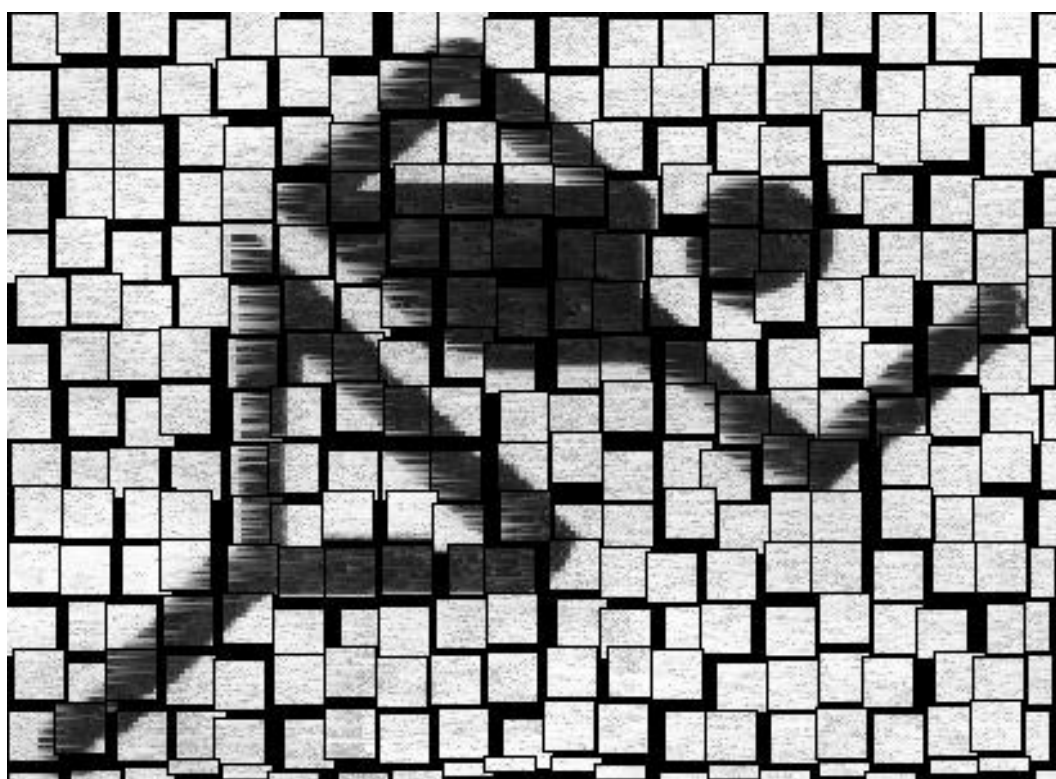


'T KILOMETRIKSE

1

HERENTHOUTSE



ATLETIEKCLUB

JAARGANG 13 NR. 3

NOVEMBER 2012

EDITORIAAL - TRAININGEN - INFORMATIE - AGENDA - VERSLAG - NIEUWTJES

VOORWOORD

Met de intrede van de herfst is ook het nieuwe atletiekseizoen van start gegaan. Voor diegenen die houden van de natuur en die er niets mee inzitten om eens vuil te worden, staat er weer een mooie periode voor de deur. Het nieuwe veldloopseizoen gaat immers van start. De meesten hebben via de oefencrossen al eens geproefd van het veldlopen en zijn klaar om voorgoed van start te gaan. De uitslagen van de oefencrossen vind je trouwens verderop in het Kilometrikske, evenals de verdere informatie over het nieuwe veldloopseizoen. Voor degenen die meer houden van kampproeven, spurt en springnummers staan er de komende weken ook enkele indoorwedstrijden o.a. in Herentals op het programma. Ook hierover vind je meer info verderop.

We willen iedereen er nog eens op wijzen dat de lidgelden en fiches dringend in orde gebracht moeten worden. Inschrijvingsformulieren kunnen afgehaald worden op woensdagavond bij Jef of Mieke in het café van de sporthal.

Eind november gaan we de lidkaarten verspreiden. Met vertoon van deze lidkaart krijg je bij de sportwinkels in Herenthout en Bouwel vermindering bij de aankoop van loopschoenen of spikes. Dus zorg ervoor dat je daartegen in orde bent !

