

'T KILOMETRIKSKE

**ENERGIEK MAANDBLAD
VAN DE HERENTHOUTSE ATLETIEKCLUB**

Versijnt op de eerste woensdag van de maand



Voor alle praktische info,
kijk vlug binnenin!



**JAARGANG 6 NR 6
FEBRUARI 2020**

EDITORIAAL-INFORMATIE-TRAININGEN-AGENDA-
UITSLAGEN-NIEUWTJES



VOORWOORD

Het nieuwe jaar is voor iedereen weer op een gezonde en sportieve manier van start gegaan.

Met de provinciale en Vlaamse kampioenschappen indoor en de crossen in Hulshout, Herentals en Geel werd het trouwens een heel drukke maand.

Zo loopt het winterseizoen stilaan ten einde en kunnen we ons al gaan voorbereiden op het zomerseizoen. Vergeet daarom zeker niet in te schrijven voor de paasstage in Herentals. Hier zal je alle technische proeven (van ver- en hoogspringen tot horden en discuswerpen, ...) aangeleerd krijgen. Het is natuurlijk wel de bedoeling dat je achteraf dan ook gaat deelnemen aan enkele pistewedstrijden.

In ieder geval wensen we iedereen nog veel plezier op de laatste winterwedstrijden en we hopen nog steeds dat we de komende weken nog enkele nieuwe gezichten (en alle bekende) aan de start zullen zien.

We willen jullie ook nog bedanken voor jullie talrijke opkomst op de cross in Herentals. We verwachten jullie natuurlijk ook tijdens de laatste wedstrijden.

Tot dan!!



Redactie :
Jan Ledegen &
Maren Chody
Antoon Van Dyckstraat 15
2280 Grobbendonk
Tel : 0478967805
maren.chody@herenthoutseac.be



LIDKAARTEN

De lidkaarten zijn uitgedeeld. Heb je er nog geen ontvangen, informeer dan in de cafetaria bij Cis of Dorien.

Indien je nog **niet in orde** bent, doe dit dan zo snel mogelijk anders ben je **niet verzekerd!**

Fiches en overschrijvingsformulieren kan je nog altijd verkrijgen bij Cis aan de infostand in de cafetaria (eerste tafel rechts).

JAARPROGRAMMA 2020

Zaterdag 4 april	Familie wandeling in Maaseik
Vrijdag 5 juni	Barbecue + Algemene vergadering
Woensdag 10 juni	Scholenmeeting
zaterdag 13 juni	Kempisch Jeugd criterium (Kappelleke)
Woensdag 24 juni	Gezinskilometer
Vrijdag 4 september	Memorial "Van Damme"
Woensdag 16 september	Ronde van Herenthout 1
Vrijdag 18 september	Ronde van Herenthout 2
Zaterdag 19 september	Ronde van Herenthout 3
Zondag 20 september	Ronde van Herenthout 4 + Bosloop
Woensdag 23 september	Info vergadering "nieuwe leden + Start to Run"
Maandag 28 september	Start To Run (najaarsessie)
Zaterdag 3 oktober	Fundag en uitreiking jeugd prijs
Zondag 18 oktober	Natuurloop





Al wie deelneemt aan een wedstrijd die stond aangekondigd in het Kilometrikske* krijgt een stempel.

De wedstrijd-wedstrijd is toegankelijk voor kangoeroes, benjamins, pupillen en miniemen van de Herenthoutse Atletiekclub. Je vindt de actuele tussenstand in onze infokast in de gang van de sporthal!

* 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.

