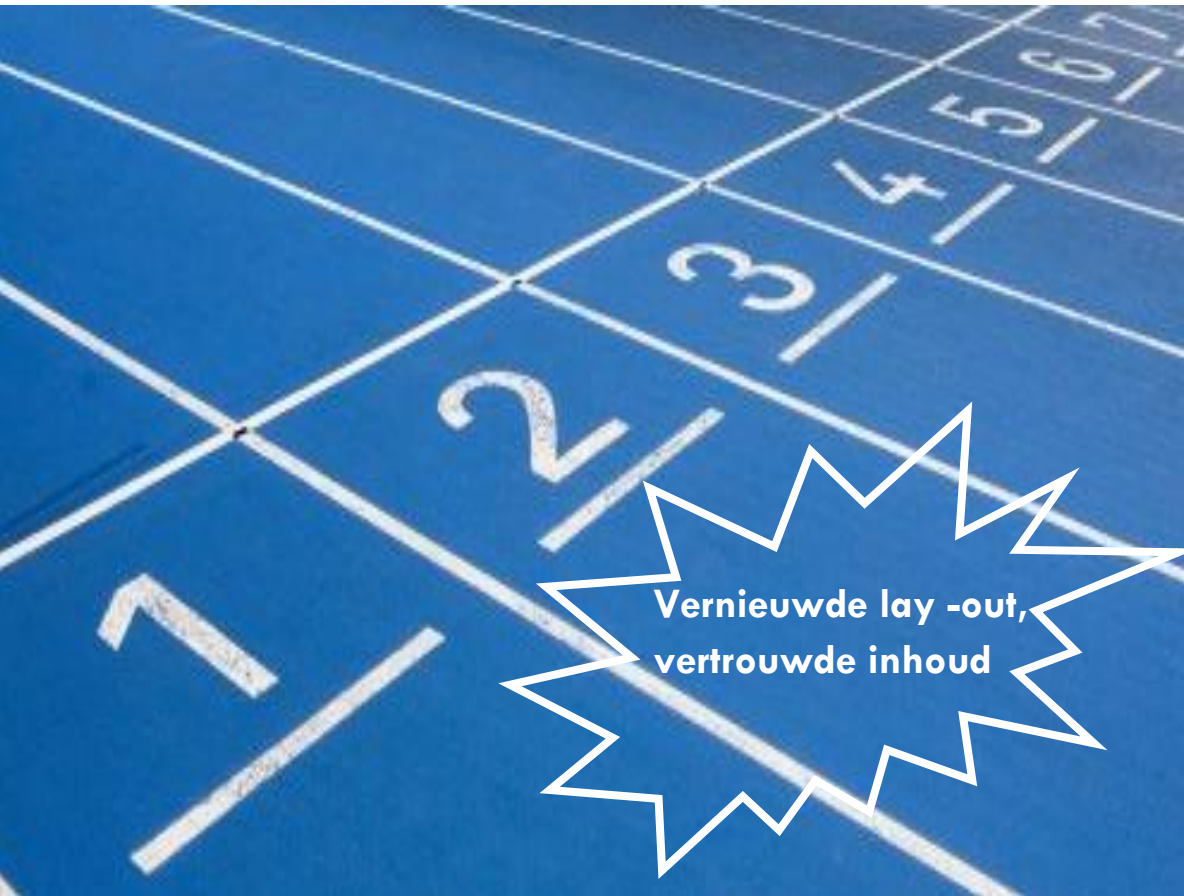


'T KILOMETRIKSKE

**ENERGIEK MAANDBLAD
VAN DE HERENTHOUTSE ATLETIEKCLUB**

Verschijnt op de eerste woensdag van de maand



Vernieuwde lay-out,
vertrouwde inhoud



**JAARGANG 1 NR 3
DECEMBER 2014**

ONZE PARTNERS IN SPORT



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

VOORWOORD

Onze atleten hebben het seizoen zeer goed gestart. Nadat op de oefencrossen al heel wat van onze atleten aan de start stonden, was ook de opkomst op de officiële wedstrijden meer van bevredigend. Tot nu toe stonden al 60 van onze benjamins, pupillen en miniemen aan het vertrek van een wedstrijd (cross of indoor).

We hopen dat dit een stimulans mag zijn voor onze andere atleetjes om ook eens de stap te zetten om deel te nemen aan een wedstrijd. Onze pupillen meisjes blijven wat achter op de andere groepen. De komende weken krijg je trouwens weer heel wat kansen in de buurt om mee te doen (Booischoot, Herentals en Gierle). Verre verplaatsingen zijn dus niet nodig.

