

'T KILOMETRIKSE

HERENTHOUTSE



ATLETIEKCLUB

JAARGANG 12 NR. 7

MEI 2012

EDITORIAAL - TRAININGEN - INFORMATIE - AGENDA - VERSLAG - INFORMATIE

VOORWOORD

Het nieuwe pisteseizoen draait al onmiddellijk op volle toeren. De eerste meetings waren zowel wat betreft opkomst als wat betreft prestaties een voltreffer. We zijn er dan ook zeker van dat deze trend zich nog zal verder zetten tijdens de komende weken.

Bij de jeugd stonden de selecties voor de Beker van Vlaanderen al op het programma en voor de grotere atleten zijn er al provinciale kampioenschappen geweest.

Die provinciale kampioenschappen hebben ook voor heel wat medailles en mooie prestaties gezorgd. Dat belooft voor de wedstrijden die nog komen. We hopen op nog wat beter weer en dan kan het zomerseizoen echt losbarsten.

Dit atletiekjaar willen we onze leden ook nog eens een aanbod doen. Er worden opnieuw T-shirts gemaakt van onze Herenthoutse Atletiekclub. Het zou leuk zijn als iedereen er eentje heeft, zodat we op training/wedstrijd er als club een beetje uitspringen.

Verder in dit boekje nog enkele belangrijke inschrijvingsformulieren : vergeet de BARBECUE, de GEZINSKILOMETER en de MEMORIAL VAN DAMME niet ! Je kan nu al inschrijven !!

Veel leesplezier !

Redactie:

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



*tel: 014 51 45 85
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
02/05	Dorien/ Annelies/ Maren	Nest	Bart	Hans	Jan	Frederik
09/05	Dorien/ Annelies/ Maren	Frederik	Nest	Bart	Hans	Jan
16/05	Dorien/ Annelies/ Maren	Jan	Frederik	Nest	Bart	Hans
23/05	Dorien/ Annelies/ Maren	Hans	Jan	Frederik	Nest	Bart
30/05	Dorien/ Annelies/ Maren	Bart	Hans	Jan	Frederik	Nest
06/06	Dorien/ Annelies/ Maren	Nest	Bart	Hans	Jan	Frederik

* de kleuters zullen opnieuw 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.



Vrijdag 1 juni : gezinskilometer !

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 26 mei !

BELONINGEN DEELNAME AAN WEDSTRIJDEN

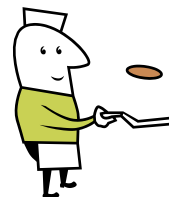
1. Welke wedstrijden tellen ?

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 prikboard. 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
EN OP ONS INFOBORD (In de gang van 't Kapelleke)

ZOMERMEETINGS JEUGD**Donderdag 17 mei****te Mol***Begin : 13.30u**Begeleiding : /*

Benj J + M : 60 – ver – hockey – 3x600

Pup J + M : 60 – 60H – hoog – kogel – 3x600

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

Min M : 80 – 150H – polsstok – ver – speer – 3x600

Zaterdag 19 mei**te Booischot***Begin : 13.30u**Trofeeën voor de eerste 10,medailles voor iedereen**Begeleiding : Jan*

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

Benj M : 4-kamp (60 – 600 – hoog – hockey)

Pup J + M : 4-kamp (60 – 1000 – hoog – kogel)

Min J : 5-kamp (80 – 1000 – ver – discus – speer)

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

Zondag 20 mei**te Vosselaar***Begin : 13.30u**Kempisch criterium**Begeleiding : /*

Benj J + M : 60 – 600 – ver – kogel

Pup J + M : 60 – 1000 – hoog – hockey

Min J : 80 – 1000 – hoog – ver – speer

Min M : 80 – 1000 – ver – kogel – speer

Maandag 28 mei**te Lier***Begin : 13.00u**Trofee voor de eerste 10**Begeleiding : Jan*

Benj J + M : 4-kamp (60 – 600 – ver – hockey)

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

Min J : 5-kamp (80 – 1000 – ver – hoog – speer)

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

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 :

.....

**A
G
E
Z
E
D
A**

MEETINGS VANAF CADET

Zaterdag 5 mei Beker van Vlaanderen cad/schol dames
Zondag 6 mei Beker van Vlaanderen cad/schol heren

Geselecteerde atleten worden verwittigd !

Zaterdag 12 mei Interclub seniors dames
Zondag 13 mei Interclub seniors heren

Geselecteerde atleten worden verwittigd !

Vrijdag 25 mei te Booischot
 Begin 19u00

Cad D+H : 100 – 200 – 800 – 1500 steeple – hoog – polsstok – kogel – discus
 Schol D+H : 100 – 200 – 800 – 2000 steeple – hoog – polsstok – kogel – discus
 JSM D+H : 100 – 200 – 800 – 3000 – 3000 steeple – polsstok – kogel – discus

Zaterdag 26 en zondag 27 mei te Herentals

Provinciale kampioenschappen meerkamp
 Inschrijven ten laatste op 9 mei !

