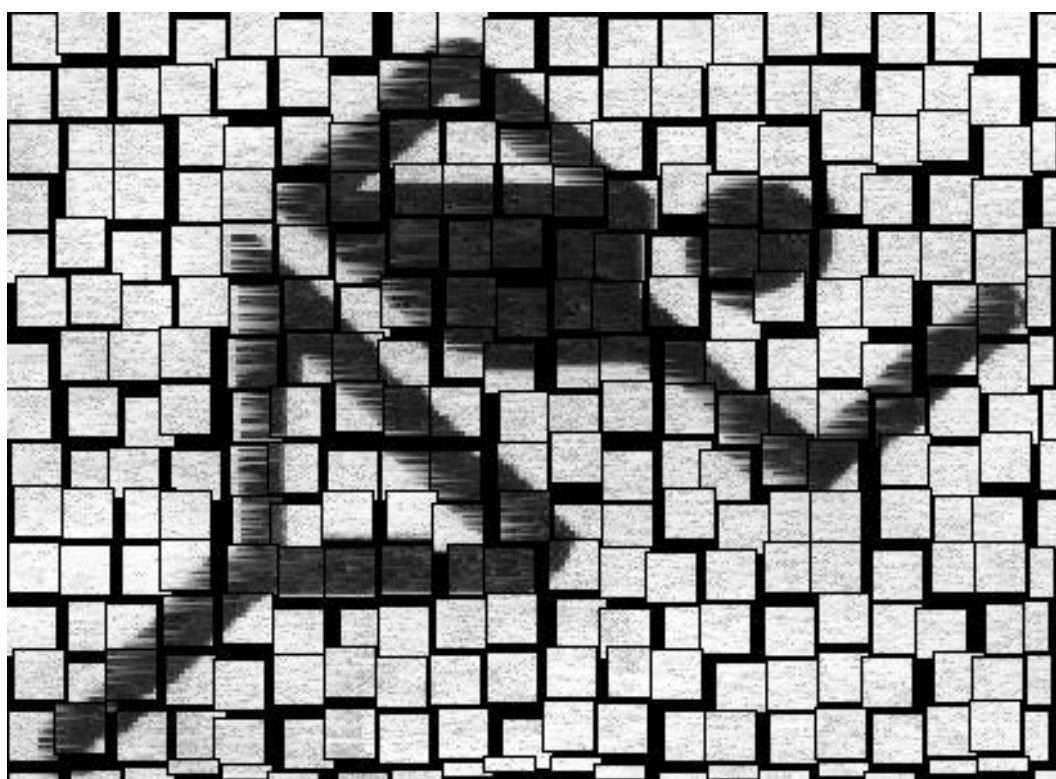


# 'T KILOMETRIKSE

1

**HERENTHOUTSE**



**ATLETIEKCLUB**

**JAARGANG 13 NR. 7**

**MAART 2013**

**EDITORIAAL - INFORMATIE - TRAININGEN - AGENDA - UITSLAGEN - NIEUWTJES**

## **VOORWOORD**

*Buiten de Belgische veldloopkampioenschappen zit het winterseizoen er weeral bijna op.*

*In dit Kilometrikske vind je dan ook al wat info over het pisteseizoen dat voor de deur staat.*

*Daarnaast zijn er natuurlijk nog wat uitslagen en je moet er snel bij zijn als je nog wil inschrijven voor de paasstage voor pupillen en miniemen te Herentals.*

*De datum van de pannenkoekendag ligt ook al vast nl. zaterdag 21 september. Blijf dus stempels verzamelen, zo maak je meer kans op een mooie naturaprijs. Vergeet natuurlijk niet om je uitslagen van joggings en wedstrijden die niet in het Kilometrikske staan door te geven.*

*Tenslotte willen we nog reclame maken voor onze jaarlijkse familie-uitstap. Deze gaat door op zaterdag 30 maart en we rijden naar Nederlands Limburg (streek rond Roermond). Het inschrijvingsformulier vind je een beetje verderop.*

*Het bestuur is ook weer op zoek naar mogelijke sponsors die de club willen steunen door reclame te maken in ons programmaboekje. Ben je geïnteresseerd of ken je iemand die interesse heeft, neem dan contact op met Jef Van Herck op woensdagavond.*

*Veel leesplezier.*

### **Redactie:**

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

tel: 014 51 45 85  
[www.herenthoutseac.be](http://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 <sup>ste</sup> lid (vanaf cadet) :	€ 70
2 <sup>de</sup> 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](http://www.herenthoutseac.be)

## JAARPROGRAMMA HAC 2013 (onder voorbehoud van wijzigingen)

Datum	Benaming	Plaats
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 jeugd prijs (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

# 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!!

## **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](http://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.

