

Voorwoord

Het pisteseizoen heeft zijn eerste hoogtepunten gehad met de beker van Vlaanderen en enkele kampioenschappen.

Heel wat atleetjes hebben aan hun eerste wedstrijden deelgenomen en anderen hebben hun records nog wat scherper gesteld. Maar spijtig genoeg zijn er ook nog heel wat die nog niks hebben meegedaan. De komende weken hebben we de ideale kans om daar iets aan te doen met wedstrijden in Lille, Herenthout, Lier,... Je hoeft je dus niet ver te verplaatsen.

*Zeker in **Herenthout** op **12 juni** verwachten we iedereen aan de start. We hebben er trouwens weer voor gezorgd dat je gratis kan meedoen.*

Bovendien krijgt iedereen een prijs na de wedstrijd.

Vergeet ook niet om in te schrijven voor de provinciale kampioenschappen. Een inschrijvingsformulier vind je verderop in dit Kilometrikske.

Veel leesplezier !

Redactie:

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



tel: 014 51 45 85
www.herenthoutseac.be

jeugdTrainingen in juni

Vanaf nu zullen de trainingen steeds buiten plaatsvinden.
Zorg dus voor aangepaste kledij !!

Datum	Kleuters	Benamins jongens	Benamins meisjes	Pupillen jongens	Pupillen meisjes	Miniemen
09/06	Dorien/ Annelies	Bart	Hans	Jan	Isabel	Nest
16/06	Dorien/ Annelies	Nest	Bart	Hans	Jan	Isabel
23/06	Dorien/ Annelies	Isabel	Nest	Bart	Hans	Jan
30/06	Dorien/ Annelies	Bosspel				

Vrijdag (18.00 – 19.00) :

Ook deze trainingen zijn buiten.
Ze worden gegeven door Hans en Jan.
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.

*** Geen training op zaterdag 5 juni, 12 juni en 26 juni !!!**

trainingen tijdens zomervakantie

Kleuters

Zij hebben geen training tijdens de grote vakantie.

Jeugd

De trainingen op woensdagavond en zaterdagvoormiddag blijven doorgaan. De vrijdagtrainingen voor de jeugd vallen weg.

Bovenop de normale trainingen zullen er op dinsdag- en donderdagvoormiddag (van 10u tot 12u) techniektrainingen zijn. Deze zijn bedoeld voor atleten die in de zomer regelmatig aan wedstrijden gaan meedoen.

In het volgende Kilometrikske (eind juni) krijg je hier meer info over. Je zal dan ook de juiste data vinden waarop er niet getraind zal worden.



zomermeetings jeugd

Zaterdag 5 juni

te Lier

Begin : 13.00u

Kapelleke : 12.00u

Begeleiding : Jan

Benj J + M : 60 – 600 – ver – hockey

Pup J + M : 60 – 1000 – 60H – ver – discus

Min J + M : 80 – 1000 – 60H/80H - hoog – kogel – polsstok

Zondag 6 juni

te Lille

Begin : 13.30u

Kapelleke : 12.30u

Begeleiding : Hans, Isabel

Benj J + M : 4-kamp (60 – 600 – hoog – kogel)

Pup J + M : 4-kamp (60 – 1000 – ver – hockey)

Min J + M : 5-kamp (80 – 1000 – ver – kogel – discus)

Zaterdag 12 juni

te Herenthout

Begin : 13.30u

Iedereen om 13.00u aanwezig zijn !

Begeleiding : Hans, Isabel

Iedereen meedoen !!!!!!!!!!!

Prijzen voor alle deelnemers !!!!!!!!!!!

Benj J : 60 – ver – kogel – hockey

Benj M : 60 – hoog – kogel – hockey

Pup J + M : 60 – ver – kogel – discus

Min J + M : 300 – hoog – discus – speer

Zaterdag 19 juni

te Booischot

Begin : 13.30u

Kapelleke : 12.30u

Begeleiding : Jan

Benj J + M : 60 – 600 – ver – kogel – 4x60

Pup J : 60 – 1000 – 60H – hockey – 4x60

Pup M : 60 – 1000 – 60H – hoog – 4x60

Min J + M : 150 – 1000 – 60H/80H – hoog – discus – polsstok – 4x80

Zaterdag 26 juni

te Mol

Provinciale kampioenschappen benj – pup - min

Je mag zelf 2 proeven kiezen maar je moet wel ten laatste op 10 juni inschrijven. Gelieve dit strookje af te geven aan Jan.

