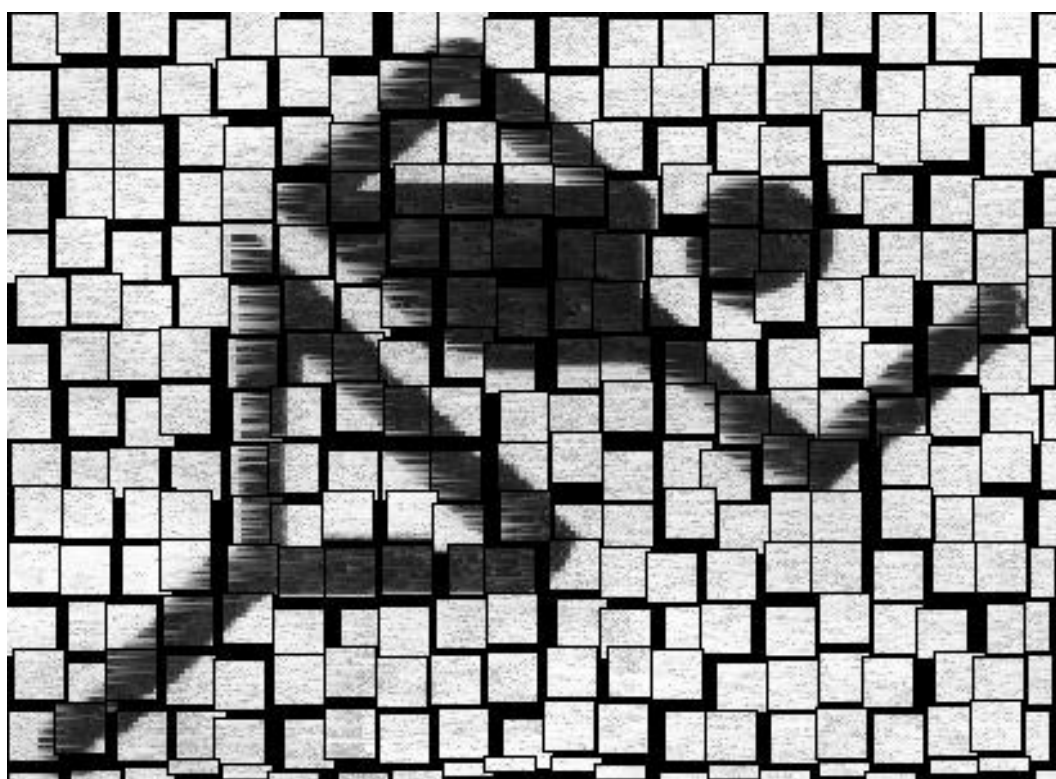


'T KILOMETRIKSE

1

HERENTHOUTSE



ATLETIEKCLUB

JAARGANG 13 NR. 2

OKTOBER 2012

EDITORIAAL - INFORMATIE - TRAININGEN - AGENDA - VERSLAG - NIEUWTJES

VOORWOORD

De Ronde van Herenthout heeft weer voor een aangroei van heel wat nieuwe atleetjes gezorgd.

Daarom bevindt zich in dit Kilometrikske heel wat informatie voor de nieuwelingen !

Het nieuwe seizoen gaat van start met de oefencrossen in Tongerlo en Herenthout. We hopen daar zeker veel atleetjes aan de start te zien ! Want ook dit seizoen wordt iedereen die aan 1 of meer wedstrijden heeft deelgenomen beloond met een spetterende bosspelnamiddag, pannenkoeken à volonté en misschien nog een extra prijs (vanaf 5 stempels). Zeker de moeite waard dus !!!

Alle atleten zouden ondertussen ook hun nieuwe aansluitingsfiche en bijhorend overschrijvingsformulier moeten gekregen hebben (ofwel vandaag op training voor de nieuwe leden en anders via e-mail). Is dit niet zo, kom dan gerust een nieuw formulier vragen bij Jef in de kantine van de sporthal. Ingevulde formulieren moet je ook daar afgeven. Breng alles zo snel mogelijk binnen zodat je in orde blijft met de verzekering. In dit Kilometrikske vind je ook nog meer info over de nieuwe organisatie van de trainingen voor benjamins, pupillen en miniemen.

Verder 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



ALGEMENE STRUCTUUR

De Herenthoutse AtletiekClub (**HAC**) is een onderafdeling van de vzw. AtletiekClub Herentals (**ACHL**).

