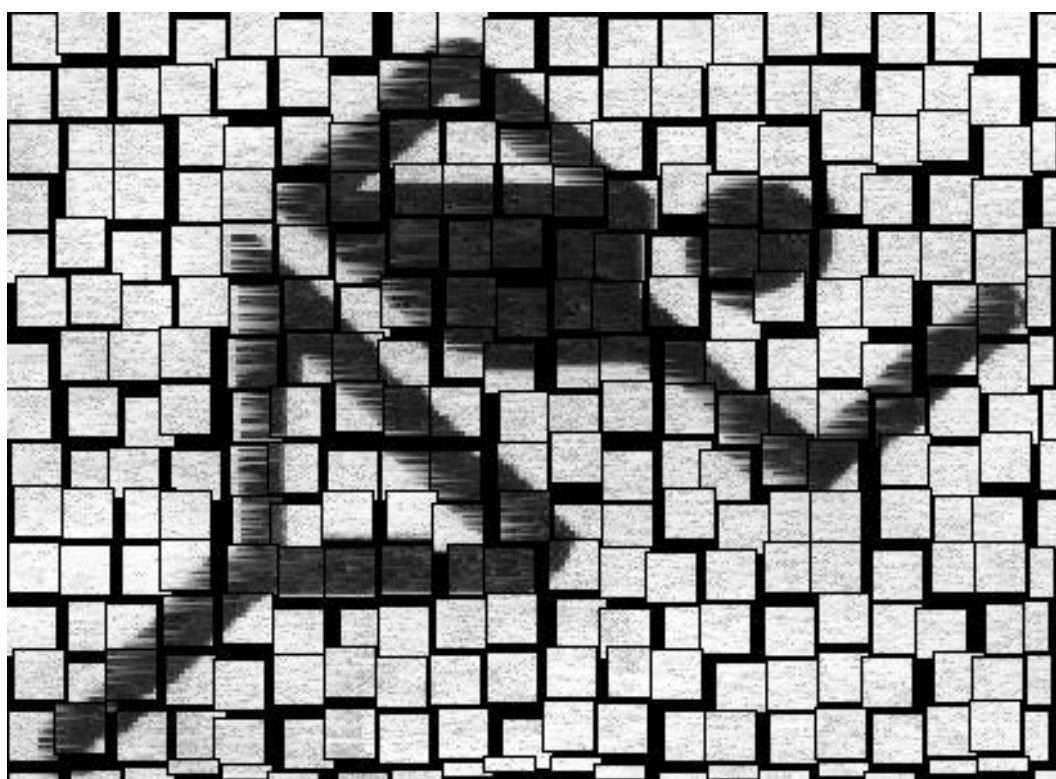


# 'T KILOMETRIKSE

1

**HERENTHOUTSE**



**ATLETIEKCLUB**

**JAARGANG 14 NR. 3**

**NOVEMBER 2013**

**EDITORIAAL - INFORMATIE - TRAININGEN - AGENDA - VERSLAG - UITSLAGEN - 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 een aantal sportwinkels 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 !!*

***P.S. : Geen training op maandag 11 november !!!!***

### **Redactie :**

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

tel: 014 51 45 85  
[www.herenthoutseac.be](http://www.herenthoutseac.be)



## 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, heekundigen, 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 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!!

INFORMATIE

Het blad met de stempels vind je terug op ons infobord in de gang naar de sporthal.

## Tussenstand op 1/11/2013

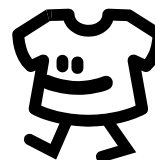
### Stempels Atleten

- 3 Joeri Van Tigchelt, Jorin Van Turnhout, Marthe Van Den Broeck, Wim Van Tigchelt
- 2 Eden Garner, Lenz Van Kerckhoven, Ruben Glassée, Simon Glassée, Thomas Hermans
- 1 Anouck Smeyers, Bart De Witte, Bente Mans, Berne Florus, Brend Stubbe, Elias Kril, Helène De Pauw, Illian Glassée, Louise Helsen, Manon Adriaenssen, Mila Heylen, Oliver Garner, Robbe Eyselberghs, Sander Wijns, Sofie Van Hool, Thiess De Ridder, Zoë Vermeiren



## **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 word er een extra pasdag georganiseerd op woensdag 13 november.

