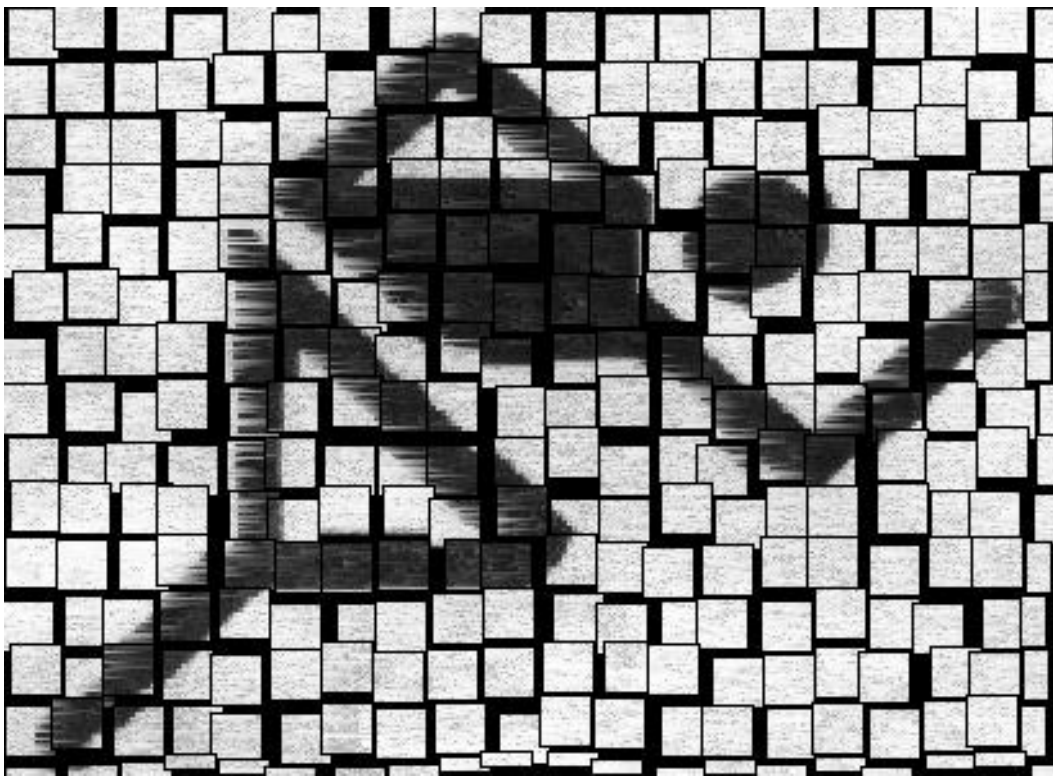


'T KILOMETRIKSKE¹

HERENTHOUTSE



ATLETIEKCLUB

JAARGANG 14 NR. 9

MEI - JUNI 2014

EDITORIAAL - TRAININGEN - INFORMATIE - AGENDA - VERSLAG - NIEUWTJES

VOORWOORD

De eerste pistewedstrijden zijn achter de rug en we mogen zeker niet klagen over de opkomst, maar het kan natuurlijk nog altijd beter.

De pupillen en miniemen jongens konden zich plaatsen voor de finale van de beker van Vlaanderen en behoren zo tot de 12 beste clubs van het land.

De meisjes waren net niet goed genoeg, maar de aanwezige atleetjes hebben zich goed geweerd en we kwamen uiteindelijk maar 5 puntjes te kort.

De cadetten en scholieren meisjes werden mooi 2^{de} in de hoogste afdeling en zijn dus de 2^{de} beste ploeg van het land. De jongens moesten dit de dag erna proberen te evenaren. En ook zij deden het uitstekend met een 4^{de} plaats als eindresultaat.

De meetings voor de jeugd waren goed bezet, maar er loopt nog genoeg talent rond dat nog nooit geprobeerd heeft !

Verder vind je in dit Kilometrikske een inschrijvingsformulier voor de provinciale kampioenschappen voor de jeugd en voor enkele eigen organisaties waarvoor je dringend moet inschrijven : gezinskilometer, barbecue en de Memorial Van Damme.

PS : Indien je naar andere meetings wil gaan dan deze aangekondigd in het Kilometrikske, kan je de website van de Val raadplegen : www.val.be.

Redactie :

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

tel: 014 51 45 85
www.herenthoutseac.be



JEUGDTRAININGEN MEI-JUNI

Iedereen traint buiten !!!!!!!