Deze laatste is aangesloten bij de Vlaamse Atletiek Liga (**VAL**) en de Koninklijke Belgische AtletiekBond (**KBAB**)

ACHL is (samen met zijn onderafdelingen) de grootste club, wat ledenaantal betreft, van België.

EEN KIJK OP HERENTHOUT

Bestuur : (contact via voorzitter)

Voorzitter :	Jef Van Herck	Nijlensesteenweg 86	014/ 51 30 24
Schatbewaarder :	Mieke Bouwen		
Leden :	Jan Ledegen (hoofdtrainer)		
	Jef Van Houdt		
	Staf Heylen		
	Bart Van Caeyzeele (Kilometrikske)		
	Hilde Peeters		
	Hans Peeters (Website)		

Trainers : (contact via hoofdtrainer)

Hoofdtrainer :	Jan Ledegen	Vlakke Velden 64	014/ 50 25 56
Trainers :	Peter Wagemans	Nest Goossens	
	Lief Van den Broeck	Isabel Poelmans	
	Bart Van Caeyzeele	Wiske Heylen	
	Michel Nicas	Rudi Cool	
	Annick Dom	Staf Heylen	
	Hans Peeters	Annelies Rijnders	
	Dorien Caers	Kristof Heremans	
	Dietmar Ledegen	Maren Chody	
	Frederik Op de Beeck	Jolien Hoefkens	

CATEGORIEËN

Kleuters : geboortejaar 2006 – 2007

Benjamins : geboortejaar 2004 – 2005

Pupillen : geboortejaar 2002 – 2003

Miniemen : geboortejaar 2000 – 2001

Cadetten : geboortejaar 1998 – 1999

Scholieren : geboortejaar 1996 – 1997

Juniors : geboortejaar 1994 – 1995

Seniors : geboortejaar 1993 en vroeger

Masters : vanaf 35^{ste} verjaardag

LIDMAATSCHAP SEIZOEN 2012 – 2013

1. Lidgelden

Kleuters (2006 & 2007) :	€ 25
Benjamins, pupillen, miniemen : (2005, 2004, 2003, 2002, 2001, 2000)	€ 65
1 ^{ste} lid (vanaf cadet) :	€ 70
2 ^{de} lid (vanaf cadet) :	€ 65
Gezin (van 4 leden) :	max. € 240 (+ € 30 per bijkomend lid)

2. Hoe betalen en hoe lid worden ?

- *Kleuters*: zij betalen hun lidgeld met het HAC overschrijvingsformulier dat ze meekrijgen en noteren bij de mededeling duidelijk naam + geboortedatum van het kind.

- *Benjamins, pupillen & miniemen*: zij betalen hun lidgeld met het ACHL overschrijvingsformulier dat ze meekrijgen (een ander dan bij de kleuters). Zij moeten tevens de bijhorende fiche volledig invullen en ondertekenen !! Als dat in orde is zijn zij officieel lid van de Vlaamse atletiekliga en ontvangen zij een wedstrijdnummer. Hiermee kan je, indien je wil, deelnemen aan wedstrijden.

- *Wedstrijdlopers vanaf cadet*: zij krijgen eveneens een ACHL overschrijving en een fiche en vullen deze in.

- *Recreanten*: indien ze geen wedstrijdnummer wensen, betalen ze gewoon via een HAC overschrijvingsformulier.

3. Wat verlangen we van onze benjamins, pupillen en miniemen ?

Zoals je hierboven hebt gemerkt vragen we aan al onze benjamins, pupillen en miniemen om een wedstrijdnummer aan te vragen. Dit heeft een dubbele reden:

A. We zien graag veel jongeren deelnemen aan wedstrijden.

B. Het is voor ons de eenvoudigste manier om de jongeren te verzekeren.

Onze huidige verzekering is immers ontoereikend om zowel al onze start-to-runners als onze jeugd te verzekeren.

Behalve de recreanten (volwassenen) krijgt dus iedereen een nummer waarmee hij/zij aan wedstrijden kan deelnemen.

Om iedereen te motiveren om aan wedstrijden deel te nemen, hebben we ook een **beloningssysteem** ingevoerd.

Hierbij krijgt iedere atleet een stempel voor elke wedstrijd die in 't Kilometrikske is aangekondigd.

Op het einde van het seizoen worden er beloningen uitgedeeld aan iedereen die 5 of meer stempels heeft behaald.

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 ?**

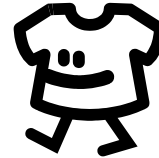
De Wedstrijd-wedstrijd is toegankelijk voor benjamins, pupillen en miniemen van de Herenthoutse atletiekclub.