## **ORGANISATIE VAN DE JEUGDTRAININGEN**

### **Woensdagavond**

#### **Kangoeroes**

- De kangoeroes 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 (leerkracht) en Emma Mees

#### **Benjamins, pupillen en miniemen**

Door de grote opkomst hebben we beslist om de trainingen te reorganiseren en extra trainers in te zetten.

Er zullen steeds 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, Jef en Elise  
Pupillen jongens en meisjes : Isabel, Kristof en Jochen  
Miniemen jongens en meisjes : Hans en Jan

De benjamins en pupillen trainen beurtelings binnen en buiten.

De miniemen trainen altijd buiten.

Het trainingschema zal steeds in het Kilometrikske verschijnen en op ons infobord in de gang van de sporthal.

## JEUGDTRAININGEN IN NOVEMBER

Vanaf oktober al 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 !**

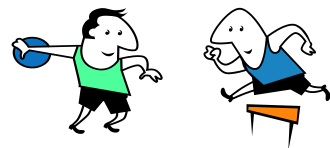
### Woensdag (18.45 – 19.45) :

Datum	Kangoeroes (2 groepen)	Benjamins jongens	Benjamins meisjes	Pupillen jongens	Pupillen meisjes	Miniemen
13/11	Zaal Maren/Jolien	Buiten Dorien/ Jef	Buiten Bart/ Elise		Zaal Isabel Jochen Kristof	Buiten Jan/ Hans
	Buiten Annelies/Emma					
20/11	Buiten Maren/Jolien	Zaal Bart/ Elise	Zaal Dorien/ Jef		Buiten Kristof Isabel Jochen	Buiten Jan/ Hans
	Zaal Annelies/Emma					
27/11	Zaal Maren/Jolien	Buiten Bart/ Elise	Buiten Dorien/ Jef		Zaal Kristof Isabel Jochen	Buiten Jan/ Hans
	Buiten Annelies/Emma					
04/12	Buiten Maren/Jolien	Zaal Dorien/ Jef	Zaal Bart/ Elise		Buiten Isabel Jochen Kristof	Buiten Jan/ Hans
	Zaal 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.**

## **TRAININGEN START TO RUN/RECREANTEN**

Deze trainingen worden 's morgens gegeven door Michel Nicasi.

- Maandag 09.00 – 11.00 : trainingsarea militair domein Grobbendonk
- Woensdag 09.00 – 11.00 : sportcentrum Kapelleke
- Vrijdag 09.00 – 11.00 : trainingsarea militair domein Grobbendonk

## **TRAININGEN VANAF CADET**

### **Spurters en kampers** (werpers, springers)

- maandag 20.00 – 21.20 : conditietraining
- woensdag 20.00 – 21.20 : snelheidstraining
- vrijdag 19.00 – 21.00 : techniektraining in Herentals  
voor de atleten die zich willen specialiseren
- zaterdag 10.00 – 12.00 : techniektraining in Herenthout
  - \* 10.00 – 11.00 : horden
  - \* 11.00 – 12.00 : kogel , discus, speer
- dinsdag en donderdag : powertrainingen (vanaf scholier !)
  - \* dinsdag 18.30 – 21.00
  - \* donderdag 18.00 – 21.00

### **Afstandslopers**

- maandag 19.00 – 21.00 : Nest, Michel , Start to Run
- woensdag 18.45 – 20.00 : Michel, Start to Run
- woensdag 19.30 – 21.30 : Nest, Lief
- vrijdag 19.00 – 21.00 : Michel, Start to Run  
19.00 – 21.00 : Nest, Lief
- zondag 10.00 – 12.00 : Nest, Lief  
(oktober tot maart fartlektraining afwisselend  
Beeltjens/Kruiskensberg)





## **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 17 november**

Begin : 12.30u

Begeleiding : Jan

### **te Duffel**

Kapelleke : 11.00u

Sportcentrum Rooienberg

### **Zondag 24 november**

Begin : 12.30u

Begeleiding : Jan

### **te Arendonk**

Kapelleke : 10.45u

Sportpark Heikant

### **Zondag 15 december**

Begin : 12.10u

Begeleiding : Jan

### **te Booischot**

Kapelleke : 10.45u

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 plezante 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. De gezamenlijke opwarming begint om 13u30 !!!!!