Ondertussen gaan we ook al beginnen met het uitdelen van de lidkaarten. Met deze kaart krijg je vermindering in de sportwinkels in Bouwel en Noorderwijk. Mocht er een administratieve fout (geen kaartjes gekregen, verkeerd adres, ...) gemaakt zijn, gelieve dit dan zo snel mogelijk te melden bij trainer Bart (benjamins).

Verder nog wat info over de trainingen tijdens de feestperiode :

- geen training op woensdag 24 en 31 december
- geen training op vrijdag 26 december
- geen training op zaterdag 27 december
- geen training op zaterdag 13 december voor pupillen en miniemen

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

P.S. : Papieren van het ziekenfonds niet vergeten af te halen !

Verder wensen we iedereen alvast prettige feestdagen !!!!!!!





WEDSTRIJDER!



Ja, al wie deelneemt aan een wedstrijd die stond aangekondigd in het Kilometrikske* krijgt daar hier een stempel voor.

- Al wie **één stempel** heeft, is al welkom om te 'speelsportfeesten' op onze **superfundag**.
- Al wie **5 of meer stempels** haalt, krijgt bovendien nog een **extra prijs**.
- Het seizoen loopt van **20 september 2014 tot 26 september 2015**



Superfundag

op

zaterdag 26 september 2015

Mis hem niet !!

Met atletiek, plezier, pannenkoeken a voloncé en tal van animatie !!



De superfundag is toegankelijk voor alle kangoeroes, benjamins, pupillen en miniemen van de Herenthoutse Atletiekclub.

Tussenstand op 01/12/2014

8	Marthe Van Den Broeck
7	Jorin Van Turnhout, Luna De Schutter, Oliver Garner, Sofie Van Hool
6	Joeri Van Tigchelt, Wim Van Tigchelt
5	Anouck Smeyers, Fleur Hermans, Sander Wijns, Thomas Hermans
4	Arne Smeyers, Bente Mans, Brend Stubbe, Daan Van Oevelen, Tess Mariën
3	Cedric Krols, Daan Animashaun, Ferre Van Thielen, Hidde De Ridder, Lenz Van Kerckhoven, Louise Helsen, Nicolas Van den Bempt, Roan Krols, Steff Van den Bempt, Thiess De Ridder, Xanthe De Kimpe
2	Flor Van Thielen, Illian Glassée, Jules Dom, Julie Lauwers, Kamil Dom, Kasper Poelmans, Costia De Kimpe, Leonie Lieckens, Lies Van der Jeugd, Mathis Van den Bempt, Robbe Eyselbergs, Simon Glassée, Tiara Van Dijck, Tuur Van Thielen, Ward Hoefkens, Yben Geerts
1	Abby Van Roy, Anne-Sophie De Schutter, Arne Coremans, Bob Heylen, Elias Kril, Fé Vorselmans, Femke Sauviller, Femke Van Mengsel, Floor Van Eccelpoel, Hanne Aerts, Ilyan Kril, Kato Kril, Kiara Kril, Kjel Geerts, Lie Lambrechts, Linde Sterckens, Linne Diepvens, Luca Conserva, Mila Heylen, Neel Heylen, Robbe Torfs, Senne Van Mengsel, Thomas Gios



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!



ORGANISATIE JEUGDTRAININGEN WOENSDAGAVOND

Kangoeroes

- * De kangoeroes worden opgesplitst in 2 groepen. Zij gaan ook om de beurt in de zaal (van 1 oktober tot en met 31 maart) of buiten trainen.
- * Trainers : Maren & Jolien : gele groep
Liesbeth & Emma : groene groep

Benjamins, pupillen en miniemen

Door de grote opkomst hebben we beslist om de trainingen te herorganiseren en extra trainers in te zetten. Er zullen steeds 6 groepen gemaakt worden.

- * Trainers : **Dorien, Bart, Jef en Elise** : benjamins jongens & meisjes
Kristof, Jochen, Glenn en Jens : pupillen jongens & meisjes
Jan en Isabel : miniemen jongens en meisjes

De **benjamins en pupillen** trainen **beurtelings binnen** (t.e.m. 31 maart) en **buiten**.
De **miniemen** trainen **altijd buiten**.