Woensdag (18.45 – 19.45) :

Datum	Kangoeroes (2 groepen)	Benj J	Benj M	Pup J	Pup M	Min J	Min M
14/05	Maren/ Jolien	Dorien/ Jef	Bart/ Elise	Kristof/ Jochen	Dietmar	Hans	Jan
	Annelies/ Emma						
21/05	Maren/ Jolien	Bart/ Elise	Dorien/ Jef	Jochen/ Dietmar	Kristof	Jan	Hans
	Annelies/ Emma						
28/05	Maren/ Jolien	Dorien/ Jef	Bart/ Elise	Dietmar/ Kristof	Jochen	Hans	Jan
	Annelies/ Emma						
04/06	Maren/ Jolien	Bart/ Elise	Dorien/ Jef	Kristof/ Jochen	Dietmar	Jan	Hans
	Annelies/ Emma						
11/06	Maren/ Jolien	Dorien/ Jef	Bart/ Elise	Dietmar/ Jochen	Kristof	Hans	Jan
	Annelies/ Emma						
18/06	Maren/ Jolien	Bart/ Elise	Dorien/ Jef	Dietmar/ Kristof	Jochen	Jan	Hans
	Annelies/ Emma						
25/06	Maren/ Jolien	Dorien/ Jef	Bart/ Elise	Kristof/ Jochen	Dietmar	Hans	Jan
	Annelies/ Emma						

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) :

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 vanaf cadet op zaterdag 31 mei !

TRAININGEN ZOMERVAKANTIE

Kangoeroes:

Voor hen is er in juli en augustus geen training.

De jongens en meisjes van het 1^{ste} leerjaar, die dus volgend seizoen benjamin worden, kunnen op woensdag wel blijven meetrainen met de benjamins.

Benjamins, pupillen en miniemen:

Voor hen blijven de woensdagavondtrainingen gewoon doorgaan.

Er zullen telkens 2 of 3 trainers aanwezig zijn.

Er zijn geen trainingen op vrijdagavond !

Wedstrijdatleten:

Er zullen op dinsdag- en donderdagvoormiddag van 10u tot 12u regelmatig extra trainingen gegeven worden. De exacte data zal je in het volgende Kilometriske vinden.

VERGADERING TOEKOMSTIGE CADETTEN :

WOENSDAG 4 JUNI OM 19U45 !

Op woensdag 4 juni houden we een vergadering voor de ouders en atleten die volgend seizoen cadet worden (geboortjaar 2001).

We willen jullie zo wegwijs maken hoe de trainingen volgend jaar zullen verlopen; wat, waar en wanneer je kan trainen.

Dit infomoment zal ongeveer 15 à 20 minuten duren.

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 2013 tot 1 oktober 2014.**
- ✓ **We sluiten de wedstrijd af met een reuzepannenkoekeneetfestijn.**
- ✓ **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 2013-2014 (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 (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. **20 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.



WEDSTRIJDEN JEUGD MEI/JUNI**Zaterdag 17 mei****te Booischot**

Begin : 13u30

Terrein : sportcentrum De Lichten

Begeleiding : Jan

Trofeeën voor de eerste 10, medailles voor iedereen (meerkamp)

Benjamins J+M :	60 – 600 – hoog – hockey
Pupillen J :	60 – 1000 – hoog – hockey
Pupillen M :	60 – 1000 – ver – hockey
Miniemen J + M :	80 – 1000 – ver – discus – kogel
Cadetten J + M :	100 – 800 – ver – kogel – discus

Zaterdag 24 mei**te Lille**

Begin : 13u30

Iedereen meedoen !

Sportcentrum Balsakker

Begeleiding : Jan

Benjamins J+M :	60 – 600 – hoog – kogel
Pupillen J+M :	60 – 1000 – ver – hockey
Miniemen J+M :	80 – 1000 – ver – kogel – discus

Zondag 25 mei**te Lier**

Begin : 13u00

Terrein De Mol

Trofeeën voor de eerste 10 (meerkamp) !

Benjamins J + M :	60 – 600 – ver – hockey
Pupillen J + M :	60 – 1000 – ver – kogel
Miniemen J + M :	80 – 1000 – ver – speer – hoog
Cadetten J :	100 – 800 – hoog – ver – kogel
Cadetten M :	100 – 800 – ver – kogel – speer

Maandag 9 juni**te Lier**

Begin : 10u00

Terrein De Mol

*Provinciaal kampioenschap meerkamp.**Inschrijven (via invulstrookje) ten laatste woensdag 21 mei !*

Benjamins J + M :	60 – 600 – ver – hockey
Pupillen J + M :	60 – 1000 – ver – kogel
Miniemen J :	80 – 1000 – hoog – speer – ver
Miniemen M :	80 – 1000 – hoog – kogel – ver

Zondag 15 juni**te Herenthout**

Begin : 13u30

Iedereen Meedoen !!!!!!**Medailles voor iedereen !!!!!!**

Benjamins J :	60 – ver – kogel – hockey
Benjamins M :	60 – hoog – kogel – hockey
Pupillen J + M :	60 – ver – kogel – discus
Miniemen J + M :	80 – 300 – hoog – discus – speer

Zondag 22 juni**te Mol**

Begin : 13u30

Benamins J + M : 60 – 600 – ver – hockey – 4x60

Pupillen J + M : 80 – 1000 – 60H – hoog – kogel – 4x60

Miniemen J + M : 80 – 1000 – 150H – hoog – polsstok – speer – 4x80

Zaterdag 21 juni**te Merksem**

Begin : 10u00

Begeleiding : Jan

Provinciale kampioenschappen benamins, pupillen, miniemen.