We moeten iedereen van de zaalwachters feliciteren omdat de atleten de regels i.v.m. het schoeisel strikt naleven. We zouden wel nog willen vragen dat de ouders de atleetjes in de kleedkamer komen afhalen i.p.v. in de zaal. Dit om te vermijden dat lopers met vuile schoenen in de hal komen. Alvast bedankt !!

*Met de donkere wintermaanden voor de boeg willen we ook een oproep doen om de kinderen na de training niet met draaiende motor voor de deur op te pikken.
Dus even parkeren en de kinderen zelf komen ophalen a.u.b. Dat maakt het allemaal wat veiliger en bovendien milieuvriendelijker.*

Verder aan iedereen nog veel plezier en succes in het nieuwe seizoen !!

Redactie:

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

tel: 014 51 45 85
www.herenthoutseac.be



TRAININGEN IN DE WINTER

Al deze trainingen gaan door op het **sportcentrum 't Kapelleke, Bergensesteenweg 33 te Herenthout**, tenzij anders vermeld. Wanneer je kan komen trainen vind je hieronder.

Maandag:

- 19.00 - 21.00 Afstandslopers + Start to run
(Michel + Nest)
- 20.00 - 21.30 Pisteatleten (vanaf cadet)

Dinsdag:

- 18.30 - 21.00 Powertraining (vanaf scholier)*

Woensdag:

- 18.45 - 19.45 Jeugd (t.e.m. miniemen)
- kleuters en kabouters
- benjamins, pupillen & miniemen
- 18.45 - 20.00 Afstandslopers + recreanten - beginners
(Michel) - gevorderden
Start to run
- 19.30 - 21.30 Afstandslopers (cadet en scholier) (Nest + Lief)
- Afstandslopers (vanaf junior) (Nest + Lief)
- 20.00 - 21.30 Pisteatleten (vanaf cadet)

Donderdag:

- 18.00 - 21.00 Powertraining (vanaf scholier)*

Vrijdag:

- 18.00 - 21.00 Afstandslopers (Michel)
- 19.00 - 21.30 Afstandslopers (Nest + Lief)
- 18.00 - 19.00 Jeugd (benjamins, pupillen, miniemen)
- 19.00 - 21.00 Pisteatleten (specifieke proef)**
Start to run

Zaterdag

- 10.00 - 12.00 Pisteatleten horden en werpproeven (vanaf pupil)

Zondag

- 10.00 - 12.00 Fartlektraining ***

* in de garage, bij Jan Ledegen Jodenstraat.

** in Herentals, BLOSO centrum

*** afwisselend Beeltjens / Kruiskesberg



TRAININGEN IN NOVEMBER

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).

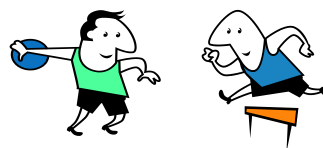
Je mag niet binnen in de zaal met de schoenen waarmee je aankomt aan de sporthal ! Dus schoenen in zakje meebrengen !

Woensdag (18.45 – 19.45) :

Datum	Kleuters (2 groepen)	Benjamins jongens	Benjamins meisjes	Pupillen jongens	Pupillen meisjes	Miniemen Jongens/ meisjes
31/10	Zaal Maren/Jolien	‘Halloween’ bosspel				
	Zaal Annelies					
7/11	Zaal Maren/Jolien	Zaal Dorien/ Dietmar	Buiten Bart	Zaal Isabel/ Frederik	Buiten Nest	Buiten Jan/Hans
	Buiten Annelies					
14/11	Buiten Maren/Jolien	Buiten Bart	Zaal Dorien/ Dietmar	Buiten Nest	Zaal Isabel/ Frederik	Buiten Jan/Hans
	Zaal Annelies					
21/11	Zaal Maren/Jolien	Zaal Dorien/ Dietmar	Buiten Bart	Zaal Isabel/ Frederik	Buiten Nest	Buiten Jan/Hans
	Buiten Annelies					
28/11	Buiten Maren/Jolien	Buiten Bart	Zaal Dorien/ Dietmar	Buiten Nest	Zaal Isabel/ Frederik	Buiten Jan/Hans
	Zaal Annelies					

Vrijdag (18.00 – 19.00) : Geen training op 26/10 en 02/11.