TRAININGEN JEUGD IN DECEMBER/JANUARI

Vanaf woensdag 1 oktober wordt er afwisselend binnen en buiten getraind. Er trainen **3 groepen binnen** en **5 groepen buiten**. Zij die binnen trainen brengen dan sportschoenen mee om binnen te trainen. (D.w.z. propere sportschoenen die geen zwarte strepen achterlaten !) Dus schoenen in zakje meebrengen en pas in de kleedkamer aandoen !!!!!!!

WOENSDAG (18.45 – 19.45) :

Datum	Kangoeroe Geel	Kangoeroe Groen	Benjamins		Pupillen		Miniemen	
			Jongens	Meisjes	Jongens	Meisjes	Jongens	Meisjes
10/12	Zaal	Buiten	Zaal Bart Elise	Zaal Dorien Jef	Buiten Kristof	Buiten Jochen	Buiten Jan	Buiten Isabel
17/12	Buiten	Zaal	Buiten Bart Elise	Buiten Dorien Jef	Zaal Kristof	Zaal Jochen	Buiten Isabel	Buiten Jan
07/01	Zaal	Buiten	Zaal Dorien Jef	Zaal Bart Elise	Buiten Jochen	Buiten Kristof	Buiten Jan	Buiten Isabel
14/01	Buiten	Zaal	Buiten Dorien Jef	Buiten Bart Elise	Zaal Jochen	Zaal Kristof	Buiten Isabel	Buiten Jan

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.

Geen training op 26/12 !

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 pup. & min. op 13/12 (indoor Herentals) en 27/12 !



VELDLOPEN IN DECEMBER - JANUARI

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 min. 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 14 DECEMBER

TE BOOISCHOT

Begin : 12.10u

Kapelleke : 11.00u

Begeleiding : Jan

Sportcentrum De Lichten

Kloosterveldstraat 7

Geen kangoeroes !

ZONDAG 21 DECEMBER

TE LILLE

Begin : 12.00u

Kapelleke : 10.30u

Begeleiding : Jan

Lilse Bergen

Geen kangoeroes !

ZATERDAG 10 JANUARI

TE HULSHOUT

Begin : 16.00u

Kapelleke : 15.00u

Begeleiding : Jan

Sportcentrum Industrie

Kangoeroes om 16.00u !



INDOORMEETING JEUGD**AGENDA****ZATERDAG 13 DECEMBER****TE HERENTALS***Begin : 14.00u**Iedereen meedoen !!!!**Begeleiding : Jan**Sporthal Bloso-centrum**Zorg dat je er om 13u15 bent voor de opwarming!*

Benj J + M : 50 – hoog – kogel

Pup J + M : 50 – ver – kogel

Min J + M : 50 – hoog – ver – kogel

ZONDAG 28 DECEMBER**TE HOBOKEN**

Die dag vinden de provinciale indoorkampioenschappen plaats voor benjamins, pupillen en miniemen.

Hiervoor moet je inschrijven voor 10 december.

Je mag zelf 2 proeven kiezen (60 – 60H – ver – hoog – kogel).

Breng onderstaand strookje binnen als je wil deelnemen !

Ik,

geboortjaar wil deelnemen aan de provinciale kampioenschappen te Hoboken aan volgende proeven :

1.

2.



INDOORMEETING CAD & SCHOL

In Hoboken zijn er wedstrijden in de Sportschuur (Fort 8, Louisalaan 69) voor cadetten en scholieren op :

- 13 december om 15u30 (ook voor jun & sen om 18u45)
- 20 december om 14u00
- 26 december om 11u00
- 28 december om 13u30 te Gent (indoor sporthal)

Voor meer info kan je even naar de website van de VAL surfen. www.val.be

Daarna beginnen ook de eerst indoorwedstrijden te Gent.

ZATERDAG 3 JANUARI TE GENT

Die dag vinden de provinciale indoorkampioenschappen plaats vanaf cadet.

Hiervoor moet je inschrijven vòòr 12 december.

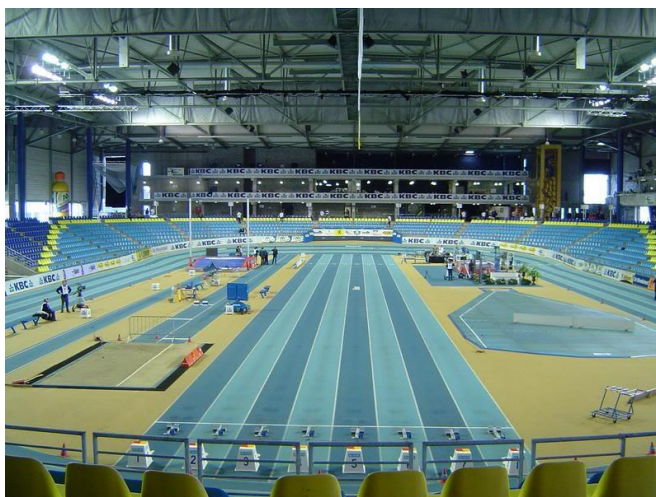
Breng onderstaand strookje binnen als je wil deelnemen !