.....
Ik,

wil deelnemen aan de provinciale kampioenschappen aan volgende proeven :

.....

.....

Woensdag 1 juli*Begin : 19.00u***te Tessenderlo***Kapelleke : 17.45**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*Begin : 14.00u***te Turnhout***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

Volgende meetings staan later nog op het programma :

* Lier (10/07)

* Mol (07/08)

* Mol (21/08)

* Tessenderlo (28/08)

* Lier (31/07)

* Kapellen (14/08)

* Aartselaar (22/08)

Meer info hierover zal je terugvinden in het volgend Kilometrikske.

Meetings vanaf cadet**Zaterdag 5 juni****te Lier***Begin : 13.00u (zie website voor uurschema)*

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

Zaterdag 19 juni**te Herentals***Begin : 13.30u*

Cad H + D : 200 – mijl – 300H – hoog – kogel – hamer
 Sch H + D : 200 – mijl – 400H – ver – speer – hamer
 JSM H + D : 200 – mijl – 400H – hoog – speer – hamer
 AC D + H : polsstok

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
 JSM H : 100 – 200 – 800 – 3000 – 110H – polsstok – ver – kogel – discus – speer
 JSM D : 100 – 200 – 800 – 100H – ver – kogel – discus – speer

Volgende meetings staan later nog op het programma :

- | | |
|--------------------|-------------------------------------|
| * Hasselt (04/07) | * Burcht (21/07) |
| * Mol (24/07) | * Lier (07/08) |
| * Turnhout (08/08) | * Val-kamp : (15/08) te Ninove |
| * Mol (21/08) | * Aartselaar (22/08) PK aflossingen |
| * Westerlo (25/08) | |

Beker van vlaanderen

Nadat vorige maand de pupillen en miniemen aan de beurt waren, moesten nu de oudere atleten aan de slag.

De cadetten en scholieren meisjes waren eerst aan de beurt en ze deden het schitterend met een 6^{de} plaats. Kaat Vermeulen eindigde 2^{de} op de 1500m en Maren Chody werd 4^{de} op de 80H. Deze laatste haalde een nieuw persoonlijk rekord op de 300H.

Bij de jongens waren er heel wat meer Herenthoutse atleten aan de start : Frederik Op de Beeck (2^{de} kogel, 5^{de} discus), Yentl Verreydt (5^{de} hoog, 4^{de} 100H), Daan Van Vlerken (4^{de} 400m) en Laurent Bierickx (7^{de} 1500m).

Deze jongens zorgden voor voldoende punten om ondanks de zwakte van onze scholieren voor een 7^{de} eindplaats te zorgen.

De seniors heren hadden 2 ploegen waarin heel was Herenthoutse atleten meestreden. Zowel de A- als de B-ploeg bleef mooi in de middenmoot meestrijden en eindigden beide 6^{de}.

Bij de dames kenden we meer uitersten. De A-ploeg kon zich ondanks de inspanningen van Isabel Poelmans, Vicky Lieckens en Kaat Vermeulen niet handhaven in hoogste afdeling. Ze werden 11^{de}. De B-ploeg presteerde dan weer zeer sterk en behaalde een mooie overwinning.

Proficiat aan alle atleten voor hun inzet voor de club !!!!

Rendieren aan de start Shortrun Antwerp 10 Miles

25 April 2010, de dag! De shortrun te Antwerpen staat op het programma. Vandaag gaan alle rendieren voor het eerst van stal.

Na de start-to-run-sessie bij de Herenthoutse Atletiekclub zijn 'De Rendieren' klaar voor het echte werk. Onder leiding van hun coach Annick zullen zij in Antwerpen voor het eerst aan de start verschijnen van de short-run.

's Morgens wordt het verzamelen aan de Herenthoutse kerk voor een gezamenlijke

rit naar het station in Herentals. Al meteen wordt duidelijk dat dit geen gewone dag wordt. De zenuwen gieren alvast door het lichaam van enkele deelnemers. Ook Tinne, rendier met kenteken GMK is duidelijk niet erg op haar gemak.

Eens aangekomen in Herentals gaat het met de trein richting bestemming. Op de trein worden de zenuwen steevast onderdrukt door straffe verhalen, grappen en speculaties over het wedstrijdverloop. Ook enkele andere deelnemers worden gespot en ook daar merk je enige ongerustheid.