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.**

SPORTSCHOENEN VOOR DE ZAALTRAININGEN

- de sportschoenen moeten in een zakje meegebracht worden en in de kleedkamer aangedaan worden !
- de sportschoenen moeten proper zijn !
- de sportschoenen mogen geen strepen op de vloer afgeven !



CLUBKLEDIJ

De atleten die aan wedstrijden deelnemen moeten dit doen in een clubtrui van AC Herentals.

Om iedereen de kans te geven truitjes te passen en te bestellen worden er pasdagen georganiseerd tijdens de verschillende oefencrossen.

Je kan deze t-shirts ook bestellen bij jeugdtrainer Isabel Poelmans.

ORGANISATIE VAN DE JEUGDTRAININGEN

Woensdagavond

Kleuters

- De kleuters zullen opgesplitst worden in 2 groepen. Zij gaan ook om de beurt in de zaal of buiten trainen.
- Trainers : Maren en Jolien (allebei aspirant-initiator atletiek)
Annelies (kleuterleidster)

Benjamins, pupillen en miniemen

Door de grote opkomst hebben we beslist om de trainingen te reorganiseren. Het vroegere doorschuifstelsel had als nadeel dat de trainers elke groep maar om de 5 of 6 weken onder hun hoede hadden. Het was dan ook onmogelijk om alle kinderen bij naam te kennen en te weten wat ze al kunnen. Vanaf 5 oktober zullen er 6 groepen gemaakt worden nl. benjamins jongens en meisjes, pupillen jongens en meisjes en miniemen jongens en meisjes.

- Trainers :
Benjamins jongens en meisjes : Dorien, Bart en Dietmar
Pupillen jongens en meisjes : Nest, Isabel en Frederik
Miniemen jongens en meisjes : Hans en Jan

De benjamins en pupillen trainen beurtelings binnen en buiten.

De miniemen trainen altijd buiten.

Het trainingsschema zal, zoals vroeger, steeds in het Kilometrikske verschijnen.

INFORMATIE-NOTA

RECHTEN EN Plichten VAN DE ORGANISATIE EN DE VRIJWILLIGER

1. Organisatie

Naam : Herenthoutse Atletiekclub

Adres : Nijlense Steenweg 86 2270 Herenthout

Sociale doelstelling :

De bevordering en de ontwikkeling van de sportbeoefening in het algemeen en de atletieksport in het bijzonder, alsmede de bevordering in de breedste zin van het woord.

Zij streeft naar de verwezenlijking van haar doel met alle middelen, onder meer door : 1. het inrichten van trainingen, sportwedstrijden, ontspanningsontmoetingen en wedstrijden in de meest ruime zin van het sport en cultuur.

2. het huren of verwerven van in het algemeen om het even welke roerende en onroerende goederen, het in gereedheid brengen en uitbaten van sportterreinen en sportaccommodaties.

3. het oprichten en uitbaten van tijdschriften, dagbladen, spijshuizen, drankgelegenheden, vlugschriften of sportpublicaties.

Juridisch statuut : Afdeling vzw ACHL

2. Verzekeringen

Verplichte verzekering :

Waarborgen : de burgerlijke aansprakelijkheid, met uitzondering van de contractuele aansprakelijkheid, van de organisatie en de vrijwilliger.

Vrije verzekering :

Waarborgen : lichamelijke schade die geleden is door vrijwilligers bij ongevallen tijdens de uitvoering van het vrijwilligerswerk of op weg naar en van de activiteiten.

3. Vergoedingen

De organisatie voorziet geen enkele vergoeding voor de vrijwilligersactiviteiten.