* 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!!

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

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 1 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.

TRAININGEN IN OKTOBER

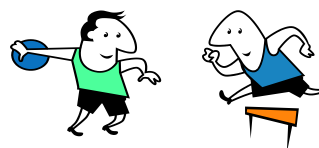
Vanaf woensdag 5 oktober wordt er afwisselend binnen en buiten getraind. Er trainen 3 groepen binnen en 4 groepen buiten. Diegene die binnen trainen brengen dan sportschoenen mee om binnen te trainen (d.w.z. **propere** sportschoenen die **geen zwarte strepen** achterlaten).

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
03/10	Zaal Maren/Jolien	Zaal Dorien/ Dietmar	Buiten Bart	Zaal Isabel/ Frederik	Buiten Nest	Buiten Jan/Hans
	Buiten Annelies					
10/10	Buiten Maren/Jolien	Buiten Bart	Zaal Dorien/ Dietmar	Buiten Nest	Zaal Isabel/ Frederik	Buiten Jan/Hans
	Zaal Annelies					
17/10	Zaal Maren/Jolien	Zaal Dorien/ Dietmar	Buiten Bart	Zaal Isabel/ Frederik	Buiten Nest	Buiten Jan/Hans
	Buiten Annelies					
24/10	Buiten Maren/Jolien	Buiten Bart	Zaal Dorien/ Dietmar	Buiten Nest	Zaal Isabel/ Frederik	Buiten Jan/Hans
	Zaal Annelies					
31/10	Zaal Maren/Jolien	‘Halloween’ bosspel				
	Buiten Annelies					

Vrijdag (18.00 – 19.00) : Geen training op 26/10 (stage Tongerlo).
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) : vanaf 6/10

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

Runcursus voor beginners en gevorderden : zie rubriek 'Nieuwtjes'.

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 18.00 – 21.00 : Michel, Start to Run
 - 19.00 – 21.30 : Nest, Lief
- zondag 10.00 – 12.00 : Nest, Lief
(oktober tot maart fartlektraining afwisselend
Beeltjens/Kruiskensberg)



OEFENCROSSEN

Als voorbereiding op het veldseizoen organiseert onze club weer oefenveldlopen.

Voor de nieuwelingen is dit de ideale gelegenheid voor een eerste kennismaking met het veldloopgebeuren.

Sommigen hebben een drukke zomer achter de rug en komen rustig, in groep, hun kilometers afleggen. Anderen hebben we de ganse zomer niet gezien en blijken plots te ontwaken. Kortom iedereen komt er aan zijn trekken en aan de aankomst wacht er als beloning een gezond stuk fruit (of iets anders).

Voor de jongeren tot en met miniem zijn er wedstrijden per categorie en per geslacht. Vanaf cadet kan men kiezen tussen 2 afstanden: de eerste over 4 à 5 km en de tweede over 8 à 10 km.

Deelnemen en supporteren is volledig gratis !

Zondag 7 oktober

te Westerlo

Begin : 14.00u

Kapelleke : 13.00u

Begeleiding : Jan

Terrein Dry Eykenboys

Kabouters : 100m

Benjamins : 800m

Pupillen : 800m

Miniemen : 1000m

Vanaf cadet : 4 à 5 km (14u45) 8 à 10 km (15u15)

Drie Eikenstraat
2230 Herselt

Zondag 21 oktober

te Herenthout

Begin : 14.00u

Iedereen meedoen !

Kapelleke : 13.30u

Begeleiding : Jan, Hans, Bart, Nest, ...

Sportcentrum Kapelleke

Kabouters : 150m

Benjamins : 800m

Pupillen : 800m

Miniemen : 1000m

Vanaf cadet : 4 à 5 km (14u45) 8 à 10 km (15u15)

VELDLOPEN

Op zondag 4 november vindt in Mol de eerste officiële veldloop plaats. Meer info in het volgende Kilometrikske.

De start van de jeugd is voor de middag voorzien. Dus ideaal voor wie in de namiddag nog naar de jeugdvereniging wil !

BELGISCHE KAMPIOENSCHAPPEN

Onze Herenthoutse atleten presteerden weer sterk op de verschillende Belgische kampioenschappen van de afgelopen weken.

Bij de seniors was er een 9^{de} plaats voor Stefan Beyens met de kogel en een 16^{de} plaats voor Andy Goossens op de 3000m steeple.

Bij de jeugd was er een prachtige zilveren medaille voor Elise Helsen met de kogel. Zij kwam met haar 11m75 maar 4cm tekort voor de gouden medaille.

