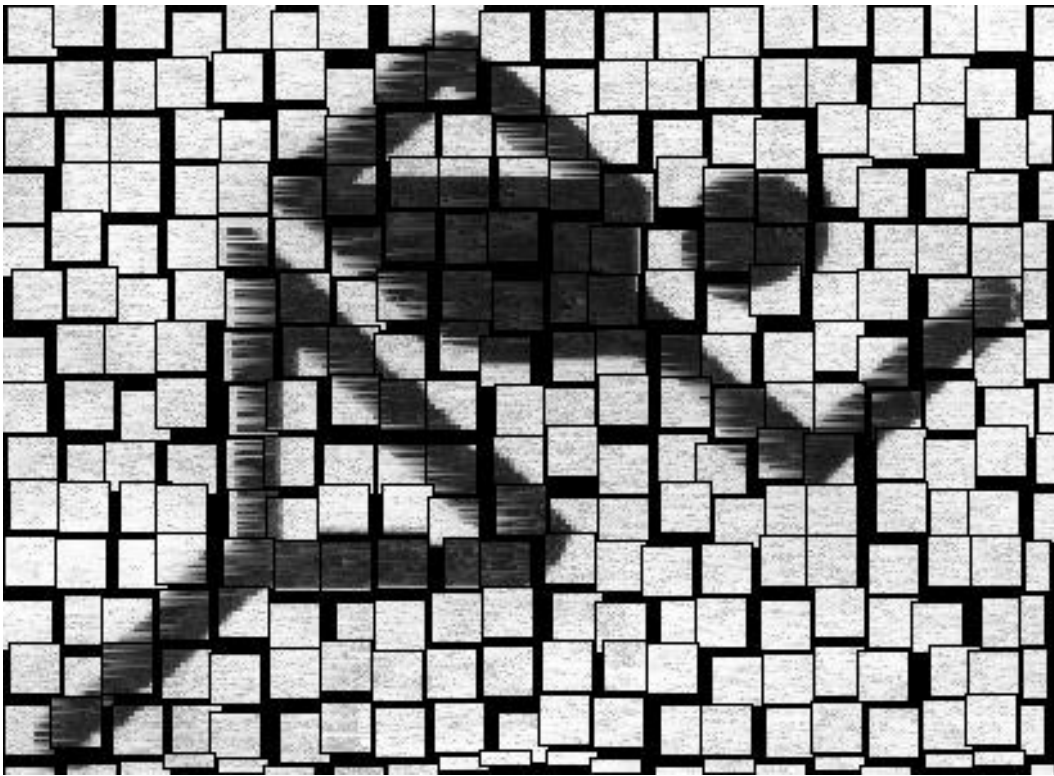


# 'T KILOMETRIKSE

**HERENTHOUTSE**



**ATLETIEKCLUB**

**JAARGANG 12 NR. 8**

**JUNI 2012**

**EDITORIAAL - TRAININGEN - INFORMATIE - AGENDA - VERSLAG - UITSLAGEN - INFORMATIE**

## **VOORWOORD**

*Het pisteseizoen heeft zijn eerste hoogtepunten gehad met de beker van Vlaanderen en al 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 **17 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 !*

*PS : De aankoop van de nieuwe t-shirts van de Herenthoutse atletiekclub is uitgesteld tot september !*

### **Redactie:**

*Jan Ledegen*

*Bart Van Caeyzeele*

*P/a Vonckstraat 53  
2270 Herenthout*



*tel: 014 51 45 85*

*[www.herenthoutseac.be](http://www.herenthoutseac.be)*

## **TRAININGEN IN MEI - JUNI**

***Iedereen traint buiten !!!!!***  
 Zorg dus voor aangepaste kledij !!

**Woensdag (18.45 – 19.45) :**

Datum	Kleuters*	Benjamins jongens	Benjamins meisjes	Pupillen jongens	Pupillen meisjes	Miniemen
06/06	Dorien/ Annelies/ Maren	Nest	Bart	Hans	Jan	Isabel
13/06	Dorien/ Annelies/ Maren	Isabel	Nest	Bart	Hans	Jan
20/06	Dorien/ Annelies/ Maren	Jan	Isabel	Nest	Bart	Hans
27/06	Dorien/ Annelies/ Maren	Hans	Jan	Isabel	Nest	Bart

\* de kleuters zullen in **2 groepen** verdeeld worden !!!

**Vrijdag (18.00 – 19.00) :**

Deze trainingen zijn ook 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. Iedereen die iets wil bijleren is welkom !