Voor de rendieren alvast geen probleem! Kleine mankementjes kunnen meteen opgelapt worden door Ilse, het zorgzame rendier van het Zilveren Kruis. Zij dartelt vrolijk rond met de EHBO-kist. Er kan niets meer fout gaan! Of toch?

De Flandria-pendeldienst doet ons net voor de start nog even wegdromen naar andere oorden. De vakantiesfeer is aanwezig, het dek leent zich uitstekend voor een

zonnebadje en daar wordt uiteraard ook van geprofiteerd. Meteen worden van hieruit ook al marathonlopers op rechteroever gespot. Straks is het onze beurt...

We laten de boot achter ons. Plots is het werkelijkheid: Startnummers ophalen, borstnummers opspelden, chips voor de tijdregistratie bevestigen, verzamelplaats afspreken,... Het loopt als een trein! Nu nog die benen in de juiste vorm krijgen.

Enkel rendier Marcel geraakt even van het juiste spoor... Hij wisselt zijn rode groepstruitje in voor een ander. Nu ja, iedereen maakt wel eens een fout.

Annick zorgt nog voor de opwarming. In al haar hevigheid verliest rendier Ann haar registratiechip net voor de start. Helaas... Ietwat teleurgesteld neemt ze samen met haar teamgenoten toch plaats voor de start. Rendier Tinne kan haar zenuwen amper nog bedwingen en werkt haar stress af op rendier Danny. Het startschot... Ju!

Het parcours bestaat uit lange rechte stukken. De langgerekte menigte verspreidt zich in de straten. Supporters, jong en oud, moedigen alle deelnemers aan.

De rendieren raken opgefokt. Marcel krijgt het schuim op zijn lippen, Danny (of Rudy voor de vrienden) toomt hem wijselijk in. Ann is echter niet te bedwingen en neemt tijdens de laatste kilometer nog de benen.

Ook Marc loopt een uitstekende koers terwijl Tinne even verderop denkt dat ze sterft. Gelukkig zijn Annick, Denise en Mieke er om haar naar de finish te leiden.

Greet en Sonja maken het groepje rendieren compleet. Met zijn allen triomferen ze. Tinne is door het dolle heen, ze verbetert haar persoonlijke record met maar liefst 10 minuten!

Ook de andere deelnemers schitteren, wat een dag, alle rendieren halen de finish heelhuids en in een behoorlijke tijd!

Dit moet gevierd worden!

Eens terug in Herentals verwent Tapasbar El Toro ons met de lekkerste cava en overheerlijke tapa's.

Ilse van het Zilveren Kruis meldt nog dat er kortelings nog een 'housewarming party' op het programma staat. Rendier Danny is in zijn encyclopedie echter nog steeds op zoek naar dit beest... Heeft iemand een foto van zo'n ding? Tja, Danny... ik vrees ervoor.

De sfeer was uitmuntend, de prestaties en verhalen al evenzeer.

Moe, sommige lichtjes aangeschoten en allemaal voldaan besluiten de rendieren eensgezind dat het goed was.

Op naar de volgende!

De uitslag:

????: Ann Mampaey < 0:29:39

1187: Marcel Wellens 0:29:39

1192: Danny Geerts 0:29:40

1417: Marc Boets 0:31:05

1703: Denise De Ceulaer 0:33:04

1705: Mieke Thijs 0:33:04

1706: Tinne Verelst 0:33:04

1707: Annik Dom 0:33:04

2146: Greet Van Hoof 0:39:02

2147: Sonja Mertens 0:39:02

Gezinskilometer

Onder een stralend avondzonnetje en op een mooi geprepareerde piste werd op vrijdag 28 mei de jaarlijkse gezinskilometer gelopen.

Onze club telt heel wat actieve gezinnen waarvan bijna iedereen loopt, maar op zo'n wedstrijd zijn het alleen de allerbest getrainde families die zich tonen.

Hieronder de uitslag in de diverse categorieën:

Familie -90 jaar :

1. Fam. Verhaert: 3'07"89
2. Fam. Van Turnhout: 3'30"25

Alternatieve families:

1. De Iesten: 2'27"48
2. Running Bears: 2'31"63
3. Heyns en aanhang: 2'43"13
4. De Anneliesjes: 3'01"23
5. De Rendieren: 3'29"85
6. De Michelinnekes: 3'40"54

De winnaars in elke categorie gingen huiswaarts met een mooie trofee en de zoete smaak van de overwinning.