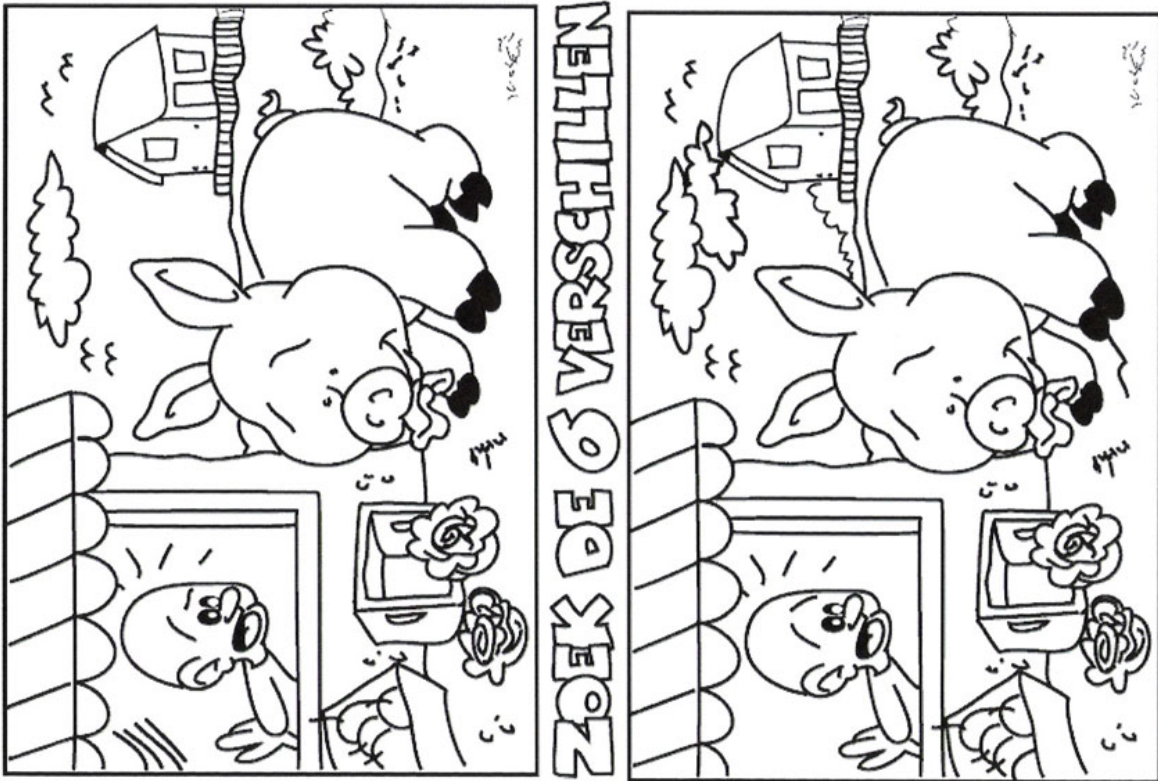
# Spelletjes

Doolhof



# Spelletjes

## Zoek de verschillen

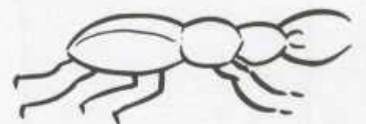


k=z

-te

# Spelletjes

## Woordzoeker



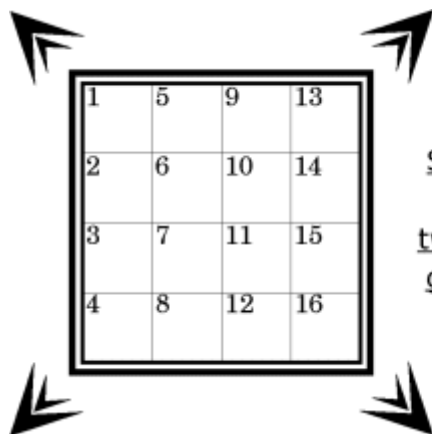
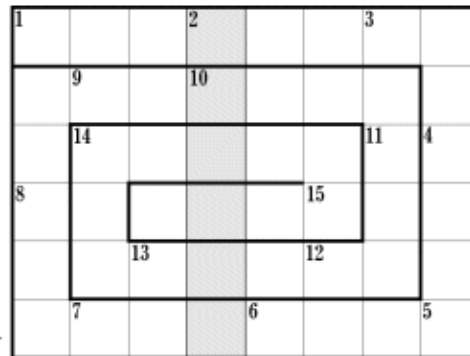
C	T	H	A	E	S	F	O	D
S	P	I	N	G	N	O	Q	C
L	A	R	U	Z	A	L	I	E
A	M	I	K	F	V	T	E	J
K	R	E	K	E	L	G	H	Y

## Specialekes



**Vul woorden in volgens de omschrijving, de laatste letter van het vorige woordje is tevens de beginletter van het volgende woordje. Ben je helemaal klaar, dan lees je in de gekleurde verticale balk, een leuk diertje.**

- 1.korte dikke vinger
- 2.keer 3.zwaar metaal
- 4.niet hier maar ....
- 5.bloem met doorns 6.verblijfplaats van dieren 7.kleur
- 8.dokter 9.groente 10.slang
- 11.ceintuur 12.schitterend 13.sneeuwhut
- 14.sieraad voor je oor 15.schaapkameel



## -SLINGER-

Schrijf de eerste letter die in de slinger staat in hokje 1, de tweede in hokje 2 enz. Doe je dit goed dan lees je vier 4 woorden die kleuren zijn.