**Geen training op zaterdag 2, 16 en 23 juni !**

## **TRAININGEN ZOMERVAKANTIE**

- **Kleuters**  
Voor hen is er in juli en augustus geen training.  
De jongens en meisjes van het 1<sup>ste</sup> leerjaar, die volgend seizoen benjamin worden, kunnen op woensdag met de benjamins meetrainen.
- **Benjamins, pupillen, miniemen**  
De woensdagavondtraingen zullen gewoon blijven doorgaan.  
We zorgen dat er steeds 2 trainers aanwezig zullen zijn.  
Er zijn geen trainingen op vrijdagavond.
- **Wedstrijdatleten**  
Er zullen op dinsdag- en donderdagvoormiddag van 10u – 12u regelmatig trainingen gegeven worden. De data vind je in het volgend Kilometrikske.

## **BELONINGEN 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 2011-2012 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.

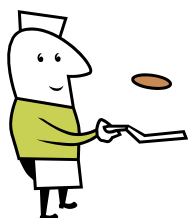
**Afspraak op zaterdag 22 september 2012**

### **3. Tussenstand**

wordt regelmatig meegedeeld in het Kilometrikske en je kan in de gang van de sporthal je aantal stempels tellen op het prikbord. 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 doe ook voort want je hebt minstens 5 stempels nodig voor een mooie prijs.

**VOLG ALLES OP [WWW.HERENTHOUTSEAC.BE](http://WWW.HERENTHOUTSEAC.BE)**  
**EN OP ONS INFOBORD** (In de gang van 't Kapelleke)



**ZOMERMEETINGS JEUGD****Zaterdag 2 juni****te Lille***Begin : 13.30u**Kempisch criterium**Begeleiding : Jan*

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 9 juni****te Lier***Begin : 14.00u**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 – kogel – discus – 3x600

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

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

**Zondag 17 juni****te Herenthout***Begin : 13.30u**Kempisch criterium**Iedereen om 13.00u aanwezig zijn !**Begeleiding : Hans, Isabel, Bart****Iedereen meedoen !!!!!!!!!!!******Medailles 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 : 80 – 300 – hoog – discus – speer

**Zaterdag 23 juni****te Burcht***Begin : 10.00u**Provinciale kampioenschappen benj – pup – min**Begeleiding : Jan*

Je mag zelf 2 proeven kiezen maar je moet wel ten laatste op 6 juni inschrijven. Gelieve dit strookje af te geven aan Jan.

-----

Ik, .....

wil deelnemen aan de provinciale kampioenschappen aan volgende proeven :

.....

.....

**Zaterdag 30 juni** **te Mol***Begin : 13.30u**Begeleiding : Jan*

Benj J + M : 3x600, 4-kamp (60 – 600 – ver – kogel)

Pup J + M : 3x600, 4-kamp (60 – 1000 – ver – discus)

Min J + M : 3x600, 5-kamp (80 – 1000 – hoog – discus – kogel)

**MEETINGS VANAF CADET****Zaterdag 2 juni** **te Lommel***Begin 19u00*

Cad D+H : 100 – 200 – 400 – 1500 – hoog – ver – kogel – discus - speer

Schol D+H : 100 – 200 – 400 – 1500 – hoog – ver – kogel – discus - speer

JSM D+H : 100 – 200 – 400 – 1500 – hoog – ver – kogel – discus - speer

**Zondag 3 juni** **Beker van Vlaanderen** **Masters**

Geselecteerde atleten worden verwittigd !

**Zaterdag 9 en zondag 10 juni** **te Beveren**

Belgisch kampioenschap Masters

Inschrijven ten laatste op 23 mei !

**Zondag 24 juni** **te Kessel-Lo***Begin 14u00*

Cad H + D : 100 – 1000 – 300H – ver – speer

Schol H + D : 100 – 1000 – 400H – hoog – kogel

Mas H : 200 – 800 – 5000 – ver – kogel – discus

Mas D : 100 – 800 – 3000 – ver – kogel – discus

**Zaterdag 30 juni** **te Lier***Begin : 15.30u**B-meeting*

Cad H : 100H – polsstok – ver – kogel – speer

Cad D : 80H – hoog – ver – kogel

Sch H : 110H – polsstok – ver – kogel – discus

Sch D : 100H – hoog – ver – discus

JS H : 5000 – 110H – hoog – polsstok – ver – speer

JS D : 5000 – 100H – hoog – ver – kogel – discus – speer

AC H : 100 – 200 – 400 – 800 – 1500 – 4x100

AC D : 100 – 200 – 400 – 800 – 4x100 – polsstok

**Zondag 1 juli** **te Herentals***Begin : 13.30u*

Cad H : 100 – 400 – 1500 – 300H – hoog – polsstok – kogel – discus

Cad D : 100 – 400 – 1500 – 300H – hoog – polsstok – kogel – discus

Sch D+H : 100 – 400 – 1500 – 400H – polsstok – ver – speer

JSM D+H : 100 – 400 – 1500 – 400H – polsstok – ver – speer – hamer

A  
D  
D  
A  
G  
E  
Z  
E  
N  
D  
A

## **BEKER VAN VLAANDEREN**

Na de goede resultaten van onze pupillen en miniemen, konden onze cadetten en scholieren natuurlijk niet onderdoen. Zij presteerden zeer sterk, met een 2<sup>de</sup> plaats voor de jongens te Herentals. Hier zorgden Jef Mees, Frederik Op de Beeck, Siebe Cool, Yentl Verreydt, Jens Van turnhout en Frederik Augustijnen voor de nodige punten. Volgend jaar zullen ze zeker een poging doen om het oppermachtige Leuven te ontronen als sterkste club van Vlaanderen.