De datum voor onze **pannenkoekendag** ligt ondertussen vast nl. **21 september**. Die dag rekenen we erop dat iedereen zijn prijs in ontvangst komt nemen. We beginnen om 16.00u met een bosspel en om 17.00u zullen er voor iedereen pannenkoeken à volonté zijn. Aansluitend is er de uitreiking van de prijzen voor iedereen die minstens 5 stempels heeft.

Er zal ook dit jaar een prachtige prijzentafel klaarstaan met strips, gezelschapsspelletjes, speelgoed, rugzakken, radio's en nog veel meer. Wie de meeste stempels heeft, mag eerst kiezen.



## **TRAININGEN IN MAART**

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 !**

**Vanaf woensdag 3 april IEDEREEN terug buiten training !!!!!**

**Woensdag (18.45 – 19.45 ) :**

Datum	Kleuters (2 groepen)	Benjamins jongens	Benjamins meisjes	Pupillen jongens	Pupillen meisjes	Miniemen Jongens/ meisjes
6/03	Zaal Maren/Jolien	Zaal Bart	Buiten Dietmar	Zaal Isabel/ Frederik	Buiten Nest	Buiten Jan/Hans
	Buiten Annelies					
13/03	Buiten Maren/Jolien	Buiten Bart	Zaal Dietmar	Buiten Nest	Zaal Isabel/ Frederik	Buiten Jan/Hans
	Zaal Annelies					
20/03	Zaal Maren/Jolien	Zaal Bart	Buiten Dietmar	Zaal Isabel/ Frederik	Buiten Nest	Buiten Jan/Hans
	Buiten Annelies					
27/03	Buiten Maren/Jolien	Buiten Bart	Zaal Dorien/ Dietmar	Buiten Nest	Zaal Isabel/ Frederik	Buiten Jan/Hans
	Zaal Annelies					
3/04	<b>IEDEREEN BUITEN ! BOSSPEL !!!! + PAASEIEREN RAPEN</b>					

**Vrijdag (18.00 – 19.00) :**

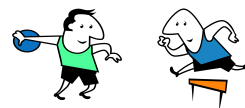
De zaal is op vrijdag bezet, dus zal er steeds buiten getraind worden. Iedereen vanaf benjamin is welkom. Trainingen worden gegeven door Jan en/of Hans.

**Zaterdag (10.00 – 12.00) : Geen training op 9 maart !**

10.00 – 11.00 : hordentraining

11.00 – 12.00 : werptraining

Deze trainingen zijn enkel bedoeld voor atleten **vanaf pupil die aan wedstrijden willen meedoen.**



# TRAININGEN

## **WEDSTRIJDEN ZOMERSEIZOEN**

Tijdens de zomer ligt de nadruk op de pistewedstrijden. Vermits het aanbod zo groot is, is het onmogelijk om bij elke wedstrijd begeleiding te voorzien.

Tijdens de eerste meetings en bij de meetings van AC Herentals zal er telkens iemand aanwezig zijn.

De zomerkalender is nog niet verschenen en daarom kunnen we ook nog geen volledige kalender voor april publiceren. Voor volgende wedstrijden rekenen we tijdens de zomer wel op massale deelname :

1. ***Wedstrijden van AC Herentals***
  - maandag 1 april te Herentals
  - woensdag 1 mei te Herentals
  - zaterdag 25 mei te Lille
  - zondag 16 juni te Herenthout !
  - zondag 1 september te Tongerlo
  - zondag 22 september te Malle
  
2. ***Wedstrijden van het Kempisch criterium***

6 wedstrijden met clubs uit de buurt.  
Bij deelname aan 4 wedstrijden ontvang je een prijs !

