

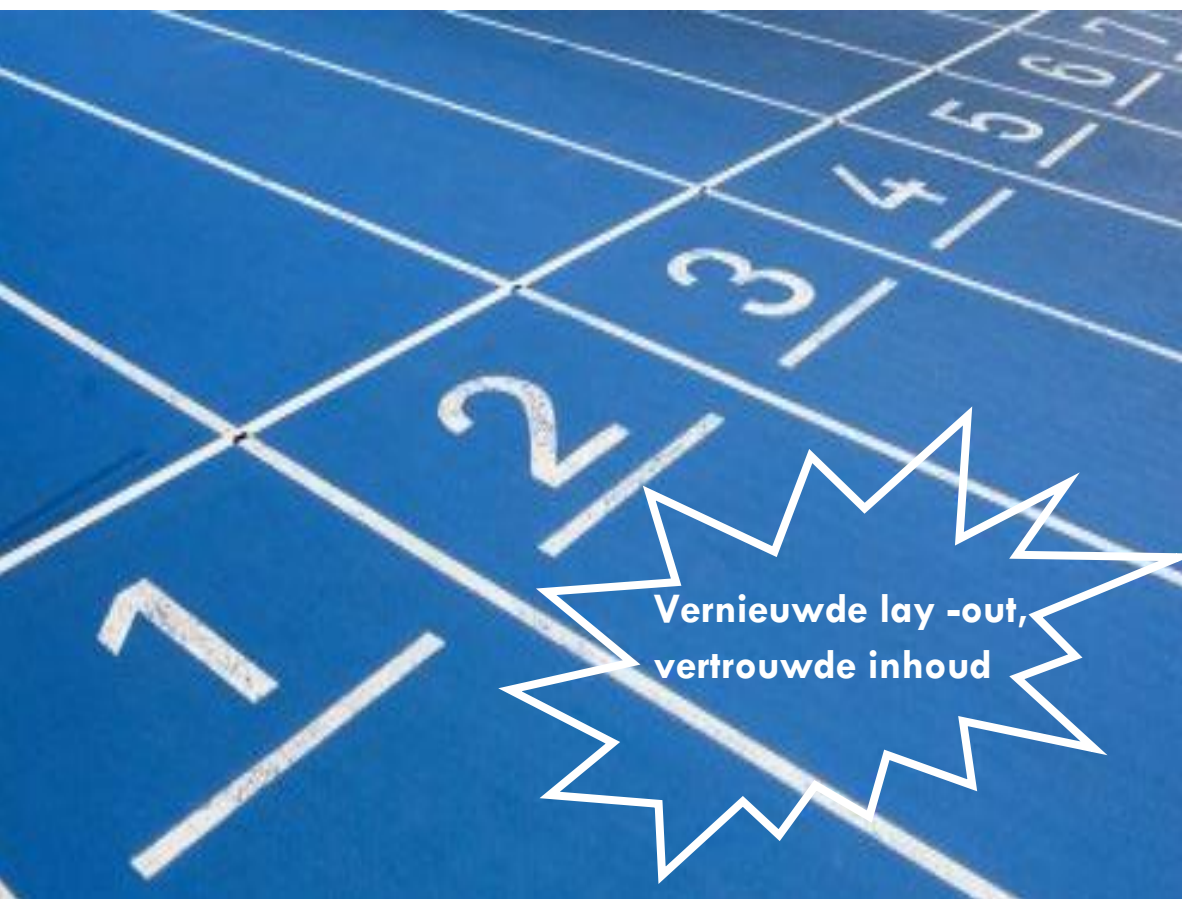
'T KILOMETRIKSKE

**ENERGIEK MAANDBLAD
VAN DE HERENTHOUTSE ATLETIEKCLUB**

Versijnt op de eerste woensdag van de maand



**EDITORIAAL-TRAININGEN-AGENDA-UITSLAGEN-
NIEUWTJES**



Vernieuwde lay-out,
vertrouwde inhoud



**JAARGANG 1 NR 7
APRIL 2015**

ONZE PARTNERS IN SPORT



VOORWOORD

Het winterseizoen zit erop en werd mooi afgesloten met 2 gouden medailles op de Belgische kampioenschappen (Maria Vranckx veldlopen W50 en Bart Van Caeyzeele hinkstapspringen M40). Ook de andere deelnemers aan de Belgische kampioenschappen behaalden mooie ereplaatsen. Daarmee kunnen we beginnen met de voorbereiding op het zomerseizoen met de 2 stages in de paasvakantie.