De meisjes verrasten ook met een 6<sup>de</sup> plaats dankzij de sterke resultaten van Maren Chody, Anouchka Van der Auwera, Elise Helsen en Lien Torfs.

Bij de seniors verliep alles iets minder vlot. De heren (A-ploeg) verschenen sterk verzwakt aan de start met de kwetsuur van Kristof Beyens en kon de degradatie uit hoogste klasse niet vermijden. Daar konden de punten van Andy Goossens, Stefan Beyens, Jo Prims, Brian Van den Bossche, Yentl Verreydt en Frederik Op de Beeck niets aan veranderen.

De B-ploeg kwam sterker voor de dag. Hier zorgden Bjorn Goossens, Glenn Raets, Bart Van Caeyzeele en Dietmar Ledegen voor een mooie 4<sup>de</sup> plaats (afdeling 2A).

De dames tenslotte werden ook 4<sup>de</sup> en hier was Kaat Vermeulen de enige Herenthoutse atlete aan de start.

Proficiat !

## **PROVINCIALE KAMPIOENSCHAPPEN** **VANAF CADET**

Volgende Herenthoutse atleten vielen in de prijzen.

Goud :       - Yentl Verreydt (400H sch 58"13)  
                  - Gilian Van Tichelt (1500m cad 4'35"24)  
                  - Jef Mees (400m sch 51"67 + 200m sch 23"07)

Zilver :       - Elise Helsen (kogel cad 10m60)  
                  - Lien Torfs (hinkstapspringen cad 10m16)  
                  - Frederic Op de Beeck (400m sch 52"08)  
                  - Laurent Bierinckx (3000m sch 10'00"77)  
                  - Brian Van den Bossche (800m sen 1'54"05)  
                  - Kaat Vermeulen (1500m jun 4'53"22)  
                  - Frederic Op de Beeck (kogel sch 12m42)

Brons :       - Lien Torfs (80H cad 12"84)





## **MEMORIAL IVO VAN DAMME VRIJDAG 7 SEPTEMBER 2012**



Om dit jaar terug goede plaatsen te kunnen reserveren willen we begin maart al kaarten bestellen. We willen graag terug tribune 3 zitten in de buurt van het verspringen en de start van de 200m of in tribune 2 aan het hoogspringen en speerwerpen.

De laatste jaren zit de bus steeds vol dus zorg ervoor dat je tijdig je kaarten bestelt. De eerste 50 hebben plaats op de bus.

De prijs voor bus en kaart bedraagt € 40,00.

Gelieve onderstaand strookje zo snel mogelijk binnen te brengen.

**Inschrijven voor zaterdag 30 juni !**

-----  
Ik, .....

wens mee naar de Memorial te rijden en bestel ..... kaarten en

..... plaatsen in de bus.

Ik betaal ..... x € 40,00. (Kaart alleen kost € 30,00)

Handtekening

## **DRINGENDE OPROEP VOOR HELPERS !**

De werking van een club met 400 leden in goede banen te leiden, vraagt heel wat engagement en opoffering van het bestuur. Gelukkig kunnen we steeds beroep doen op jullie hulp.

We zijn een erg goed draaiende club met een gemotiveerd en sterk bestuur en trainerscorps. Daarom dat we nu al versterking zoeken voor het bestuur en onze organisaties in de toekomst!

Waar hadden we aan gedacht ?

**1.** We willen een **organisatiecomité** oprichten voor de **Kerstcorrida** omdat dit onze grootste/zwaarste organisatie is en niet te organiseren blijft enkel met het bestuur. Graag zouden we **2 extra mensen** willen vinden die elk voor 1 taak verantwoordelijk zijn :

- a.** iemand die mee op zoek gaat naar nieuwe helpers en helpt om de helperslijst volledig te maken.
- b.** iemand die de reclame (PR) rond de corrida op zich neemt (verspreiding stroobiljetten/affiches, contact met kranten, stimuleren van voorinschrijvingen, ...)

**2.** Er is nog steeds 1 plaats vrij in het bestuur. We zouden die graag ingevuld zien door een gemotiveerde jonge kracht die wat nieuwe en frisse ideeën kan aanbrengen.

Kandidaten kunnen zich bij Jef Van Herck aanmelden tijdens de woensdagtrainingen of bij Jan Ledegen.