4. Geheimhoudingsplicht

Volgens artikel 458 van het Strafwetboek :

‘Geneesheren, heilkundigen, officieren van gezondheid, apothekers, vroedvrouwen en alle andere personen die uit hoofde van hun staat of beroep kennis dragen van geheimen die hun zijn toevertrouwd en deze bekendmaken buiten het geval dat zij geroepen worden om in rechte (of voor een parlementaire onderzoekscommissie) getuigenis af te leggen en buiten het geval dat de wet hen verplicht die geheimen bekend te maken, worden gestraft met gevangenisstraf van acht dagen tot zes maanden en met een geldboete van honderd tot vijfhonderd frank.’

De vermelding “alle andere personen” in de opsomming, kan dus ook op een vrijwilliger slaan in gevallen waar een vorm van geheimhouding verplicht is. Dit betekent dat alle informatie, die verkregen is bij het uitoefenen van de vrijwilligersdienst, niet zomaar in de openheid mag gebracht worden.

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!!

VELDLOPEN IN NOVEMBER/DECEMBER

Het nieuwe seizoen is goed gestart met de oefencrossen, waar heel wat van onze nieuwe leden gestart zijn.

We rekenen er natuurlijk op dat die ook regelmatig te zien zullen zijn op de officiële crossen :

1. iedereen mag meedoen als hij/zij 7 jaar is geworden; ook als je nog geen nummer hebt.
2. we verzamelen steeds op 't Kapelleke en één van de trainers zal jullie steeds begeleiden. Als jullie toch op je eentje naar ginder rijden, zorg er dan voor dat je tijdig aanwezig bent om het parcours mee te gaan verkennen en op te warmen. (minstens 30'voor de start)
3. voor je start, moet je eerst een wedstrijdkaartje gaan halen. Dit kan bij de vlag van AC Herentals (blauw met 2 verticale strepen), die steeds in de nabijheid van de start te vinden is.
4. als je regelmatig wenst mee te lopen, is het aan te raden om een wedstrijdtruitje van AC Herentals te bestellen. Deze clubtruitjes zijn eigenlijk verplicht en kunnen besteld worden via Isabel tijdens de woensdagtraining.

Zondag 4 november

Begin : 11.00u

Begeleiding : Hans

te Mol

Kapelleke : 9.30u

Zilvermeer

Zondag 18 november

Begin : 12.30u

Begeleiding : Nest (Jan)

te Duffel

Kapelleke : 11.00u

Sportcentrum Rooienberg

Zondag 25 november

Begin : 12.30u

Begeleiding : Jan

te Arendonk

Kapelleke : 10.45u

Sportpark Heikant

Zondag 16 december

Begin : 12.00u

Begeleiding : Jan

te Booischot

Kapelleke : 10.30u

Sportcentrum De Lichten

INDOORWEDSTRIJDEN JEUGD

Buiten de veldlopen nemen we tijdens het winterseizoen ook deel aan een aantal wedstrijden in zaal. Hier staan spurt- en springnummers op het programma en je kan er ook kogelstoten. Dit is steeds een gezellige namiddag waar de kinderen gezond en sportief bezig zijn van 14.00u tot +/- 17.00u. Ook hier zorgen we steeds voor begeleiding van één of meerdere trainers. Om hier te kunnen deelnemen, moet je wel een wedstrijdnummer hebben.

Zaterdag 8 december**te Herentals***Begin : 14.00u***Iedereen meedoen !!!!!***Kapelleke : 13.00u*

Begeleiding : Jan, Isabel, Hans

Bloso-sportal

Benj J + M : 50m – hoog – kogel

Pup J + M : 50m – ver – kogel

Min J + M : 50m – hoog – ver – kogel

PANNENKOEKENDAG

Op zaterdag 22 september was het eindelijk zover en werden de wedstrijdatleten beloond voor hun inzet die ze een heel jaar op training en op wedstrijd hadden getoond.

We begonnen met een spannend bosspel dat door Hans was opgesteld. Daarna kregen de ongeveer 50 aanwezige atleetjes pannenkoeken en drankjes naar believen. En vermits er genoeg voorzien waren, konden ook de ouders een hapje mee-eten.