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

Vrijdag 29 juni**te Tessenderlo***Begin 19u00*

Cad H : 100 – 200 – 1000 – 1500 steeple – polsstok – hinkstap –
kogel – discus – speer
Cad D : 100 – 200 – 1000 – 1500 steeple – polsstok – hinkstap –
kogel – discus

Schol H + JSM H : zie cad H
Schol D + JSM D : zie cad D

BEKER VAN VLAANDEREN

Onze pupillen en miniemen hebben hun schiftingsen al afgewerkt en brachten het er goed van af.

De meisjes moesten te Kapellen aan de slag en ze toonden zich duidelijk de sterkste ploeg. Ze wonnen met meer dan 500 punten voorsprong op Volharding en Zwat. Onze Herenthoutse meisjes lieten zich hier zeker niet onbetuigd en zorgden mee voor de broodnodige punten.

Ook onze jongens zetten hun beste beentje voor. Ze moesten enkel de ploeg van Lyra voor zich dulden. Maar ons puntentotaal lag hoog genoeg om voor de finale geplaatst te zijn.

Dat wil dus zeggen dat zowel onze jongens als meisjes net als vorig jaar bij de top 12 van het land behoren en in september te Lier mogen strijden voor de Beker van Vlaanderen. En onze ploeg kan zeker nog versterking gebruiken. Dus degenen die er nu niet bij waren, mogen zeker meedoen in de finale.





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 16 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

GEZINSKILOMETER : VRIJDAG 1 JUNI

Deze zal doorgaan op vrijdag 1 juni om **19u00 op de piste**.

Dus juist voor de barbecue.

Wat houdt dit in ?

4 lopers van hetzelfde gezin (2 ouders & 2 kinderen, 1 ouder & 3 kinderen, 4 broers & zussen) nemen het tegen elkaar op. De eerste loopt 100m, de tweede 200m, de derde 300m en de vierde 400m. Samen dus juist 1 kilometer. Er zijn 4 categorieën en dus ook 4 trofeeën voorzien, nl. -90 jaar, 90 tot 110 jaar, + 110 jaar en alternatief gezin. Dit alternatief gezin is een zelf samengestelde ploeg die geen familie van elkaar hoeven te zijn.

Om alles wat georganiseerd te krijgen, zouden we graag de inschrijvingen op voorhand ontvangen (ten laatste op 26 mei).

Gezinskilometer start 19.00u

Volgende 4 personen nemen deel:	Alternatief gezin <input type="checkbox"/>
	Echt gezin Gezamenlijke leeftijd <input type="checkbox"/> minder dan 90 jaar <input type="checkbox"/> tussen 90 en 110 jaar <input type="checkbox"/> meer dan 110 jaar

INFORMATIE

BARBECUE : VRIJDAG 1 JUNI

Waar ?

Zoals vorig jaar vindt onze jaarlijkse barbecue plaats in het GOC in de Vonckstraat.

Hoe inschrijven ?

Heb je je dit jaar al ingezet voor één van onze organisaties (Ronde van Herenthout, Kerstcorrida, Jeugdmeeting, ...) dan kan je rekenen op een verminderde prijs voor de barbecue. Dit kan je aanduiden op het inschrijvingsformulier.

Let wel, indien je enkel deelnam als atleet kan je van deze korting geen gebruik maken.

Hoe dan ook, je ontvangt 2 smakelijke stukken vlees, ongelooflijk lekkere groenten en al de drank die je wenst.

Om het één en ander vlot te laten verlopen, wordt verwacht dat je ten laatste inschrijft op **25 mei**. Je kan je formuliertje bezorgen bij je trainer op woensdagen of vrijdagen.

BARBECUE start 20.00u

Volgende perso(o)n(en) schrijven in voor de barbecue:	Kind t.e.m. miniem	Vanaf cadet	Helper (vanaf cadet)
	€ 8	€ 15	€ 8
.....			
.....			
.....			
.....			
.....			
.....			

Totaal : €

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 **3 extra mensen** willen vinden die elk voor 1 taak verantwoordelijk zijn :

- a.** verantwoordelijke voor aankoop materiaal
(bekertjes, hot dogs en benodigdheden, ...)
- b.** iemand die mee op zoek gaat naar nieuwe helpers en helpt om de helperslijst volledig te maken.
- c.** 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.

NIEUWE T-SHIRTS **HERENTHOUTSE ATLETIEKCLUB!**

Op **woensdag 9 en 16 mei** organiseren we pasdagen voor de nieuwe T-shirts van de Herenthoutse Atletiekclub.

Voor de prijs van **10 euro** kan je deze bestellen.

De rest wordt door de club bijgelegd.

Het zullen blauwe functionele loopshirts zijn met daarop het logo van de HAC. Je kan de T-shirts passen en bestellen **vanaf 19u45 tot 21u30**. Je betaalt ter plaatse en wanneer alles (drukwerk) klaar is, ontvang jij je spiksplinternieuwe clubshirt.

Nabestellingen zullen achteraf enkel nog mogelijk zijn in de winkel van Annick:

“2sport”

Herentalsesteenweg 79A

2270 Herenthout

Zorg dat je erbij hoort !!!

