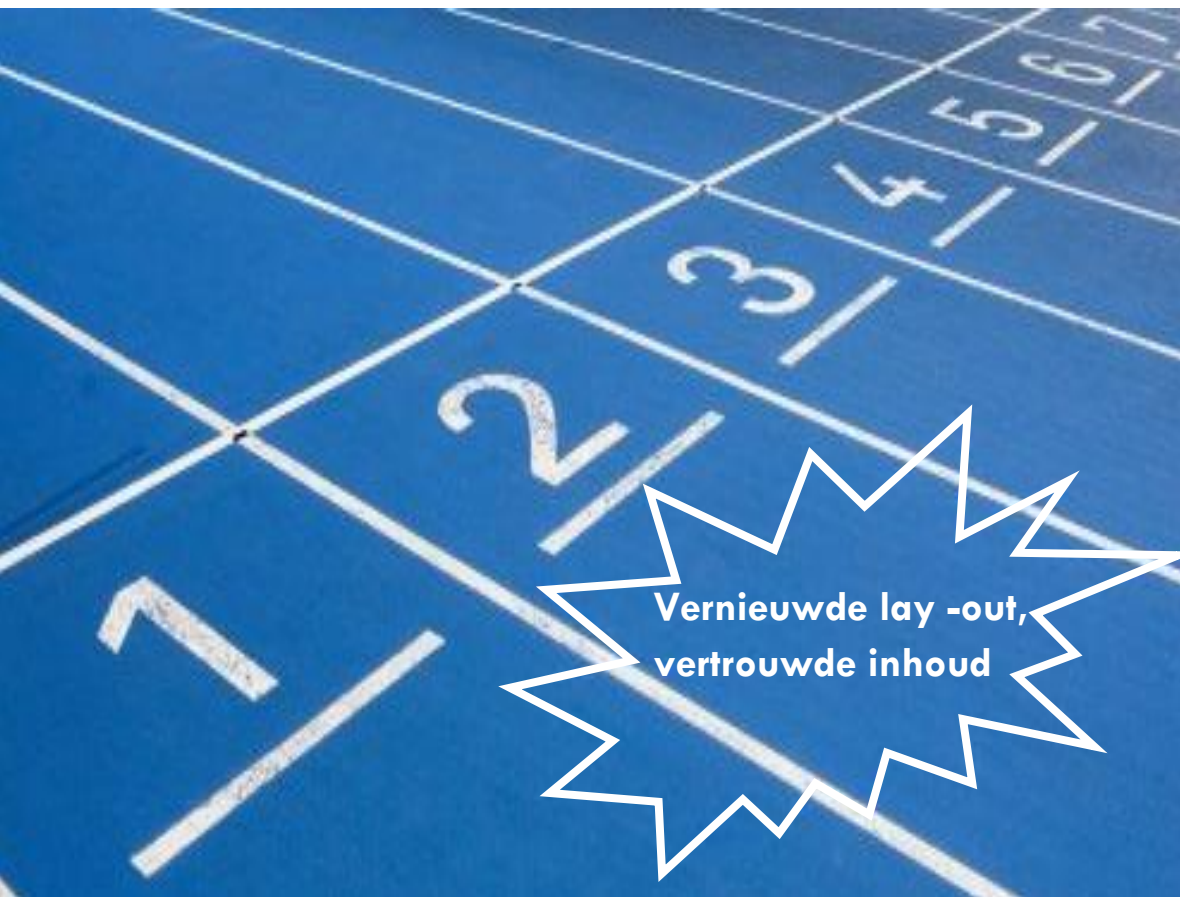


# 'T KILOMETRIKSKE

**ENERGIEK MAANDBLAD  
VAN DE HERENTHOUTSE ATLETIEKCLUB**

*Verschijnt op de eerste woensdag van de maand*



Vernieuwde lay-out,  
vertrouwde inhoud



**JAARGANG 1 NR 5  
FEBRUARI 2015**

**ONZE PARTNERS IN SPORT**



**EDITORIAAL-INFORMATIE-TRAININGEN-AGENDA-  
UITSLAGEN-VERSLAG-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, Geel en Duffel werd het trouwens een heel drukke maand.

Zo loopt het winterseizoen stilaan ten einde en kunnen we ons gaan voorbereiden op het zomerseizoen. Vergeet daarom zeker niet in te schrijven voor de paasstage in Herenthout. 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 aan de start zullen zien.

Redactie :  
Jan Ledegen &  
Bart Van Caeyzeele  
p/a Vonckstraat 53  
2270 Herenthout  
Tel : 014/51 45 85  
[www.herenthoutsec.be](http://www.herenthoutsec.be)





# 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 volonté en tal van animatie !!



De superfundag is toegankelijk voor alle kangoeroes, benjamins, pupillen en miniemen HAC.

### Tussenstand op 01/02/2015

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



## LIDKAARTEN

De lidkaarten zijn er. Je kan ze afhalen in de cafetaria bij Jef of Mieke.