Hopelijk blijft ook iedereen actief meedoen aan wedstrijden. In het Kilometrikske vind je de info over de eerste pistewedstrijden. We proberen net als in de winter een trainer mee te sturen naar de wedstrijden die in dit boekje aangekondigd staan. Maar dat zal niet steeds lukken. Daarom deze basisinfo : Hoe werkt zo'n jeugdmeeting ? Wel: Je vult een kaartje in voor elke proef waar je aan deelneemt (je mag kiezen welke proeven behalve bij een meerkamp waar je aan alle proeven moet meedoen). Dit kaartje geef je af op het secretariaat. Bekijk het uurschema en ga tijdig naar je proef, zodat je eerst nog wat kunt opwarmen.

Veel plezier !

P.S. : wie is ingeschreven voor de wandeling op zaterdag 4 april, we vertrekken om 8u30 stipt !!!!

Redactie :
Jan Ledegen &
Bart Van Caeyzeele
p/a Vonckstraat 53
2270 Herenthout
Tel : 014/51 45 85
www.herenthoutseac.be



JEUGDTRAININGEN APRIL-MEI

Vanaf 1 april traint iedereen terug buiten !!!

WOENSDAG (18.45 – 19.45) :

Datum	Kangoeroe Geel	Kangoeroe Groen	Benjamins		Pupillen		Miniemen	
			Jongens	Meisjes	Jongens	Meisjes	Jongens	Meisjes
8/04	Buiten	Buiten	Dietmar	Bart	Jochen	Kristof	Jan	Jan
15/04	Buiten	Buiten	Bart	Dietmar	Kristof	Jochen	Isabel	Isabel
22/04	Buiten	Buiten	Jef Dietmar	Bart Elise	Jochen	Kristof	Isabel	Jan
29/04	Buiten	Buiten	Bart Elise	Dietmar Jef	Kristof	Jochen	Jan	Isabel

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 deelnemen.

Geen training op zaterdag 4,11 en 18 april !



WEDSTRIJDEN ZOMERSEIZOEN

Tijdens de zomer ligt de nadruk op de pistewedstrijden. Vermits het aanbod zo groot is, is het onmogelijk om bij elke wedstrijd begeleiding te voorzien.

Tijdens de eerste meetings en bij de meetings van AC Herentals zal er telkens iemand aanwezig zijn.

Voor volgende zomerwedstrijden rekenen we alvast op jullie massale deelname :

1. **Wedstrijden van AC Herentals**

- vrijdag 1 mei te Tongerlo (alleen pup. en min.)
- zaterdag 23 mei te Lille
- zondag 14 juni te Herenthout
- zaterdag 27 juni PK jeugd te Herentals
- zaterdag 5 september te Tongerlo
- zaterdag 20 september te Malle

2. **Wedstrijden van het Kempisch Criterium**

Dit zijn 7 wedstrijden met clubs uit de buurt.

Bij deelname aan 4 wedstrijden ontvang je een prijs !

- zondag 2 mei te Arendonk
- zaterdag 23 mei te Lille
- zondag 14 juni te Herenthout
- zaterdag 29 augustus te Geel
- zondag 13 september te Turnhout
- zaterdag 20 september te Malle

3. **Beker van Vlaanderen pupillen en miniemen**

- meisjes : zaterdag 18 april te Mol
- jongens : zondag 19 april te Brasschaat



MEETINGS JEUGD APRIL-MEI**ZATERDAG 18 APRIL****TE MOL**

*Beker Van Vlaanderen pupillen en miniemen meisjes.
Geselecteerde atleten zijn verwittigd.*

ZONDAG 19 APRIL**TE BRASSCHAAT**

*BVV voor pupillen en miniemen jongens.
Geselecteerde atleten zijn verwittigd.*

VRIJDAG 1 MEI**TE TONGERLO**

Begeleiding : Glenn, Jochen

Begin : 13u00

Iedereen meedoen !!!!!

Pup J + M : 60 – hoog – kogel

Min J + M : 80 – ver – discus

ZATERDAG 2 MEI**TE ARENDONK**

Begeleiding : ?

Begin : 13u30

Benj J + M : 4-kamp (60-600-ver-hockey)

Pup J + M : 4-kamp (60-1000-hoog-kogel)

Min J + M : 5-kamp (80-1000-ver-kogel-speer)

DONDERDAG 14 MEI**TE MOL**

Begeleiding : ?

Begin : 13u30

Benj J + M : 60 – hoog – ver- hockey – 3x600

Pup J + M : 60H – 60 – ver – kogel – 3x600

Min J + M : 80 – 150H – hoog – polsstok – discus – 3x600



MEETINGS VANAF CADET**ZATERDAG 25 APRIL****TE BURCHT**

*1^{ste} dag van het Provinciaal kampioenschap
 Inschrijven verplicht voor 8/04*

ZONDAG 26 APRIL**TE TURNHOUT**

*2^{de} dag van het Provinciaal kampioenschap
 Inschrijven verplicht voor 8/04*

VRIJDAG 1 MEI**TE TONGERLO**

Prijzenmeeting

Begin : 16u30

Voorinschrijving verplicht !

