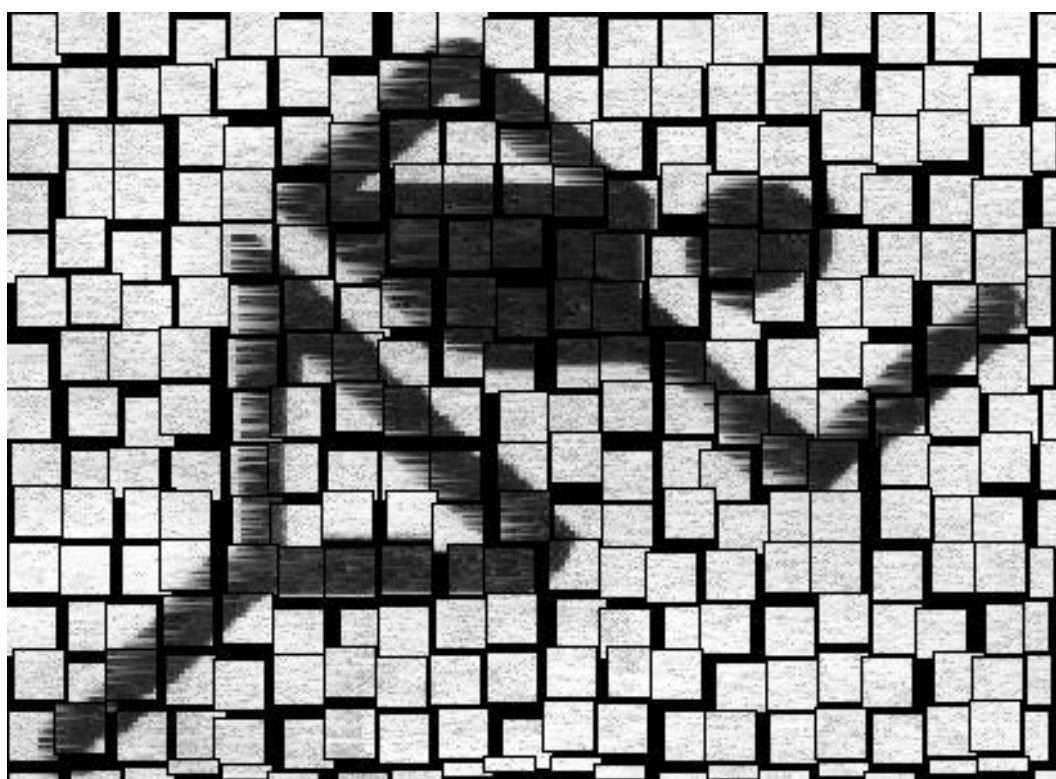


# 'T KILOMETRIKSE

1

**HERENTHOUTSE**



**ATLETIEKCLUB**

**JAARGANG 14 NR. 1**

**SEPTEMBER 2013**

**EDITORIAAL - TRAININGEN - INFORMATIE - AGENDA - NIEUWTJES**

## **VOORWOORD**

*Nu bijna alle kampioenschappen achter de rug zijn, zit het seizoen 2012 – 2013 er definitief op en kunnen we weeral beginnen met ons voor te bereiden op het nieuwe seizoen.*

☺ Ook het Kilometrikske start zijn 14de jaargang (nvdr. in deze vernieuwde versie). We blijven hard werken aan een goed clubblad dat graag gelezen wordt.

*Daarom zijn suggesties, artikels, kritiek, ... altijd welkom !!!!*

*Maak gerust gebruik van e-mail om ons wat interessante artikels door te mailen.*

☺ **DEZE MAAND:** De Ronde van Herenthout en de aanstormende scholencrossen zorgen hopelijk weer voor een heel aantal **nieuwe atleten**. Voor hen (en ook voor de anderen natuurlijk) bevat dit eerste Kilometrikske van het jaar dan ook heel wat nodige **informatie** over de werking en structuur van onze club.

*Er is informatie over de **oefencrossen** waar je ook als nieuweling eens kan proeven van wat veldlopen is of als ervaren rot je wedstrijden voorbereidt.*

☺ **INFOBORD:** voor diegenen die het nog niet is opgevallen, bij de ingang van de sporthal hebben we nog steeds een infobord hangen. Hierop vindt je wekelijks de laatste nieuwtjes: uitslagen, wie traint binnen, welke wedstrijden staan er op het programma, ...