### **Zaterdag 16 november** **te Herentals**

*Begin : 14.00u* **iedereen meedoen !!!!!** *Kapelleke : 13.00u*

Begeleiding : Jan, Kristof

Sporthal Bloso-centrum

Benj J + M : 50m – ver – kogel

Pup J + M : 50m – hoog – kogel

Min J + M : 50m – hoog – ver – kogel

### **Zaterdag 14 december** **te Herentals**

*Begin : 14.00u* **iedereen meedoen !!!!!** *Kapelleke : 13.00u*

Begeleiding : Jan, Isabel

Sporthal Bloso-centrum

Benj J + M : 50m – hoog – kogel

Pup J + M : 50m – ver – kogel

Min J + M : 50m – hoog – ver – kogel

**AGENDA**

## **MARATHON OOSTENDE**

Met de trein naar Oostende...

Op zaterdag 28 september trokken we weer met enkele leden en sympathisanten richting Oostende waar die zondag de marathon en tevens Belgisch en Vlaams kampioenschap door ging. Enkele reden met de auto en een tweede deel nam de trein. Al snel bleek dat de trein steeds een beetje reizen is want het begon in Herentals al met 15 minuten vertraging waardoor onze "treingroep" de aansluiting in Berchem misten. Maar geen nood, een koffietje bij de Panos verzachtte het wachten. Zo kwamen de treinreizigers een uurtje later aan dan gepland maar ook de autofanaten sijpelden met mondjesmaat Oostende binnen.

Om 16 u was het verzamelen geblazen om samen naar de inschrijvingen te gaan. Na een stevige wandeling langs de dijk mochten onze atleten hun rugnummer e.d. in ontvangst nemen. Greet V.H. kwam nog in de verleiding om hare Marc in te schrijven voor de halve marathon maar hield zich toch maar braaf aan de opdracht om hem voor de 8 km op te geven. Ook een generale repetitie op het podium mocht niet ontbreken...



Daarna was het terug richting hotel om ons wat op te smukken voor het avondmaal in restaurant Cromwell op het Wapenplein. Daar werden we culinair verwend en na nog een afzakkertje in de hotelbar, kroop iedereen vroeg onder de wol.

Om 9 u stonden onze lopers klaar om geflankeerd door de "jasjesdragers" naar de start te gaan. De rest van de supporters vertrokken een half uurtje later om zich langs het parcours op te stellen om zo onze deelnemers aan te moedigen.



Na alle bemoedigende gillen verzamelden we met z'n allen aan de finish waar al heel snel de Geert, alias "den haas" over de meet kwam. Ook de rest van dedeelnemers van de 8 km; Carin, Sonja, Annik en Marc kwamen vlotjes aan. Marc kreeg zelfs een eervolle vermelding van de presentator van dienst: "Marc Boets bewijst dat iemand van zijn leeftijd toch nog een mooie tijd kan neerzetten...". Tijd voor een kleurshampoo misschien???

En dan was het tijd voor de aankomst van onze halve marathonlopers. Greet en Walter kwamen als eerste aan en gingen na even op adem te zijn gekomen, sportief onze Alex tegemoet die met een mooi, roos kleurtje op zijn wangen de eindstreep overkwam!

Onder een stralend zonnetje was het nu wachten op de marathonlopers. Al heel snel kwam de eerste in zicht en werden de atleten met veel gegil en geschreeuw naar de finish begeleidt! Onze supportersharten begonnen nu wel heel snel te slaan want wanneer zou onze Frankie aankomen? Zou hij Belgisch kampioen worden? Helaas kwam er een Franstalige leeftijdsgenoot iets eerder aan dan hij maar zo fier als een gieter zagen we onze marathonloper een heel mooie tijd neerzetten en de Vlaamse medaille wegkapen!

Na een frisse douche was er nog wat vrije tijd. De ene ging richting winkelstraat, anderen genoten van het zonnetje, een terrasje, wat tapas aan tafel 10... om zo tegen het einde van de namiddag weer samen te komen voor de prijsuitreiking! En daar zullen ze ook geweten hebben dat er supporters bij waren!!! Met veel geklap en gejuich betrad de Frankie het podium.



Je mag hem nu dus aanspreken met Vlaams kampioen en ook al was hij tweede in het Belgisch kampioenschap, voor ons is hij nummer 1!!! Met veel plezier ging het dan richting terras want ja van al dat geroep krijg je dorst. Die avond vloeide er iets meer wijn bij het weeral voortreffelijke avondmaal en werd er nagepraat bij een drankje in de hotelbar. Na een goede nachtrust en ontbijt, keerden we met een tevreden en ontspannen gevoel terug huiswaarts. Het was weer een heel tof, sportief weekend in aangenaam gezelschap!