Tussenstand op 26/01/2020

Stempels	Atleten
21	Ward De Vos
19	Lars van Bouwel
18	Vince van Bouwel
15	Jesse Janssens
14	Stig Claes, Lynde De Vos
13	Lucas Deckers
12	Angel Cloots, Sepp Lathouwers
11	Arne Smeyers, Lars Lathouwers
10	Marthe Ryken, Lucas Verbiest, Thor Lathouwers
9	Sean Janssens, Dietmar Gastmans, Siebe Bos, Gust Haverans, Eline Deckers
8	Lilly Cloots, Thorbe Ryken, Femke Mertens, Helena Mertens, Lente Verbiest, Klaas Verelst,
6	Dieter Mertens, Bram Rigouts, Femke Scharre, Emiel Heylen
5	Mila Franssen, Fons Haverans, Mette De pauw, Margo Feboli, Kai Franssen, Kobe Aerts, Ruben De Coensel
4	Vic Heylen, Cas Hendrickx, Lisse Van Olmen, Bie Van Turnhout, Mattiz Goovaerts
3	Nina Van Turnhout, Jade Claes, Ruben Brown, Vic Lieckens, Noa Mertens, Carlijne Sterckx, Nette Van Olmen, Elies Vissers, Noor Van Doninckx, Sterre Diepvens, Noah Bockx
2	Sofie Jacquemyn, Mats Lamberts, Sien Claes, Mila Mertens, Vesper Torfs, Nore Vissers, Claire Sterckx, Jutta Vervoort Jasper D'Hont, Daan Jacquemyn, Julie Jacquemyn, Ferre Torfs, Stan D'Hulst, Hanne Aerts
1	Niels Geens, Noor, Charlotte Heremans, Mona Nauwelaerts, Ava Nys, Ann-louise Scheers, Noa Van den Broeck, Mari Van Bel, Emma Verheyen, Arne Geens, Lili Vertommen, Linn Daems, Stella Vanlommel, Helena Vervecken, Lotte Vanlommel, Linne Diepvens, Gilles Vermeulen, Nie Verschaeren, Line Bruyndonckx



SPORTSCHOENEN VOOR DE ZAALTRAININGEN

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



CLUBKLEDIJ



Clubkledij kan besteld worden via de website van ACHL met link naar Vermarc Sport.

ORGANISATIE JEUGDTRAININGEN **WOENSDAGAVOND**

Kangoeroes

- * De kangoeroes worden opgesplitst in 2 groepen.
- * Zij trainen afwisselend binnen en buiten
- * Trainers: Maren & Jolien: 3^e kleuterklas
Liesbeth & Luna: 1^e leerjaar

Benjamins, pupillen en miniemen

Er worden steeds 6 groepen gemaakt, nl. benjamins jongens en meisjes, pupillen jongens en meisjes, miniemen jongens en meisjes.

- * Trainers: Elise, Bart, Jef en Jens: benj. j & m
Kristof, Dietmar, Jochen, en Glenn: pup. j & m
Jan, Isabel: min. j & m

De **benjamins en pupillen** trainen **beurtelings binnen en buiten**. De **miniemen** trainen **altijd buiten**.



TRAININGEN JEUGD IN FEBRUARI

Er trainen 3 groepen binnen en 5 groepen buiten.

Je mag niet binnen in de zaal met de schoenen waarmee je aankomt. Dus schoenen apart in een zakje meebrengen en pas in de kleedkamer aandoen!!!

WOENSDAG (18.45 – 19.45) :

Datum	Kangoeroe		Benjamins		Pupillen		Miniemen	
	3 ^e Kl.	1 ^e lj.	Jongens	Meisjes	Jongens	Meisjes	Jongens	Meisjes
12/2	Buiten	Zaal	Buiten Jef Jens	Buiten Bart Elise	Zaal Dietmar	Zaal Jochen Glenn	Buiten Isabel	Buiten Kristof
19/2	Zaal	Buiten	Zaal Bart Elise	Zaal Jef Jens	Buiten Jochen Glenn	Buiten Dietmar	Buiten Jan	Buiten Isabel
26/2	Buiten	Zaal	Buiten Bart Elise	Buiten Jef Jens	Zaal Jochen Glenn	Zaal Dietmar	Buiten Isabel	Buiten Jan
4/3	Zaal	Buiten	Zaal Jef Jens	Zaal Bart Elise	Buiten Dietmar Kristof	Buiten Jochen Glenn	Buiten Jan	Buiten Isabel

MAANDAG (19U00):

Duurlooptraining voor miniemen die wat meer uithouding willen krijgen (en als voorbereiding op de crossen) kunnen bij Nest terecht. Hij wil met de miniemen stilaan opbouwen tot duurløpen van 20 à 30 minuten. Het is wel de bedoeling dat je die trainingen regelmatig volgt!!

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 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 deelnemen.

Geen training voor pupillen en miniemen op zaterdag 16 februari (wel vanaf cadet).

Geen training (voor iedereen) op zaterdag 29 februari.