*Je mag steeds ook iets afgeven bij de redactie om op te hangen.*

☺ **WEBSITE:** alle nuttige informatie over lid worden, trainingen jeugd, en nog zoveel meer vind je op onze website [www.herenthoutseac.be](http://www.herenthoutseac.be)

*In alle geval veel lees- en sportplezier in het nieuwe atletiekjaar !!!*

### **Redactie:**

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

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



## **TRAININGEN**

Met de start van het nieuwe schooljaar starten ook de reguliere trainingen.  
Dit wil zeggen dat iedereen terug kan komen trainen, ook kleuters.

De trainingsuren bleven hetzelfde.  
Al deze trainingen gaan trouwens door op het **sportcentrum 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

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  
Start to run - gevorderden

20.00 - 21.30 Afstandslopers (cadet en scholier)  
Afstandslopers (vanaf junior)  
Pisteatleten (vanaf cadet)

### **Donderdag:**

18.00 - 21.00 Powertraining (vanaf scholier)\*

### **Vrijdag:**

18.00 - 21.00 Afstandslopers

18.00 - 19.00 Jeugd (benjamins, pupillen, miniemen)  
vanaf 20 september

19.00 - 21.00 Pisteatleten (specifieke proef)\*\*  
Start to run

### **Zaterdag**

10.00 - 12.00 Pisteatleten horden en werpproeven (vanaf pupil)  
(Vanaf zaterdag 5 oktober)

### **Zondag**

10.00 - 12.00 Fartlektraining \*\*\*

\* in de garage, bij Jan Ledegen Jodenstraat.

\*\* in Herentals, BLOSO centrum

\*\*\* in Merodese bossen



## **TRAININGEN IN SEPTEMBER/OKTOBER**

Vanaf woensdag 2 oktober wordt er afwisselend binnen en buiten getraind. Er trainen 3 groepen binnen en 3 groepen buiten. Diegene die binnen trainen brengen dan sportschoenen mee om binnen te trainen (d.w.z. propere sportschoenen die geen zwarte strepen achterlaten).

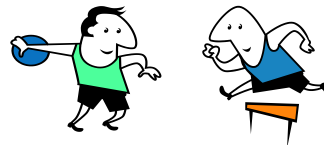
**Je mag niet binnen in de zaal met de schoenen waarmee je aankomt aan de sporthal ! Dus schoenen in zakje meebrengen !**

**Woensdag (18.45 – 19.45 ) :**

Datum	Kleuters	Benjamins jongens	Benjamins meisjes	Pupillen jongens	Pupillen meisjes	Miniemen
11/09	<b>Ronde van Herenthout</b>					
18/09	Maren/ Jolien Annelies	Dorien/ Dietmar	Bart	Kristof/ Jochen	Isabel	Hans
25/09	Maren/ Jolien Annelies	Bart/ Dietmar	Dorien	Isabel/ Jochen	Kristof	Jan/ Hans
02/10	<b>Zaal</b> Maren/ Jolien Annelies	<b>Zaal</b> Dorien/ Dietmar	<b>Zaal</b> Bart	Buiten Kristof/ Jochen	Buiten Isabel	Buiten Hans/ Jan

**Vrijdag (18.00 – 19.00) : vanaf 20/09**

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 5/10**

10.00 – 11.00 : hordentraining

11.00 – 12.00 : werptraining

Deze trainingen zijn enkel bedoeld voor atleten vanaf pupil die aan wedstrijden willen meedoen.

**RONDE VAN HERENTHOUT :  
11, 13, 14 EN 15 SEPTEMBER 2013**

We verwachten daar natuurlijk iedereen aan de start, ook de atleetjes van buiten Herenthout. Gedurende 4 dagen leveren de jongens en meisjes (vanaf kleuters) een spannende strijd in de straten van Herenthout. De afstanden die moeten gelopen worden variëren van een kleine 100m voor de kleuters tot een 500m voor de miniemen. Bovendien wordt iedereen achteraf beloond met een trofee en een zakje snoep. 's Zondags na de ronde is er nog onze bosloop waar iedereen van jong tot oud kan kiezen voor een jogging van 1000m (kinderen) tot 10km.