  - 13 april te Arendonk
  - 25 mei te Lille
  - 16 juni te Herenthout
  - 31 augustus te Vosselaar
  - 8 september te Geel
  - 15 september te Turnhout
  
3. ***Beker van Vlaanderen pupillen en miniemen***
  - meisjes : zaterdag 20 april
  - jongens : zondag 21 april

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

	<b>50m</b>	<b>Ver</b>	<b>Kogel</b>
Senne Van Mengsel	11"33	2m05	
Arne Coremans	9"64	2m78	5m72
Wim Van Tigchelt	9"12	3m11	5m77
Simon Glassee	12"66	1m65	2m93
Jens Gabriëls	9"27	2m92	6m30

**Benjamins Dames 3-kamp**

Marthe Van den Broeck	9"31	/	/
Leonie Lieckens	9"92	2m21	3m33

**Pupillen Heren 3-kamp**

	<b>50H</b>	<b>Hoog</b>	<b>Kogel</b>
Robbe Torfs	10"61	1m27	7m37
Robbe Van Kerckhove	/	1m05	5m17
Jan Vermeiren	13"20	1m00	5m22

**Pupillen Dames 3-kamp**

Femke Van Mengsel	12"31	/	6m89
Linde Sterkens	/	1m10	6m15
Jorin Van Turnhout	13"61	1m10	5m27
Zoë Vermeiren	11"65	1m00	4m35

**Miniemen Heren 4-kamp**

	<b>50H</b>	<b>Hoog</b>	<b>Ver</b>	<b>Kogel</b>
Liam Vlassenbroeck	10"44	1m15	3m77	6m06
Jef Vermeiren	10"89	1m25	3m30	7m07
Ruben Glassee	11"80	1m10	3m22	4m52
Brent Van Turnhout	/	/	3m14	5m77

**Miniemen Dames 4-kamp**

	<b>50H</b>	<b>Hoog</b>	<b>Ver</b>	<b>Kogel</b>
Floor Verdonck	10"51	1m25	3m88	8m42
Yasmine Van der Auwera	/	/	/	9m61



## UITSLAG CROSSEN

1. Mol                      2. Duffel                      3. Arendonk                      4. Mechelen  
 5. Booischoot              6. Lilse Bergen              7. Betekom                      8. Herentals

**9. PK Borsbeek      10. Kessel                      11. Hulshout                      12. Essen**

Jeugd reeksen												
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	
												<b>Benjamins M</b>
25	23	16	20	15	12	7	16	25	11	32	10	Van Den Broeck Marthe
31	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	Lauwers Julie
11	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	Lauwers June
37	24	10	/	/	/	39	8	20	14	23	13	Garner Eden
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	33	/	Engelen Fran
												<b>Benjamins J</b>
32	/	/	/	33	22	/	20	/	16	34	/	Van Tigchelt Wim
12	/	/	/	19	13	/	24	/	11	26	/	Van Tigchelt Joerie
38	39	/	/	43	/	55	/	61	/	/	/	Glassée Simon
47	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	Keyzers Lens
/	28	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	Gabriëls Jens
/	24	/	/	20	/	/	/	/	/	/	/	Delen Jan
/	/	13	/	16	/	/	19	/	/	/	/	Wijns Jonas
/	/	/	/	17	/	42	/	/	/	/	/	Coremans Arne
/	/	/	/	/	/	/	29	/	/	/	/	Vermeiren Robbe
/	/	/	/	/	/	/	/	31	/	/	/	Eyselbergs Robbe
												<b>Pupillen M</b>
29	/	/	/	/	/	7	14	/	/	/	/	Mans Bente
48	25	21	/	27	24	36	16	41	18	28	/	Van Turnhout Jorin
33	24	/	/	32	/	/	/	/	/	33	/	Helsen Louise
40	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	Keyzers Lotte
39	21	17	/	21	18	19	13	/	/	25	/	Heylen Floor
9	4	3	/	5	3	/	/	7	4	4	1	De Kimpe Xanthe
/	/	/	/	24	/	21	13	/	16	25	/	Vermeiren Zoe
/	/	/	/	/	/	/	15	/	/	/	/	Van den Broeck Fien
												<b>Pupillen J</b>
13	6	6	7	6	/	6	8	/	/	/	/	Wijns Sander
27	/	14	12	/	/	/	/	13	/	/	/	Stubbe Brend
12	4	8	/	/	20	11	2	7	3	3	2	Garner Oliver
18	/	4	/	21	/	/	8	/	/	/	/	Torfs Robbe
/	36	/	/	35	/	48	/	60	/	/	/	Glassée Ilian
/	/	/	/	13	/	/	/	10	7	9	6	De Kimpe Costia
/	/	/	/	19	/	/	6	/	/	/	/	Van Caeyzeele Florian
/	/	/	/	36	/	/	21	/	/	/	/	Vermeiren Jan
/	/	/	/	/	/	/	15	/	/	/	/	Heylen Bob
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	28	/	Engelen Ward
												<b>Miniemen M</b>
10	/	3	5	8	7	5	2	10	4	8	4	Auwers Daphne
/	12	/	/	/	/	/	11	/	/	/	/	Verdonck Floor
45	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	Buttiens Diede
11	3	1	/	2	8	2	5	5	/	/	/	Moons Sien
46	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	Keyzers Laura
30	14	10	/	11	14	17	9	15	/	17	/	Heylen Sien