VELDLOPEN IN FEBRUARI-MAART**ZONDAG 9 FEBRUARI****TE ROTSELAAR***Begin: 10u30**Ter Heide**Kangoeroes: 10u30**Torenstraat 115***Kampioenschap van Vlaanderen***Begeleiding: Trainers ACHL, Jan***ZONDAG 23 FEBRUARI****TE BRUSSEL***Begin: 10u00**Park van Laken**Kangoeroes: 10u00**Dikke Lindelaan****Belgisch kampioenschap !***

INDOORMEETING JEUGD

ZATERDAG 15 FEBRUARI

TE HERENTALS

Begin: 13u30

Sport Vlaanderen

Begeleiding: Jan, Kristof, Glenn, Jochen, Isabel

Zorg dat je er om 12u45 bent voor de opwarming!

Benj J + M: 50m – ver – kogel

Pup J + M: 50m H – hoog – kogel

Min J + M: 50m H – hoog – ver – kogel



Iedereen probeert mee te doen!!!!

Alleen atleten met een wedstrijdnummer kunnen deelnemen!!!

INDOORMEETING VANAF CADET

De maanden januari, februari en maart staan steeds in het teken van de kampioenschappen. Denk eraan dat je op voorhand moet inschrijven! Inschrijfdata staan tussen haakjes.

- BK A.C. 16 februari (7/2)
- BK jun & beloften 29 februari (11/2)
- BK cad & schol 1 maart (21/2)
- BK masters 8 maart (28/2)



UITSLAGEN VELDLOOP

	Hulshout	PK Essen	Herentals	Geel
Benjamins meisjes				
Marthe Ryken	3	/	4	/
Angel Cloots	8	/	7	/
Mette De Pauw	35	/	/	/
Femke Mertens	10	/	12	/
Nore Vissers	/	/	40	/
Jade Claes	/	/	42	/
Vesper Torfs	/	/	39	/
Nina Van Turnhout	/	/	8	/
Benjamins Jongens				
Vince Van Bouwel	7	6	7	/
Lars Lathouwers	12	18	18	14
Lucas Deckers	2	2	1	/
Lucas Verbiest	31	/	/	/
Daan Jacquemyn	/	/	34	/
Arne Geens	46	/	/	/
Gust Haverans	/	23	28	18
Bram Rgouts	/	/	42	24
Dietmar Gastmans	/	/	45	/
Pupillen meisjes				
Elies Vissers	/	/	56	/
Lenthe Verbiest	33	/	/	/
Sterre Diepvens	/	/	49	/
Helena Mertens	10	/	11	/
Julie Jacquemyn	/	/	53	/
Femke Scharre	28	/	/	16
Margo Feboli	/	/	53	23
Noor Van Doninck	/	/	66	/
Lisse Van Olmen	/	/	68	/
Pupillen Jongens				
Stig Claes	6	/	5	8
Jesse Janssens	10	18	8	13
Stan D'Hulst	/	/	/	14
Lars Van Bouwel	27	29	35	25
Thor Lathouwers	4	5	7	4
Sepp Lathouwers	12	16	14	9
Kobe Aerts	/	/	24	/
Kai Franssen	/	/	29	/
Ferre Torfs	/	/	34	/
Klaas Verelst	/	/	39	/



	Hulshout	PK Essen	Herentals	Geel
Miniemen meisjes				
Lynde De Vos	23	25	34	17
Eline Deckers	27	27	52	/
Bie Van Turnhout	/	/	22	/
Hanne Aerts	/	/	34	/
Nie Verschaeren	/	/	35	/
Miniemen Jongens				
Ward De Vos	5	6	7	5
Arne Smeyers	12	13	11	7
Noah Bockx	/	/	32	/
Mattiz Goovaerts	/	/	33	/

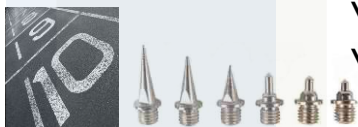
JEUGDDAG VAL TE GENT **ZATERDAG 14 MAART**

De Vlaamse Atletiekliga richt al verschillende jaren een jeugddag in. Deze dag staat volledig in dienst van de atletiek en de jeugd. De ganse dag wordt er op een speelse manier aan atletiek gedaan met ploegen van 4 atleten (jongens en meisjes mogen samen in een ploeg). Hierbij komen alle delen van de atletiek aan bod. Zo zijn er spelen gericht op uithouding maar ook op snelheid, werpkracht en springvaardigheid.