**IEDEREEN MOET MEEDOEN !!!!**

**Programma:**

**Woensdag 11 september 2013 :**

*Kapelleke (start 19.00u.) inschrijven vanaf 18.00u.*

**Vrijdag 13 september 2013 :**

*Molenstraat (start 19.00u.) inschrijven Molenhuis vanaf 18.00u.*

**Zaterdag 14 september 2013 :**

*Vonckstraat (start 19.00u.) inschrijven GOC vanaf 18.00u.*

**Zondag 15 september 2013 :**

*Kapelleke (start 13.30u.) inschrijven vanaf 12.00u.*



**BOSLOOP**  
**ZONDAG 15 SEPTEMBER 2013**  
**START OM 14.30U**

## **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  
 Gert Helsen  
 Cis Van Elst  
 Hans Peeters (Website)

**Trainers** : (contact via hoofdtrainer)

Hoofdtrainer : Jan Ledegen Vlakke Velden 64 014/ 50 25 56  
 (meerkamp + sport + miniemen)

Trainers :	Peter Wagemans (afstand)	Dorien Caers (pup.)
	Lief Van den Broeck (afstand)	Isabel Poelmans (pup.)
	Bart Van Caeyzeele (benj.)	Wiske Heylen (STR)
	Michel Nicasì (afstand + STR)	Rudi Cool (STR)
	Annick Dom (STR)	Staf Heylen (STR)
	Hans Peeters (min.)	Annelies Rijnders (kleuters)
	Nest Goossens (afstand + jeugd)	Jolien Hoefkens (kleuters)
	Dietmar ledegen (benj.)	Maren Chody (kleuters)
	Frederik Op de Beeck (pup.)	
	Kristof Heremans (pup. + horden)	
	Jochen Jacobs (pup.)	

## **CATEGORIEËN**

Kleuters : geboortejaar 2007 – 2008

Benjamins : geboortejaar 2005 – 2006

Pupillen : geboortejaar 2003 – 2004

Miniemen : geboortejaar 2001 – 2002

Cadetten : geboortejaar 1999 – 2000

Scholieren : geboortejaar 1997 – 1998

Juniors : geboortejaar 1995 – 1996

Seniors : geboortejaar 1994 en vroeger

Masters : vanaf 35<sup>ste</sup> verjaardag

## **INFOVERGADERING NIEUW WERKJAAR**

Op **woensdag 18 september** om **19.00u.** is er voor de **ouders** van onze jongere atleten en voor onze **nieuwe leden** een infovergadering. Hier proberen we de werking van onze club nog eens aan iedereen duidelijk te maken en hier kan ook iedereen zijn mening over trainingen, trainers, activiteiten, organisatie, ... kwijt geraken.

Het programma ziet er als volgt uit :

1. werking van de club met o.a. voorstelling van de trainers, trainingsuren, ...
2. uitleg over lidgeld, inschrijvingen en uitdelen van overschrijvingsformulieren en aansluitfiches
3. voorstelling van wedstrijdkleedij (mogelijkheid om te passen en te bestellen op de oefencrossen)
4. varia, vragenronde

**Zeker eens afkomen dus !!!**

## **LIDMAATSCHAP SEIZOEN 2013 – 2014**

### **1. Lidgelden**

Kleuters (2007 & 2008) :	€ 25
Benjamins, pupillen, miniemen : (2006, 2005, 2004, 2003, 2002, 2001)	€ 65
1 <sup>ste</sup> lid (vanaf cadet) :	€ 70
2 <sup>de</sup> 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 op de training wordt uitgedeeld) 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 !! Alleen nieuwe leden krijgen het overschrijvingsformulier op de training. Degene die vorig jaar al lid waren krijgen info via mail. 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. (of via mail)

- *Recreanten*: indien ze geen wedstrijdnummer wensen, betalen ze gewoon via een HAC overschrijvingsformulier dat op de training wordt uitgedeeld.

### 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.

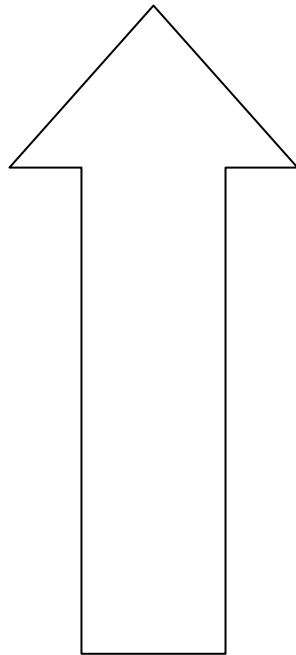
Onze huidige verzekering is immers ontoereikend om zowel al onze start-to-runners als onze jeugd te verzekeren.

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.