Cad en schol D+H : ver

AC D+H : 100 – 200 – 800 – 3000 – hoog – kogel – discus

ZATERDAG 2 MEI**TE DEINZE**

*BVV voor cadetten en scholieren dames.
 Geselecteerde atleten worden verwittigd.*

ZONDAG 3 MEI**TE LOKEREN**

*BVV voor cadetten en scholieren heren.
 Geselecteerde atleten worden verwittigd.*

ZATERDAG 9 MEI**TE MOL***BVV voor dames.**Geselecteerde atleten worden verwittigd.***ZONDAG 10 MEI****TE DUFFEL /AARTSELAAR***BVV voor heren te Duffel voor B-ploeg.**BVV voor heren te Aartselaar voor A-ploeg.**Geselecteerde atleten worden verwittigd.*

UITSLAGEN INDOOR HERENTALS (7/03)

Ben meisjes	50m	ver	kogel	
Hermans Fleur	8"97	2m90	5m85	
Van Hool Sofie	9"15	2m77	5m62	
Heylen Mila	9"55	2m98	4m76	
Van Roy Abby	9"62	2m37	5m90	
De Meerschman Marie	10"55	/	/	
Mariën tess	9"94	2m56	4m73	
Smeyers Anouk	9"51	2m59	5m32	
Ben jongens	50m	ver	kogel	
Vanden Bempt Nicolas	9"26	3m37	/	
Van Tigchelt Joeri	8"62	2m70	7m09	
Pupillen jongens	50mH	hoog	kogel	
Van Tigchelt Wim	9"87	1m10	6m12	
De Meerschman Simon	/	1m10	5m52	
Florus Berne	11"23	1m05	5m98	
Dom Jules	11"78	1m00	5m65	
Hermans Thomas	12"30	0m95	4m69	
Van Kerckhoven Lenz	11"42	0m95	4m88	
Van Mengsel Senne	15"14	0m90	5m03	
Vanden Bempt Stef	11"76		4m81	
Pupillen meisjes	50mH	hoog	kogel	
/				
Miniemen jongens	50mH	hoog	ver	kogel
Torfs Robbe	9"36	1m43	4m39	8m05
Glasse Illian	/	1m00	2m84	4m85
Animashaun Daan	11"00	1m10	3m39	7m65
Miniemen meisjes	50mH	hoog	ver	kogel
Van Mengsel Femke	9"78	1m20	4m09	9m03
Sauviller Femke	11"25	1m37	3m57	7m01
Sterkens Linde	9"54	1m25	3m98	8m34
De Schutter Luna	11"40	1m10	/	6m70
Van Turnhout Jorin	/	1m05	3m27	6m86
Helsen Louise	11"76	1m05	2m99	6m15



MIDDEN-KEMPEN CRITERIUM 2^{de} editie - open voor iedereen!

JE DOET TOCH MEE

AAN ONZE EIGEN ORGANISATIES!

In het Midden-Kempen criterium kan je je meten met andere recreatieve lopers in een gezellige en gemoedelijke sfeer. Het criterium **staat open voor iedere occasionele jogger, recreant of prestatieloper.**

Voor deelname aan het criterium heb je enkel de (gratis!!) criteriumkaart nodig. 4 deelnames geven recht op een mooie naturaprijs.

Het unieke aanbod van de organisaties van het Midden-Kempen criterium behelst:

19 april: Run in Thals, Herentals

14 mei: Abdijentocht, Tongerlo-Averbode

17 mei: Parel Der Kempen 10 Mijl en joggings, Malle

13 juni: Krawatenjogging, Lille

31 juli: Herentals Loopt, Herentals

13 september: Bosloop, **Herenthout**

20 september: Sporten tegen kanker, Grobbendonk

11 oktober: Natuurloop & familieloop Herentals

18 oktober: Natuurloop & familieloop **Herenthout**

Vraag bij je eerste deelname je criteriumkaart, ze is gratis!

Succes!



MEMORIAL IVO VAN DAMME**VRIJDAG 11 SEPTEMBER 2015**

We proberen terug plaatsen te bemachtigen in tribune 3 (buurt van het verspringen) of tribune 2 (buurt hoogspringen en speerwerpen). De laatste jaren zit de bus steeds vol dus zorg dat je tijdig je kaarten bestelt. De eerste 50 zullen plaats hebben in de bus. De prijs voor bus én inkom bedraagt € 45,00.

Gelieve onderstaande strookje zo snel mogelijk binnen te brengen. **Inschrijven voor zaterdag 27 juni !!!!!**

Ik,

wens mee naar de Memorial te rijden en bestel kaarten en plaatsen in de bus.