AC Herentals neemt elk jaar deel aan de jeugddag. Daarom deze oproep aan alle **benjamins, pupillen en miniemen** van alle afdelingen om met z'n allen deel te nemen aan deze **plezante dag**. Alleen atleten met een borstnummer kunnen deelnemen.

Vul onderstaand briefje in en geef het zo snel mogelijk terug af aan je trainer. Als je zelf al een ploeg van 4 wil maken mag je dat noteren op je briefje: we maken ploegen binnen dezelfde categorie.

Per ploeg van 4 moet er ook een begeleider zijn. Daarom een oproep aan de ouders om mee te gaan, je moet niet echt iets van atletiek kennen, gewoon graag met kinderen omgaan is voldoende. We zorgen wel dat je alle gegevens krijgt.



Er is ook weer een spandoekenwedstrijd. We weten nog niet in welk teken die dit jaar zal staan. De winnaar wordt beloond met een mooie, unieke prijs. Daarom zoeken we dus één of meerdere creatievelingen die een spandoek willen maken.

Wanneer ? : zaterdag 14 maart
Waar ? : Topsportal Gent
Hoelang ? : De hele dag
Vervoer ? : De club zal één of meerdere bussen inleggen. Het vertrekur wordt later nog meegedeeld. We zullen pas 's avonds terug zijn.



Let op ! : Alleen ingeschreven atleten en begeleiders mogen mee met de bus.

Invulstrookje binnenbrengen **ten laatste op vrijdag 21 februari** bij je trainer of bij Babs Lintermans (babslintermans@gmail.com)

Naam :

Geboortjaar : Benjamin – Pupil – Miniem

wil deelnemen aan de jeugddag te Gent op zaterdag 14 maart.

Begeleiders :

.....

Vader/moeder van

.....

.....



WANDELING MAASEIK

Naar jaarlijkse gewoonte richten we een wandeling in voor de sportievelingen en sportieve gezinnen onder ons.

De wandeling gaat dit jaar door in de omgeving van Maaseik en als we goed opletten, zullen we zeker sporen van de bever zien. De lengte van de wandeling is 10 km (verkorting mogelijk).

Na de middag staat er een fotozoektocht op het programma in het centrum van Maaseik (of als er liefhebbers zijn, een sportieve fietstocht).

's Middags eten we aan de Maas (Taverde De Spanjaard) een broodmaaltijd in buffetvorm met een tas soep.

De prijs van deze uitstap bedraagt 25 euro (bus, maaltijd en extra drankje inclusief).

Inschrijven kan aan de infostand in de cafétaria (bij Cis en Jef).

Wij nemen met personen deel aan de wandeling op 4 april in Maaseik.

Namen deelnemers:
.....
.....
.....



PAASTAGE VOOR PUPILLEN EN MINIEMEN: 6- 10 APRIL 2020

Deze stage is **voor pupillen en miniemen**. Onze stage vindt plaats van maandag 6 april tot vrijdag 10 april in Herentals (Sport Vlaanderen). Op woensdag 8 april is er geen training. Dit is een rustdag!

Alle onderdelen van atletiek zullen aan bod komen: hordenlopen, ver-en hoogspringen, kogelstoten, speer-en discuswerpen. Dagelijks is er een opwarming voorzien en een actief eindspel.

De dag begint om 9u30 en eindigt om 15u30. We blijven dus niet overnachten.

Volgende criteria zijn noodzakelijk om deel te mogen nemen:

- Minstens 3 wedstrijden in de winter
- Deelnemen aan zomermeetings. Indien je niet deelneemt aan zomermeetings mag je niet mee op stage.

Prijs : **50 euro voor de hele week**
(2 drankjes én soep inbegrepen).

Wat je moet meebrengen, hoor je nog als je ingeschreven bent.

Vul het strookje in en geef het ten laatste op vrijdag 8 maart af aan je trainer, aan Jan Ledegen of aan Babs Lintermans (0478/76 27 52 of babslintermans@gmail.com)

Betaling met overschrijving op reknr. BE16 2300 1312 9574 van ACHL vzw met vermelding : paasstage + naam deelnemer (betaling na 8 maart = 60 euro) !