1. Mol                      2. Duffel                      3. Arendonk  
 5. Booischot              6. Liise Bergen              7. Betekom

4. Mechelen  
 8. Herentals

9. PK Borsbeek

10. Kessel

11. Hulshout

12. Essen

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	
												<b>Miniemen J</b>
16	/	7	/	19	/	/	15	/	/	/	/	Torfs kwinten
28	8	15	/	21	20	30	23	31	15	19	/	Scharre Stef
34	/	/	/	38	/	44	/	36	/	/	/	Glassée Ruben
36	15	/	/	/	/	/	29	49	/	30	/	VanTichelt Brent
37	37	25	/	/	29	48	18	40	16	27	/	Vlassenbroeck Liam
38	34	24	/	30	23	45	20	48	19	32	/	Van Turnhout Brent
/	/	/	/	23	/	/	14	/	/	/	/	Vermeiren Jef

# DITSLAGEN



## **PAASTAGE VOOR PUPILLEN – MINIEMEN TE HERENTALS**

**Dinsdag 2, woensdag 3, donderdag 4, vrijdag 5 april 2013**

Net als vorige jaren richt ACHL weer een stage in voor pupillen en miniemen om zich optimaal te kunnen voorbereiden op het komende zomerseizoen.

Dit jaar gaat de stage weerom door op het BLOSO-sportcentrum in Herentals tijdens de tweede week van de paasvakantie.

Verschillende atletiekproeven zoals start, horden, ver-, hoog- en polsstokspringen, kogelstoten, discus- en speerwerpen komen aan bod en ook de conditie wordt natuurlijk niet vergeten.

Kortom, deze stage is zeker een aanrader voor al onze jongeren uit al onze afdelingen.

**Prijs : 40 euro voor de hele week**

**(2 drankjes en soep tijdens de middag inbegrepen)**

Wat je moet meebrengen, krijg je nog op een brief als je ingeschreven bent.

Begin : 09u30

Einde : 15u30

Zin om mee te doen ?

Vul dan onderstaand deelnemersstrookje in en geef het af aan je trainer !

*Wees op tijd met inschrijven, vanaf 18 maart betaal je 50 euro !*

-----

### **Inschrijvingsstrook paasstage pupillen-miniemen 2013**

Naam : .....Geboortedatum : .....

Naam : .....Geboortedatum : .....

Naam : .....Geboortedatum : .....

Naam : .....Geboortedatum : .....

en betalen hiervoor ..... x € 40 = .....Euro.

Afdeling (trainingsplaats) .....

**Inschrijven vóór 15 maart !**

-----

SEIZOEN  
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.

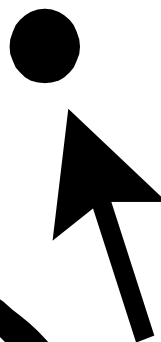
\* Heb je een mooie foto of meerdere foto's getrokken van een van onze atleten in actie die je wil delen met anderen. Bezorg ze ons.

\* Heb je voorstellen om deze site te verbeteren. Bezorg ze ons.

Je kan dit alles sturen naar [hans.peeters@herenthoutseac.be](mailto: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