Ik betaal x € 45,00. (Alleen inkom kost € 35,00)

GEZINSKILOMETER : VRIJDAG 22 MEI

Deze bestaat uit 2 soorten 'gezinnen' :

1. Echt gezin : 4 lopers (2 ouders & 2 kinderen, 1 ouder & 3 kinderen, 4 broers & zussen
2. Alternatief gezin : zelf samengestelde ploeg.

De eerste loopt 100m, de tweede 200m, de derde 300m en de vierde 400m. Er zijn 4 categorieën en dus ook 4 trofeeën voorzien, nl. -90 jaar, 90 tot 110 jaar, +110 jaar en alternatief gezin.

Volgende 4 personen nemen deel :	Alternatief gezin <input type="radio"/>
	Echt gezin Gezamenlijk leeftijd <input type="radio"/> Minder dan 90 jaar <input type="radio"/> Tussen 90 en 110 jaar <input type="radio"/> Meer dan 110 jaar



BARBECUE : VRIJDAG 22 MEI

Waar ?

De jaarlijkse barbecue zal doorgaan in 't GOC Ter Voncke in de Vonckstraat en start om 20u00.

Hoe inschrijven ?

Heb je je dit jaar al ingezet voor één van onze organisatie (Ronde van Herenthout, jeugdmeeting, ...) dan kan je rekenen op een verminderde prijs. Dit kan je aanduiden op onderstaand inschrijvingsformulier. Let wel, indien je enkel deelnam als atleet kan je spijtig genoeg geen gebruik maken van deze korting. Hoe dan ook, je ontvangt 2 smakelijke stukken vlees, ongelooflijke lekkere verse groentjes en drank à volonté.

Je kan het inschrijvingsformulier bezorgen bij je trainer op woensdagen of vrijdagen. **Inschrijven voor vrijdag 15 mei !**

Volgende perso(o)n(en) schrijven in voor de barbecue :	Kind t.e.m. miniem	Vanaf cadet	Helper (vanaf cadet)
.....	€ 8	€ 15	€ 8
.....			
.....			
.....			
.....			
.....			

Totaal : €

NIEUWTJES



LEVENSLLOOP : 27-28 JUNI 2015

Op 27 en 28 juni 2015 vindt in Herenthout op sportcentrum 't Kapelleke een 24-uur estafette plaats.

De opbrengsten gaan naar de Stichting tegen Kanker.

Als atletiekclub kunnen we natuurlijk niet anders dan deel te nemen, maar hiervoor hebben we natuurlijk veel deelnemers nodig. We moeten immers gedurende 24 uur altijd 1 persoon vinden die rondjes loopt of wandelt. Daarom rekenen we natuurlijk op minstens 30 (liever nog meer) lopers of wandelaars. Van elke deelnemer wordt verwacht dat hij € 10 betaalt tvv de Stichting tegen Kanker. De Herenthoutse atletiekclub zal zelf per ingeschreven deelnemer (naam en adres doorgeven voor verzekering) nog een bijdrage storten. Iedereen van jong tot oud, lid of geen lid, mag inschrijven. We rekenen op een grote belangstelling voor dit goede doel. Het zal in ieder geval een plezierige dag worden met heel wat randanimatie (optredens, springkastelen, kraampjes, lopen bij kaarsverlichting, ...).

Voor alle geïnteresseerden en ingeschrevenen zal er nog een infovergadering doorgaan om duidelijk af te spreken wie wanneer loopt/wandelt.

Ik,

Adres

Geboortedatum

Voorkeur uur (27/06 om 17u en 28/06 om 17u)

neem deel aan de levensloop en betaal €10 tvv de Stichting tegen Kanker.



SPONSOR ONS PROGRAMMABOEKJE !!!

In juli-augustus verschijnt ons nieuwe programmaboekje voor het seizoen 2015-2016.

Dit blad bevat alle informatie over onze club en zijn werking voor het komende jaar en wordt in heel Herenthout 'huis aan huis' verdeeld. Tevens bieden we handelaars uit Herenthout en omgeving de kans om in deze publicatie te adverteren en zo aan te tonen dat ze onze sportclub willen steunen.

Misschien ben je nog niet eerder door ons gecontacteerd en wil je met jouw zaak ook de club steunen en regionaal adverteren. Dat kan !

Er zijn verschillende mogelijkheden om te sponsoren. Naturaprijzen of een advertentie plaatsen tegen de vastgestelde tarieven behoren tot de mogelijkheden. Ook spandoeken op onze organisaties kunnen in het pakket zitten.

Info of meer info nodig, aarzel dan niet !!!

Je kan hiervoor contact opnemen met Jef Van Herck
Nijlensesteenweg 86
014/51 30 24
jozefvanherck@scarlet.be