Ik,

.....

categorie wil deelnemen aan de provinciale kampioenschappen te Gent aan volgende proeven :

1.
2.



UITSLAGEN (OEFEN)CROSSEN

	1.	2.	3.	4.
<u>Kangoeroes :</u>				
Tiara Van Dijck	1	4		
Mathis Van den Bempt	3	10		
Tinne Van Thielen	3	3		
Fé Vorselmans	/	11		
<u>Benjamins meisjes :</u>				
Mila Heylen	8	/	/	/
Sofie Van Hool	10	/	/	29
Anouk Smeyers	19	14	36	/
Lie Lambrechts	23	/	/	/
Kiana Kril	/	17	/	/
Kato Kril	/	18	/	/
Fleur Hermans	/	2	4	/
Linne Diepvens	/	19	/	/
Julie Lauwers	/	/	/	13
Tess Mariën	/	/	18	/
<u>Benjamins jongens :</u>				
Joeri Van Tigchelt	1	1	6	8
Camil Dom	6	6	/	/
Flor Van Thielen	8	11	/	/
Arne Smeyers	9	9	16	/
Daan Van Oevelen	15	/	47	46
Nicolas Van den Bempt	17	14	/	/
Ylian Kril	/	10	/	/
Simon Glassee	/	18	/	/
Hidde De Ridder	/	/	/	7
Thiess De Ridder	/	/	/	5
Robbe Eyselbergs	/	/	34	40
<u>Pupillen meisjes :</u>				
Marthe Van den Broeck	6	5	16	16
Lies Van der Jeugd	8	/	/	/
Leonie Lieckens	10	/	/	/
<u>Pupillen jongens :</u>				
Wim van Tigchelt	6	3	24	26
Cedric Krols	9	/	27	/
Ferre Van Thielen	10	5	39	/
Neel Heylen	12	/	/	/
Jules Dom	14	11	/	/
Ward Hoefkens	/	/	/	18

1 = Lille 2=Herselt 3= Bonheiden 4=Mol



	1.	2.	3.	4.
Roan Krols	15	/	44	/
Kjel Geerts	16	/	/	/
Lens Van Kerckhoven	18	/	/	/
Steff Van den Bempt	19	15	/	/
Elias Kril	/	8	/	/
Thomas Hermans	/	12	44	/
<u>Miniemen meisjes :</u>				
Bente Mans	1	1	/	11
Jorin Van Turnhout	6	11	37	27
Luna De Schutter	/	2	13	17
Louise Helsen	/	/	/	23
Xanthe De Kimpe	/	/	/	7
<u>Miniemen jongens :</u>				
Oliver Garner	2	2	3	9
Sander Wijns	3	4	12	15
Brend Stubbe	4	5	17	/
Daan Animashaun	12	/	/	38
Kasper Poelmans	13	10	/	/
Yben Geerts	15	14	/	/
Thomas Gios	/	11	/	/
Luca Conserva	/	13	/	/
Illian Glassee	/	15	/	/
<u>Korte Cross :</u>				
Andy Goossens	2	11		
Rit Laenen	17	/		
Jens Van Turnhout	/	13		
Benny Glassee	/	19		
Jan Van Tigchelt	/	30		
Brian Van den Bossche	/	6		
<u>Lange cross :</u>				
Brian Van den Bossche	/	1		
Andy Goossens	2	5		
Isabel Poelmans	/	17		