**Belangrijk**



## PANNENKOEKENDAG



### **ZATERDAG 21 SEPTEMBER !!!!!!!!!!!**

**Voor alle benjamins, pupillen en miniemen die minstens 1 wedstrijd liepen. Ronde van Herenthout telt ook nog mee !**

**Programma :**  
17.00u : pannenkoeken en drankje voor iedereen  
17.30u : prijsuitreiking voor al de atleten die meer dan 5 stempels hebben verzameld.

**TUSSENSTAND OP 03/09/2013!!!** (actuele tussenstand, zie website !!)

33	Jorin Van Turnhout
30	Liam Vlassenbroeck
29	Marthe Van Den Broeck
24	Daphne Auwers
21	Brent Van Turnhout, Jef Vermeiren, Oliver Garner, Wim Van Tigchelt
20	Joerie Van Tigchelt, Stef Scharre, Xanthe De Kimpe
18	Robbe Torfs
17	Eden Garner, Louise Helsen
16	Costia De Kimpe, Sander Wijns
13	Sien Moons
12	Ruben Glassée, Sien Heylen
11	Arne Coremans, Simon Glassée, Zoë Vermeiren
10	Brent Van Tichelt, Florian Van Caeyzeele, Kwinten Torfs, Luna De Schutter
9	Bob Heylen, Brend Stubbe, Diede Buttiens, Femke Van Mengsel, Floor Heylen, Illian Glassée, Linde Sterkens
8	Bente Mans, Floor Verdonck, Jan Vermeiren
7	Stijn Rombaut, Yasmine Van Der Auwera
6	Elias Kril, Fien Van Den Broeck, Jonas Wijns
5	Laura Keyzers, Lens Keyzers, Lotte Keyzers, Robbe Van Hool
4	Ann-Sophie De Schutter, Berne Florus, Jolan delen, Katrien Verrijken, Lenz Van Kerckhoven, Leonie Lieckens, Robbe Van Kerckhoven, Senne Van Mengsel
3	An-Sofie Boedt, Andreas Inniger, Camille De Schutter, Celien Boedt, Ferre Van Thielen, Jens Gabriëls, Julie Lauwers, Neel Cox
2	Arno Van Eccelpoel, Brend Verheyen, Fill Kusé, Fran Engelen, Jitse De Wispelaere, Jonas Van Hove, Jonas Verheyen, Kaat Van De Ven, Kasper Poelmans, Lana Rits, Lisa Geerts, Mirthe Ledegen, Quinten Verdonck, Sander Coopmans, Ward Engelen
1	Anna Meeusen, June Lauwers, Lise Van Den Acker, Lore Weyers, Magalie Van Daele, Paulien Walschaers, Robbe Vermeiren, Robin Buyens

**JEUGDMEETINGS SEPTEMBER****Zondag 8 september****te Geel***Begin : 14u30*

Benj J+M :	60 – 600 – kogel – hockey
Pup J+M :	60 – 1000 – ver – hockey
Min J+M :	80 – 1000 – ver – kogel – speer

**Zondag 29 september****te Westmalle***Begin : 13u30*

Benj J+M :	60 – 600 – ver – kogel – 4x60
Pup J :	60 – 1000 – ver – discus – hockey – 4x60
Pup M :	60 – 1000 – ver – kogel – hockey – 4x60
Min J+M :	150 – 1000 – hoog – discus – speer – 4x80

**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 !**

De oefencrossen vinden plaats op de zondagen **13 en 20 oktober**.

**Zondag 13 oktober****te Kessel***Begin : 14.00u**Kapelleke : 13.00u***Zondag 2 oktober****te Lichtaart***Begin : 14.00u**Kapelleke : 13.00u***Iedereen meedoen !**

## WEBSITE

Sinds enkele jaren heeft de Herenthoutse Atletiekclub 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.

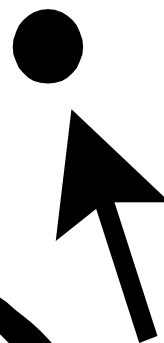
Dus daarom vragen wij:

- \* 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 die te maken heeft met atletiek. Bezorg ze aan 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 aan ons.
- \* Heb je voorstellen om deze site te verbeteren. Bezorg ze aan ons.

Je kan dit alles sturen naar [hans.peeters@herenthoutseac.be](mailto:hans.peeters@herenthoutseac.be) of bezorgen aan het bestuur of trainers.