De apotheose was dan natuurlijk de prijsuitreiking voor alle atleten die 5 of meer stempels hadden verdiend. Zij konden kiezen uit een berg prijzen gaande van fietszakken tot gezelschapsspelen en strips. Er was voor iedereen wat en we konden dan ook allen tevreden en voldaan naar huis. Begin al maar stempels te verzamelen tegen volgend jaar.

Statistiekje van de kinderen die deelnamen aan de wedstrijd-wedstrijd:

	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012
Aantal deelnemers (zonder RVH)	56	58	72	88	81	90	76	76
Aantal deelnames wedstrijden	376	514	660	819	840	718	781	696
Deelnemers prijzen (> 5 wedstrijden)	25	26	40	51	44	49	44	40
Wedstrijden winnaar	28	37	33	33	38	31	49	36

Enkele sfeerbeelden:



UITSLAG OEFENCROSSEN

UITSLAGEN

Jeugdreeksen			Korte Cross		
Westerlo	Herenthout		W	H	
		Kabouters M		1	Goossens Andy
1	2	Auwers Daria		2	Augustijns Frederik
	1	Smeyers Anouk		3	Van Doninck Janna
	3	Verdonck Manon		4	Rijnders Annelies
	4	Van Rooy Martée		5	Heyns Marc
	5	Vermeiren Fien		6	Van Besouw Rudy
	7	De Meulemeester Stien	12	7	Van Turnhout Jens
		Kabouters J		8	Malcorps Rik
1	5	Krill Ilyan		9	Ducheyne Lieve
	1	Keersmaeker Alexander		10	Laenen Rita
	2	Van Thielen Flor		11	Van de Gender Joeri
	3	Verstappen Mauro	16	12	Poelmans Isabel
	4	Roes David		13	Glassée Ruben
	6	De Bal Lars		14	Van Turnhout Geert
	8	Verdonck Emile		15	Robben Marc
	9	Van Looy Gilles		16	Glassée Ludo
	10	Belmans Mats	15	17	Nicasi Michel
		Benjamins M		18	Van Gelder Senne
8	7	Van Den Broeck Marthe		19	Peetermans Tibo
12	/	Van Daele Magalie		20	Pluymers Wendie
13	/	Engelen Fran		21	Chody Maren
17	18	Garner Eden	17	22	Caers Dorien
	8	Leonie Lieckens		23	Glassée Illian
		Benjamins J		24	Glassée Benny
5	6	Van Tigchelt Wim		25	Van Tichelt Brent
9	14	Van Tigchelt Joerie	22		Dom Annick
13	19	Krill Elias			
16	22	Verdonck Quinten			
	7	Gabriëls Jens			
	11	Van Thielen Ferre			
	12	Coremans Arne			
	15	Van Kerckhoven Lenz			
	23	Keysers Lens			
	26	Glassée Simon			
		Pupillen M			
2	2	Mans Bente			
9	7	Van Turnhout Jorin			
	1	Sterkens Linde			
	4	Keysers Lotte			
	8	Luna De Schutter			
	9	Louise Helsen			
		Pupillen J			
3	2	Wijns Sander			
5	3	Stubbe Brend			

H	Lange cross
1	Goossens Andy
2	Van den Bossche Brian
3	Lauwers Luc
4	Van de Gender Jelle
5	De Nolf Evert
6	Verbeeck Stefanie
7	Cool Ranec
8	Geuens Roel
9	Op de Beeck Frederic
10	Van de Water Chris
11	Heyns Marc
12	Ducheyne Lieve

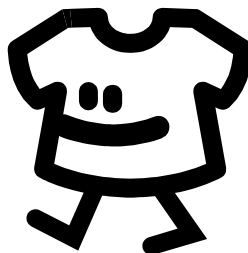
6	4	Garner Oliver
7	8	Torfs Robbe
11	/	Engelen Ward
12	11	Inniger Andreas
	7	Bob Heylen
	10	
	13	Glassée Illian
		Miniemen M
2	1	Auwers Daphne
3	2	Verdonck Floor
	4	Buttiens Diede
	5	Verrijken Katrien
	6	Keysers Laura
		Miniemen J
2	4	Torfs Kwinten
4	/	Scharre Stef
7	13	Van Turnhout Brent
	5	Vermeiren Jef
	8	Scharre Stef
	10	Vlassenbroeck Liam
	11	Ruben Glassée
	12	Buyens Robin
	14	Van Tichelt Brent
	15	Cox Neel

Iemand vergeten ? Laat het ons gerust weten !!!!