Wees op tijd met inschrijven, laattijdige inschrijvingen worden enkel aanvaard als er nog plaats is.



Paasstage 2020 voor pupillen en miniemen

Naam :Geboortejaar :

Naam :Geboortejaar :

Naam :Geboortejaar :

Afdeling (trainingsplaats) :

Ik betaal hierbij x 50 euro = euro

of na 6 maart x 60 euro = euro



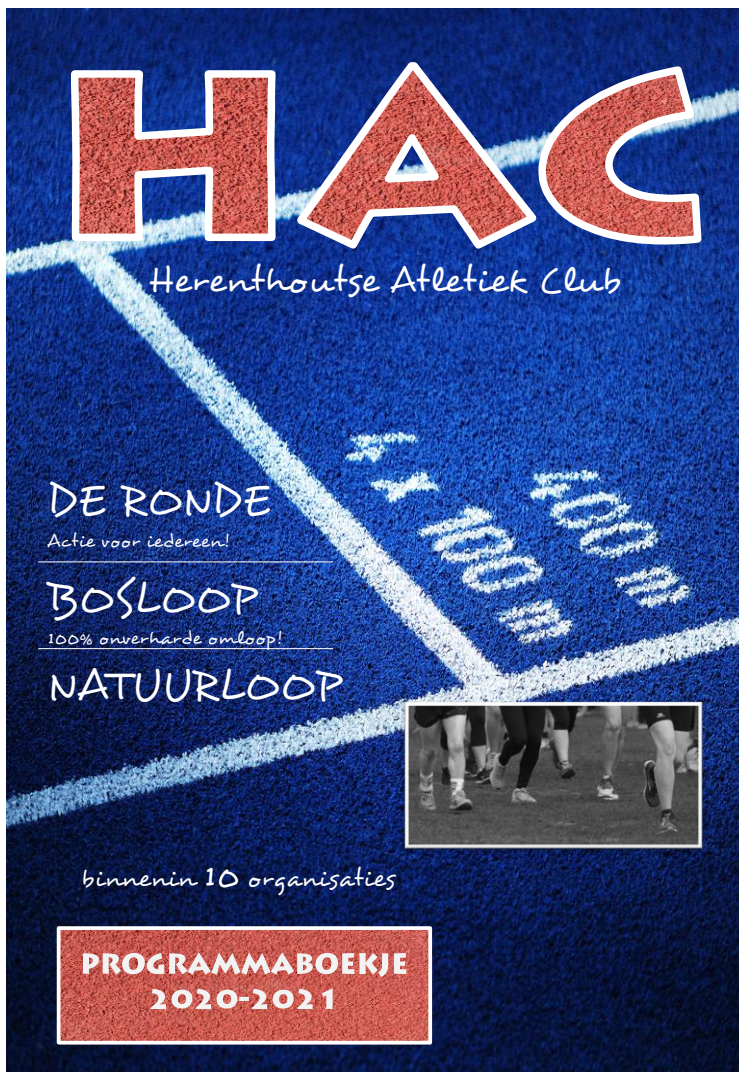
WIJ ZOEKEN SPONSORS!

Naar jaarlijkse gewoonte maakt de Herenthoutse Atletiekclub een uitgebreid **sponsor- en programmaboekje** met daarin ruimte om te adverteren. Dit blad wordt eind augustus **'huis aan huis'** verdeeld in de gemeente Herenthout.

Kent u nog een mogelijke sponsors? Dan mag je deze sturen naar maren.chody@herenthoutseac.be.

Ons bestuur zal contact opnemen met de ingezonden sponsors.

Alvast bedankt!



WEBSITE

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

De website is bewust statischer dan de vorige, er zullen dus maandelijks slechts enkele kleine updates gebeuren.

Voor nieuwtjes, verslagen, foto's, ... kiezen we ervoor om de sociale media (nu facebook) in te schakelen.



HERENTHOUTSE ATLETIEKCLUB

We proberen zoveel mogelijk informatie te delen.

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 één of meerdere foto's 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 alles sturen naar Bart.vancaeyzeele@herenthoutseac.be of bezorgen aan het bestuur of de trainers.