Verder waren er 4^{de} plaatsen voor Jef Mees (400m in 50"77 en slechts 3 honderdsten naast het podium) en voor Lien Torfs (80H in 12"21).

Frederik Op de Beeck (kogel) en Lien Torfs (hinkstap) werden ook nog zeer verdienstelijk 5^{de}. Verder was er nog een persoonlijk record voor Laurent Bierinckx op de 1500m en ook Gilian Van Tichelt mocht tevreden zijn over zijn 800m.

Twee weken later stonden de nationale aflossingskampioenschappen op het programma. Hier was er goud voor de masters dames met Griet Witvrouwen en An Verlinden in de ploeg (4x100) en zilver voor Frederik Op de Beeck in de 4x800m.

Frederik Augustyns werd met de cadetten jongens knap 3^{de} op de 4x100m. Lien Torfs deed bij de cadetten meisjes niet onder, meer zelfs ze won met haar ploeg (4x100m) goud !!

Vorige week zaterdag (22 september) was het dan het nationaal criterium voor de jeugd.

Alexandra Van Besouw maakte deel uit van de 4x80m ploeg die de titel mee naar huis bracht. Emma Mees werd 13^{de} in de kogel met een worp van 10m11.

Robbe Torfs was de primus op 2 nummers. Hij won zowel het verspringen als het hoogspringen bij de benjamins.

Zijn broer Kwinten werd 2 keer 4^{de}, op de horden en het hoogspringen bij de pupillen.



RUNCURSUS VOOR BEGINNERS EN GEVORDERDEN**START TO RUN en KEEP RUNNING**

Jogcursus voor iedereen die op een **verantwoorde en ontspannende** manier wil bewegen en sporten. De cursus, vooral de dagcursus, staat ook open voor 50+. Een runcursus volgen is de beste manier om 'gezond lopen' onder de knie te krijgen. Bijgevolg een aanrader en zeker de moeite om het te proberen!

Na de cursus is er een eindtest en krijgen de geslaagden een brevet van de Vlaamse Atletiekliga.

De Start To Run avondcursus (maandag 19.00 u, woensdag 18.45 u en vrijdag 19.00 u) gaat door op atletiekpiste van het Sportcentrum 't Kapelleke Bergense Steenweg 33, Herenthout.

De STR - ochtendcursus kan je iedere woensdag volgen op de atletiekpiste om 9.00 u. Op de trainingsarea van het militair domein Grobbendonk (toegang via de hoofdingang) kan je op maandag en vrijdag om 9.00 u onder begeleiding trainen.

Eerste les met mogelijkheid tot inschrijven op maandag 24 september om 9.00 u (militair domein Grobbendonk) of om 19.00 u (atletiekpiste Herenthout).

Start bijkomende ochtendcursus op woensdag 26 september om 9.00u op de atletiekpiste in Herenthout.

INSCHRIJVINGSFORMALITEITEN:

Geen voorinschrijving nodig. De prijs voor de ganse cursus (12 weken & verzekering inbegrepen) bedraagt € 25,00.

De meeste mutualiteiten geven een tussenkomst.

BIJKOMENDE INFORMATIE?

De jogcursus wordt u aangeboden door de Herenthoutse Atletiekclub in samenwerking met de gemeenten Grobbendonk en Herenthout en het 29 Bataljon Logistiek, Grobbendonk.

Voor bijkomende informatie:

Michel Nicasi 014/50.12.27
Annik Dom 0478/29.40.06
Jef Van Herck 014/51.30.24

michael.nicasi@telenet.be

WEBSITE

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

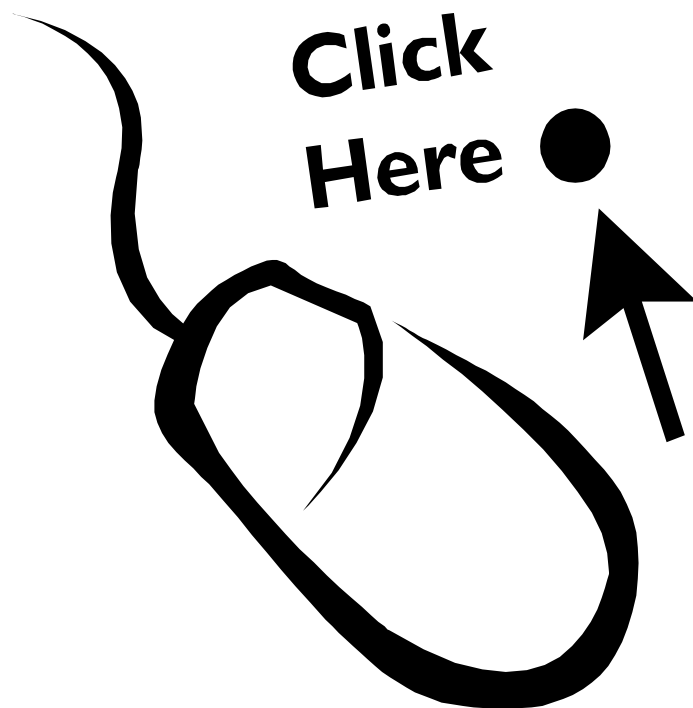
Deze site is er voor en door de leden van HAC. Er wordt getracht deze website zoveel mogelijk up to date te houden.