Je mag zelf 2 proeven kiezen, maar onderstaand strookje moet ten laatste op woensdag 11 juni aan trainer Jan worden afgegeven.

Ik,

wil deelnemen aan de **provinciale kampioenschappen** op zaterdag

21 juni te Merksem aan volgende 2 proeven :

.....

.....

Ik,

wil deelnemen aan de **provinciale kampioenschappen meerkamp** op

maandag **9 juni** te Lier. Dit strookje binnenbrengen ten laatste op

woensdag 21 mei.

AGENDA

MEETINGS VANAF KADET **(PROGRAMMA ZIE WWW.VAL.BE)**

- * **Vrijdag 23 mei** : Boischot (begin 19u00)
- * **Zondag 25 mei** : Kapellen (begin 13u00)
- * **Zaterdag 31 mei en zondag 1 juni** :
Provinciale kampioenschappen meerkamp te Herentals
Inschrijven ten laatste op 16 mei.
- * **Zondag 8 juni** : Beker van Vlaanderen Masters
(geselecteerde atleten worden verwittigd)
- * **Zaterdag 21 juni** : Lier (begin 14u30)
- * **Zaterdag 14 en zondag 15 juni** : Belgisch kampioenschap Masters
(Inschrijven ten laatste op 29 mei)
- * **Woensdag 25 juni** : Tessenderlo (begin 19u00)

PROVINCIALE KAMPIOENSCHAPPEN VANAF CADET

Naast de beker van Vlaanderen waarover je in het voorwoord al kon lezen, stond de start van het seizoen vooral in het teken van de provinciale kampioenschappen. Na een deugddoende stage in Lommel (en voor sommigen in Spanje) verkeerden de meeste van onze atleten in een uitstekende conditie en dat resulteerde in volgende medailles :

- Goud :
- Jef Mees (200m juniors)
 - Elise Helsen (hoogspringen scholieren)
 - Lien Torfs (verspringen scholieren)
 - Frederik Op de Beeck (800m juniors)
 - Brian Van den Bossche (800m seniors)
 - Janna Van Doninck (800m seniors)
- Zilver :
- Siebe Cool (kogel juniors)
 - Elise Helsen (kogel scholieren)
 - Glenn Raets (hinkstap seniors)
 - Stijn Rombaut (hinkstap cadetten)
- Brons :
- Kaat Vermeulen (800m seniors)
 - Gilian Van Tichelt (1500m scholieren)
 - Laurent Bierinckx (800m juniors)
 - Jef Mees (100m juniors)



MEMORIAL IVO VAN DAMME VRIJDAG 5 SEPTEMBER 2014



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 € 45,00.

Gelieve onderstaand strookje zo snel mogelijk binnen te brengen.

Inschrijven voor zaterdag 14 juni !

Ik,

wens mee naar de Memorial te rijden en bestel kaarten en
..... plaatsen in de bus.

Ik betaal x € 45,00. (Kaart alleen kost € 35,00)

Handtekening

GEZINSKILOMETER : VRIJDAG 23 MEI

Deze zal doorgaan op vrijdag 23 mei 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 16 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

BARBECUE : VRIJDAG 23 MEI

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 **16 mei**. Je kan je formuliertje bezorgen bij je trainer op woensdag en 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 : €

**SE
RT
WT
JES
NIE
DU
WT
JES
NIE
DU
WT
JES**

NIEUW- LOOPCRITERIUM AC HERENTALS - NIEUW

Het nieuwe **Loopcriterium AC Herentals** is een feit!

Bij de eigen organisaties of organisaties waar we onze medewerking verlenen kan je deelnemen aan het nieuwe **Loopcriterium AC Herentals**.

De voornaamste kenmerken van het loopcriterium:

In het **Loopcriterium AC Herentals** kan je als AC Herentals lid, of lid van een van de afdelingen van AC Herentals, je meten met andere recreatieve lopers in een gezellige en gemoedelijke competitiefteer. Het criterium staat open voor de occasionele jogger, de recreant en de prestatieloper van AC Herentals (of afdeling). Je **Loopcriterium AC Herentals stempelkaart** kan je bij je eerste deelname vragen.

Voor deelname aan het **Loopcriterium AC Herentals** heb je enkel de **Loopcriterium AC Herentals stempelkaart** nodig. Zo kan je voldoende stempels verzamelen. De **Loopcriterium AC Herentals stempelkaart** is gratis voor leden van AC Herentals en de leden van haar afdelingen.

Je kiest uit het unieke aanbod van de AC Herentals organisaties om één of meerdere joggings mee te doen:

18 mei: 32^e Parel Der Kempen te Malle 10 Mijl en Kempenklok joggings

29 mei: Abdijentocht Tongerlo-Averbode

14 juni: Krawatenjogging, Lille

1 augustus: Hertals Loopt/LU 2U van Hertals

14 september: Bosloop, Herenthout

21 september: Sporten tegen kanker - Grobbendonk

Met je **Loopcriterium AC Herentals stempelkaart** heb je, vanaf dat je drie stempels verzameld hebt, recht op een natura prijs.