1 = Lille 2 = Herselt 3 = Bonheiden 4 = Mol



UITSLAGEN INDOOR HERENTALS

Ben meisjes	50m	ver	kogel	
Hermans Fleur	8"94	2m74	3m68	
Van Hool Sofie	9"46	2m80	4m82	
Lauwers Julie	9"53	2m70	5m01	
Van Roy Abby	9"44	2m77	4m54	
Smeyers Anouk	9"45	2m64	3m73	
Van Eccelpoel Floor	9"73	2m19	4m71	
Aerts Hanne	10"48	2m14	2m51	
Ben jongens	50m	ver	kogel	
De Ridder Thiess	8"99	3m29	6m39	
De Ridder Hidde	9"98	2m68	5m20	
Vanden Bempt	9"54	2m40	3m56	
Glasse Simon	10"79	2m33	4m56	
Van Oevelen Daan	10"78	2m21	3m18	
Pupillen jongens	50m	hoog	kogel	
Van Kerckhoven Lenz	8"35	1m00	4m77	
Coremans Arne	8"74	1m00	6m25	
Hoefkens Ward	8"52	1m05	4m28	
Krols Roan	9"18	1m05	5m18	
Krols Cédric	9"09	0m95	5m97	
Hermans Thomas	9"49	0m90	3m88	
Vanden Bempt Stef	9"16	0m85	/	
Van Mengsel Senne	9"85	/	4m57	
Pupillen meisjes	50m	hoog	kogel	
Lieckens Leonie	9"55	1m00	3m68	
Miniemen jongens	50m	hoog	ver	kogel
Torfs Robbe	7"57	1m43	4m53	8m11
Heylen Bob	8"45	1m15	3m63	6m56
Animashaun Daan	8"61	1m15	3m65	6m88
Glasse Illian	/	1m05	/	4m58
Miniemen meisjes	50m	hoog	ver	kogel
Sterkens Linde	7"75	1m28	3m72	7m64
Van Mengsel Femke	8"40	1m20	3m43	8m92
De Schutter Anne-Sophie	8"27	1m15	3m84	5m64
Sauviller Femke	8"26	1m28	3m08	6m16
De Schutter Luna	8"67	1m05	3m36	5m80
Helsen Louise	8"85	1m00	2m77	5m39
Van Turnhout Jorin	9"65	1m00	2m84	6m29



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 prestaties van onze eigen AC Herentals atleten.

Zolang de voorraad strekt kan je nog een lexicath kopen voor 10 euro.

Hoe bestellen :

☞ Bellen : 014/55 47 55

☞ mailen : hermanvandenschoor@hotmail.com

Op het huldigingsbal (6/12) 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



HULDIGINGSFEEST **6 DECEMBER MOLLENHOF POEDERLEE**

Huldiging jeugd : Ben – Pup – Min om 18u

- Aanmelden vanaf 17u30
- Animatie voor de jeugd vanaf 19u30 (tijdens huldiging volwassenen)

Huldiging vanaf cadet : om 20u

- Aanmelden vanaf 19u30

Dansfeest : om 21u30

- 'Start to dance' onder leiding van onze jeugd
- Laat voor 1 keer je loopschoenen thuis en doe alvast je beste dansschoenen aan !

IEDEREEN: clubleden, ouders, grootouders, tantes, nonkels, sympathisanten van AC Herentals/Herenthout zijn van harte welkom.



AC Herenthout verzorgt de tap tussen 17u30 en 20u00.
Helpende handen zijn altijd welkom ! Naam even doorgeven aan trainer Jan.



ATLETIEKSTAGE AC HERENTALS TE LOMMEL

Wanneer : maandag 13/04 tem vrijdag 17/04/2015

Verblijfplaats : Centerparc Vossemere te Lommel

Trainingsplaats : Sportcentrum Lommel

- Wie ? Deze trainingsstage (géén vakantie) is voor alle atleten vanaf cadet. Het aantal deelnemers is beperkt. De betalingsdatum geldt als bewijs van inschrijving !
- Prijs ? Deelnameprijs bedraagt **215 euro**.
Het vervoer H/T is niet inbegrepen en ook niet voorzien.
- Hoe ? Inschrijven kan door onderstaande strook in te vullen en het voorschot van € 90,00 te betalen voor **15/01/2015**. Het saldo van € 125,00 dient betaald te worden voor 15/02/2015. U mag ook ineens € 215,00 betalen voor 15/01/2015.
Rekening Fortis **BE49 0015 0180 9671** GEBABEBB

Stuur de volledige ingevulde strook op naar Guy en Evy of geef ze aan je trainer. Inschrijven via e-mail is mogelijk indien meerderjarig en vermelding van alle gegevens. (Evy.vangeel@telenet.be)
ACHL – Evy Van Geel – Zwaluwendreef 12 – 2460 Lichtaart

Naam & voornaam

J/M Geboortedatum :

Adres

Postcode Woonplaats

Telefoon ouders :

E-mail ouders :

Telefoon atleet :

E-mail atleet :

Merk/kleur auto (parkingticket) :

Nummerplaat :

Handtekening atleet Handtekening + naam ouders (-18j)



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 de trainers.

WWW.HERENTHOUTSEAC.BE