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.

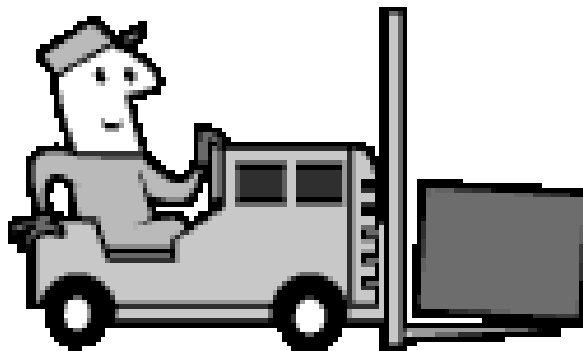
Toch willen we met dit artikeltje een oproep doen naar ouders, atleten, sympathisanten, .. die ook een handje willen toesteken tijdens onze organisatie.

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 bedanken ondertussen alle mensen die al prijzen verzamelden voor onze bosloop.

STAGE SPORTACENTRUM TE TONGERLO

Zoals elk jaar hebben we eind oktober onze trainingsstage.

Het zal dit jaar terug doorgaan op het Sportacentrum te Tongerlo van **vrijdag 26 oktober (19u) tot en met zondag 28 oktober (16u30)**.

De vaste klanten van deze stage weten dat hier hard wordt getraind, maar ook veel plezier gemaakt. Inschrijven na de uiterste datum enkel als er nog plaats is én mits betaling van een toeslag. Inschrijvingsstrook samen met gepast geld afgeven aan je trainer of rechtstreeks aan Tom Ryken (0486/529 379) **voor zondag 7 oktober !!!!!**.

OPGELET ! Je bent pas ingeschreven als je én het strookje én het geld hebt binnengebracht. Je kan ook betalen via overschrijving op BE49 001 501 809 671.

Traditiegetrouw organiseren we op zaterdagavond ons wereldwijd gekende FREE PODIUM. Allerlei soorten opvoeringen komen hiervoor in aanmerking: playback, zang, sketches, ... Je moet wel zelf zorgen voor kleding, muziek (CD) en eventuele attributen. Spreek dus je vrienden aan of begin een solocarrière om de fel begeerde bekens in de wacht te slepen. Inschrijven gebeurt op de stage zelf bij de kampeiding.

De stage is toegankelijk voor leden van atletiekclub Herentals boven de 7 jaar en hun gezin. Kinderen onder de 7 worden alleen aanvaard als zij vergezeld zijn van hun ouders. Verder aanvaardden we ook geen lieven, kennissen, tante nonnekes of suikernonkels.

Er zijn ook een beperkt aantal 2-persoonskamers. Deze zijn voorbehouden voor gehuwden of samenwonenden. Het aanbod is beperkt, dus eerst is eerst !

INSCHRIJVEN KAN TEM 7 oktober ! WEES DUS OP TIJD !

Type : A. – 7 jaar én lid ACHL :	€ 30	(€ 40 na 07/10)*
B. – 7 jaar én geen lid ACHL :	€ 40	(€ 50) *
C. + 7 jaar én lid ACHL :	€ 65	(€ 75) *
D. + 7 jaar en geen lid ACHL :	€ 90	(€ 100) *
E. 2-perskamer én lid ACHL :	€ 80	(€ 90) *
F. 2-perskamer en geen lid ACHL :	€ 110	(€ 120) *

Naam & voornaam	Geb.datum	Afdeling	Type = Prijs
1.			= €
2.			= €
3.			= €
4.			= €
5.			= €
6.			= €
7.			= €

Datum inschrijving :

Telefoonnr ouders (enkel -18j.) :

SE
RT
W
T
J
E
S

N
I
E
D
E
R
L
A
N
D
S
C
H
I
J
V
E
N