NIEUWE T-SHIRTS HERENTHOUTSE ATLETIEKCLUB

Het is ondertussen al een 10-tal jaar geleden dat de afdeling Herenthout nog eens t-shirts heeft laten maken. Naar aanleiding van ons 40-jarig bestaan zal er nog eens een nieuwe reeks gemaakt worden, nl. blauwe loopshirts. Deze kunnen gepast worden op woensdagen 7 en 14 november in de kantine van de sporthal.

De prijs per t-shirt is slechts € 10,00 en dient betaald te worden bij de bestelling !



**PASDAGEN OP 7 EN 14 NOVEMBER
IN DE CAFETARIA**

HULDIGINGSBAL : 1 DECEMBER 2012

Als er dit jaar één afspraak is waar je zeker niet afwezig mag blijven, dan is het wel het huldigungsbal. Schrijf maar in je agenda : 1 december 2012 in het Mollenhof te Poederlee. Een efficiëntere manier om de atleten van AC Herentals te leren kennen is er niet. Hierover napraten kan in de bodega, maar wie het meer voor de non-verbale expressie heeft blijft beter in de grote zaal om er al dansend van jetje te geven. Het technisch comité heeft er speciaal op gelet om de volgende dag geen cross te plannen. Er zijn dus geen excuses om je in te houden. De toegang voor dit alles is uiteraard gratis.

Het programma ziet er als volgt uit :

19u00	deuren open	
20u00	welkomstwoord	
20u05	huldiging van	mensen die 25 jaar lid zijn Belgische kampioenen wisseltrofee Joris Moons atletenfonds (top tien) kampioenen + atletenfonds per categorie ... en nog veel meer
21u00	dansavond + bodega	

Belangrijk om te weten : trofeeën, diploma's en de uitbetaling van het atletenfonds worden enkel en alleen uitgereikt indien de gehuldigde aanwezig is én in orde is met al zijn clubverplichtingen (medische fiche + lidgeld). Uitzondering hierop zijn de benjamins en de pupillen die later hun trofee toch nog overhandigd krijgen. Wie echt niet kan komen, m.a.w. een geldige reden voor afwezigheid heeft, moet dit vooraf melden aan Jef Tops of aan Jan Ledegen.

Atleten die verwacht worden, krijgen allemaal een persoonlijke uitnodiging !

We rekenen op alle afdelingen om een handje toe te steken in de organisatie van de avond. Onderstaand schema maakt duidelijk wie wanneer moet werken :

19u – 21u :	Lichtaart en Malle
21u – 23u :	Lille en Westerlo
23u – :	Herenthout (8 personen)
keuken :	afdeling Herentals

LEXICATH

Willy Van Rooy en Herman Van den Schoor stellen al sinds mensenheugenis de bijbel van AC Herentals samen, ook wel gekend onder de populaire naam lexicath. Deze kanjer van een informatiedrager is een must voor iedere enthousiaste clubatleet en bevat per categorie en per proef de beste 10 jaarprestaties, de beste 10 prestaties aller tijden, alle clubrecords, alle uitslagen behaald op kampioenschappen, ... en nog veel meer.

Wie vóór 14 november een exemplaar bestelt betaalt slechts 5 euro.

Hiervoor kan je Herman Van den Schoor aanspreken.

Je kan telefonisch bestellen op het nummer 014/55 47 55 of via mail hermanvandenschoor@hotmail.com

Na 14 november kan je, zolang de voorraad strekt, voor 10 euro nog een lexicath aankopen. Op het huldigingsbal (5 december) zullen de lexicaths beschikbaar zijn.