Op naar volgend jaar!

## OEFENCROSSEN LICHTAART EN NIJLEN

Lichtaart	Nijlen				
		<b>kabouters meisjes</b>	5	3	GOOSSENS ANDY
	1	HERMANS FLEUR	6	6	VAN TURNHOUT JENS
	2	WUYTS LENKE		16	WAGEMANS PETER
	3	VAN BOMMEL YATI		21	VANHOUT ILSE
	7	SOENS LIES		23	BEKERS TOM
		<b>kabouters jongens</b>	22	30	VAN DE GENDER JOERI
	1	KRYL ILYAN	32	36	VAN TURNHOUT GEERT
1	2	VAN KERCKHOVEN VINCE	30	37	NICASI MICHEL
	4	FLORUS WILLEM		44	T'SEYEN LIESBETH
	5	GIRARDIN OLIVIER	41	50	POELMANS ISABEL
	6	BOCKX NOAH	20	/	DE WITTE BART
	8	BOCKX XAVI	25	/	VAN BESOUW ALEXANDRA
		<b>benjamins meisjes</b>	33	/	VAN OECKEL MONIQUE
6	4	GARNER EDEN	36	/	VAN TURNHOUT BRENT
	13	HEYLEN MILA	37	/	VERSCHUEREN NANCY
	17	VAN HOOL SOFIE	39	/	VERMEIREN ZOE
	25	SMEYERS ANOUK			
	27	DE PAUW HELENE			
25	/	ADRIAENSEN MANON	4	4	GOOSSENS ANDY
		<b>benjamins jongens</b>	5	5	DE NOLF EVERT
6	2	VAN KERCKHOVEN LENZ		7	BEKERS TOM
5	3	VAN TIGCHELT JOERI		14	GLASSEE BENNY
	4	DE RIDDER THIESS	7	/	NAUWELAERTS FELIX
	6	FLORUS BERNE			
	8	KRIL ELIAS			
	9	EYSELBERGS ROBBE			
	10	HERMANS THOMAS			
	15	GLASSEE SIMON			
		<b>pupillen meisjes</b>			
	7	VAN DEN BROECK MARTHE			
		<b>pupillen jongens</b>			
	2	GARNER OLIVER			
6	8	VAN TIGCHELT WIM			
		<b>miniemen meisjes</b>			
	1	MANS BENTE			
5	3	VAN TURNHOUT JORIN			
		<b>miniemen jongens</b>			
	3	GLASSEE RUBEN			
	4	WIJNS SANDER			
	7	STUBBE BREND			
4	/	DE WITTE BART			

### **BELGISCH KAMPIOENSCHAP HALVE MARATHON**

In Herve werden op 26 oktober 2013 twee Herenthoutse dames kampioen in hun leeftijdscategorie. Maria Vranckx haalde het bij de dames masters 45 en Greet Buts bij de dames masters 55.

Proficiat !!



**HULDIGINGSFEEST :**  
**7 DECEMBER 2013**  
**MOLLENHOF TE POEDERLEE**

Huldiging jeugd : BEN – PUP – MIN om 18u.

- ☞ Aanmelden vanaf 17u30
- ☞ Animatie jeugd voorzien vanaf 19u30 (tijdens huldiging volwassenen)

Huldiging vanaf cadet : om 20u.

- ☞ Aanmelden vanaf 19u30

Dansfeest : om 21u30, onmiddellijk na de huldiging

- ☞ 'Start to dance' onder leiding van onze jeugd
- ☞ Laat voor één keer je loopschoenen thuis en doe alvast je beste dansschoenen aan

Iedereen, clubleden, ouders, grootouders, tantes, nonkels, sympathisanten van AC Herentals zijn **van harte welkom !**



AC Herenthout moet de tap verzorgen van 20u00 tot 22u30.  
 Ouders die willen helpen zijn van harte welkom (naam opgeven bij Jan).

SERIË  
NIEUW  
ZIJN

## 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](mailto:hermanvandenschoor@hotmail.com)

Na 14 november kan je, zolang de voorraad strekt, voor 10 euro nog een lexicath aankopen. Op het huldigingsbal (7 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)