**WWW.HERENTHOUTSEAC.BE**

Click  
Here





## **Cursus START TO RUN**

***Leer 5 km lopen in 12 weken! Of leer levenslang gezond bewegen!***

Samen met een gediplomeerd begeleider werk je aan je conditie zodat je na twaalf weken 5 km aan één stuk kan lopen!

### **Start maandag 23 september**

- 19.30 u atletiekpiste BLOSO Centrum 'Netepark' Vorselaarsebaan 60, Herentals.
- 19.00 u Atletiekpiste Sportcentrum 't Kapelleke, Bergense Steenweg 33, Herenthout
- 09.00 u Trainingsarea militair domein Ten Troon, Bevrijdingsstraat, Grobbendonk.

### **Waar en wanneer?**

- BLOSO Centrum 'Netepark' iedere maandag en donderdag om 19.30 u.
- Herenthout: maandag en vrijdag om 19.00u, woensdag om 09.00u en om 18.45u
- Grobbendonk: maandag en vrijdag om 09.00u.

### **Infomoment en inschrijven**

Wil je graag wat informatie? Kom dan:

- op donderdag 19-09-2013 om 20.00 u naar het sporthotel van het BLOSO Centrum
- op woensdag 18-09-2013 om 20.00 u naar de gemeentelijke feestzaal Herenthout
- op maandag 16-09-2013 om 20.00 u naar de raadzaal van het gemeentehuis Grobbendonk.

### **Deelnameprijs**

Je kunt vanaf 15 jaar voor € 25,00 meelopen. Inbegrepen zijn de verzekering, gediplomeerde lesgevers en gebruik van de accommodatie. Inwoners van de gemeenten Herenthout en Grobbendonk en van de stad Herentals betalen € 20,00. De meeste mutualiteiten geven een tussenkomst.



### **Lesgevers:**

Gediplomeerde lesgevers van A.C. Herentals en Herenthoutse AC.

### **Inschrijven en betalen:**

Inschrijven en betalen tijdens het infomoment.

Voor Grobbendonk kan je voorinschrijven via: [klik hier om in te schrijven voor Grobbendonk](http://www.grobbendonk.be/eloket/517/default.aspx?_vs=0_N&v=2&id=32) (lukt dit niet copier dan: [http://www.grobbendonk.be/eloket/517/default.aspx?\\_vs=0\\_N&v=2&id=32](http://www.grobbendonk.be/eloket/517/default.aspx?_vs=0_N&v=2&id=32) naar je browser).  
Betaling steeds ter plaatse.

### **Informatie:**

Informatie bij begeleiders en bestuursleden of [www.acherentals.be](http://www.acherentals.be) - [www.herenthoutseac.be](http://www.herenthoutseac.be).

# 12<sup>e</sup> SPORTEN TEGEN KANKER

## Militair Domein Den Troon

### Grobbendonk

**Programma: zondag 22 september 2013**

#### WANDELEN

Wandelingen van 5, 6 en 12 km

Starten tussen 8u00 en 14u00

5 km aangepast aan rolstoelgebruikers en kinderwagens

Wandelingen onder leiding van een natuurgids -9u30-13u30 -

inschrijving

verplicht

#### FIETSEN

Veldtoertochten van 15, 25 en 45 km

Starten tussen 8u00 en 11u00

Wegritten van 50 en 100 km

Starten tussen 8u00 en 11u00

Familiefietstocht van 25 km

Starten tussen 9u00 en 14u00

MTB-Kidstour tussen 9u00 en 13u00

Met initiatie hindernissenparcours

Begeleiding door de Vlaamse Wielerschool

#### NATUURLOOP (afzonderlijk parcours)

Vrije start tussen 8u00 en 13u00

Afstanden 6, 12 en 18 km

Info: Hans Horemans tel.: 0477/697.617 [hans.horemans@mil.be](mailto:hans.horemans@mil.be)

**Kinderen tot 12 jaar gratis deelname!**

**Voorverkoop steunkaarten aan € 4, ter plaatse aan € 5**

Vooraf steunkaarten kopen kan bij Michel Nicasi of steunkaarten kunnen besteld worden via de website [www.troontrappers.be](http://www.troontrappers.be), de kaarten liggen dan ter plaatse klaar.

Gezien onze goede samenwerking met het Ministerie van Defensie, 29 Bataljon Logistiek Grobbendonk (o.a. de uitgebreide trainingsmogelijkheden op de trainingsarea) graag een oproep om het sporten tegen kanker, een organisatie van het 29 Bataljon Logistiek, te steunen.

## **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 (15 september) zijn we 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.