Wat staat er zoal in dit boek :

- palmares, overzicht veldlopen
- uitslagen provinciale-, Vlaamse- en Belgische kampioenschappen
- 10 beste outdoorprestaties van het voorbije seizoen
- 10 beste outdoorprestaties aller tijden (per categorie)

SNEL, SNEL SCHRIJF NU IN !!!!!!!
WOENSDAG 26 DECEMBER 2012 :
KERSTCORRIDA TE HERENTHOUT

Woensdag 26 december is voor onze club weer een hoogdag. We verwachten meer dan 600 lopers aan de start van onze corrida en jullie mogen daar natuurlijk niet ontbreken. Voor onze eigen leden willen we natuurlijk een geste doen en die kunnen aan een gunstig tarief voorinschrijven. Deze voorinschrijvingen moeten binnen zijn ten laatste op **woensdag 19 december** (bij Jef/Mieke in de kantine). We hopen dat IEDEREEN meeloopt !

PS : DUBBELE STEMPELS VOOR DEELNAME VAN ONZE JEUGD !!!!

Inschrijvingsprijzen (alleen voorinschrijvingen) :

Kleuters (200m) : gratis
 Kinderen (600-1000m) : € 2 (i.p.v. € 2,5)
 Corrida of jogging : € 5 (i.p.v. € 7)

<input type="checkbox"/> Wedstrijd	Leeftijd	Afstand	Start
Kleuters meisjes	2006 of later	200m	13u30
Kleuters jongens	2006 of later	200m	13u32
Benjamins meisjes	2005 - 2004	600m	13u35
Benjamins jongens	2005 - 2004	600m	13u40
Pupillen + miniemen meisjes	2003 – 2000	1000m	13u45
Pupillen + miniemen jongens	2003 – 2000	1000m	13u52
Jogging (splitsing D/H)	iedereen	3,2 km	14u00
Corrida (splitsing AC/MAS D)	Dames	6,5 km	14u20
Corrida (splitsing AC/Mas H)	Heren	9,8 km	15u00

Inschrijvingsstrookje : afgeven én betalen bij Jef/Mieke in de kantine

Ik,man/vrouw wens deel te nemen aan de Kerstcorrida op volgende afstand (schrappen wat **NIET** past)

200m 600m 1000m 3,2 km 6,5 km 9,8 km

Geboortedatum :

Handtekening :

WEBSITE

De Herenthoutse Atletiekclub heeft een eigen website die je kan vinden op het adres <http://www.herenthoutseac.be>.

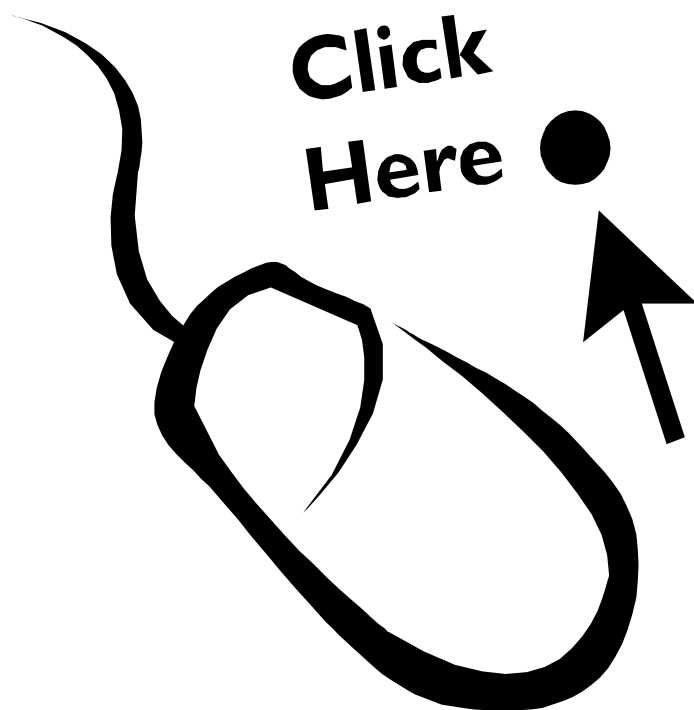
Deze site is er voor en door de leden van HAC. Er wordt getracht deze website zoveel mogelijk up to date te houden.

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 of bezorgen aan het bestuur of trainers.

WWW.HERENTHOUTSEAC.BE



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) en Kerstcorrida (26 december) 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