- Indien je nog geen lid bent, gelieve dan zo snel mogelijk de betaling in orde te brengen. Dat kan met het juiste overschrijvings formulier volgens onderstaande tarieven :

Kangoeroes (2007 & 2008) :	€ 40,00
Benjamins, pupillen, miniemen : (2006, 2005, 2004, 2003, 2002, 2001)	€ 80,00
1 <sup>ste</sup> lid (vanaf cadet) :	€ 80,00
Gezin (vanaf 4 leden) :	max. €280,00

Steeds je **naam + geboortedatum** meedelen

- Indien wij een administratieve fout maakten, gelieve dan uw gegevens correct door te geven of contact op te nemen met Bart Van Caeyzeele (014/51 45 85 of via [www.herenthoutseac.be](http://www.herenthoutseac.be)).

## JAARPROGRAMMA 2015

vrijdag 13 februari 2015	Algemene vergadering
woensdag 25 februari 2015	Start To Run infovergadering
maandag 2 maart 2015	Start To Run (start ochtendsessie)
maandag 2 maart 2015	Start To Run (start avondsessie)
woensdag 4 maart 2015	Start To Run (start ochtendsessie)
zaterdag 4 april 2015	Wandeling in de buurt van Breda
vrijdag 22 mei 2015	Gezinskilometer
vrijdag 22 mei 2015	Barbecue
woensdag 10 juni 2015	Scholenmeeting
zondag 14 juni 2015	Open Kempisch Jeugd criterium meeting
woensdag 9 september 2015	Ronde van Herenthout
donderdag 10 september 2015	Idem
zaterdag 12 september 2015	Idem
zondag 13 september 2015	Idem + Bosloop
woensdag 16 september 2015	Info vergadering "nieuwe leden"
vrijdag 11 september 2015	Memorial "Van Damme"
zaterdag 26 september 2015	Fundag en uitreiking jeugdprijs
vrijdag 25 september 2015	Scholenveldloop
zondag 11 of 18/10/2015	Oefencross



## **VRIJDAG 13 FEBRUARI 2015** **ALGEMENE VERGADERING HAC**

Iedereen is uitgenodigd op deze jaarlijkse weerkerende gebeurtenis. Wij komen bijeen om 20u30 in de oude kantine van 't Kapelleke.

Op het programma staan volgende items :

- Bestuursverkiezing
- Sportief verslag met uitdelen van de bonussen voor onze kampioenen (atleten worden persoonlijk uitgenodigd)
- Financieel verslag
- Planning nieuwe seizoen
- Varia

Er zijn nog steeds 2 vacante plaatsen in het bestuur. Ben jij iemand die zich graag op die manier voor de club wil inzetten, aarzel dan niet en geef ons een seintje.

Kandidaten kunnen zich melden bij Jef Van Herck of bij één van de andere bestuursleden of trainers.



## JEUGDTRAININGEN FEBRUARI-MAART

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
11/02	Buiten	Zaal	Zaal Dorien Jef	Zaal Bart Elise	Buiten Dietmar	Buiten Kristof	Buiten Jan	Buiten Isabel
18/02	Zaal	Buiten	Buiten Dorien Jef	Buiten Bart Elise	Zaal Jochen	Zaal Kristof	Buiten Isabel	Buiten Jan
25/02	Buiten	Zaal	Zaal Bart Elise	Zaal Dorien Jef	Buiten Kristof	Buiten Jochen	Buiten Jan	Buiten Isabel
04/03	Zaal	Buiten	Buiten Bart Elise	Buiten Dorien Jef	Zaal Kristof	Zaal Jochen	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.

### 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 7 maart !**



## **VELDLOPEN IN FEBRUARI-MAART**

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 8 FEBRUARI**

### **TE KESSEL**

*Begin : 12u30*

*Kapelleke : 11u15*

*Begeleiding : Jan*

*Fort van Kessel*

### **ZONDAG 15 FEBRUARI**

### **TE ROTSELAAR**

*Vlaamse kampioenschappen !*

*Begin : 10u50      Sterren van morgen*

*11u15      Cadetten & scholieren*

*12u15      Aflossing benj, pup & min.*

Voor de aflossing zijn de atleten verwittigd !

### **ZONDAG 22 FEBRUARI**

### **TE ESSEN**

*Begin : 12u30*

*Kapelleke : /*

*Begeleiding : /*

*College Rouwmoer 7*



**ZONDAG 15 MAART****TE WACHTEBEKE***Belgisch kampioenschap !**Begin : 12u15**De supporters kunnen inkomkaarten bestellen aan € 6 (ipv € 9 ter plaatse) bij Herman van den Schoor : 014/55 47 55 of hermanvandenschoor@hotmail.com***INDOORMEETING JEUGD****ZATERDAG 7 MAART****TE HERENTALS***Begin : 14u00**Sporthal Bloso-centrum**Begeleiding : Jan, Isabel, Jochen of Kristof, Jef****Iedereen meedoen !!!!!****Zorg dat je er om 13u15 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*



**UITSLAGEN VELDLOPEN 2015**

1. Hulshout 2. Herentals

3. Geel

4. Duffel

	1.	2.	3.	4.
<b><u>Benjamins meisjes :</u></b>				
Fleur Hermans	7	10	4	/
Tess Mariën	10	/	13	/
Anouk Smeyers	/	46	25	32
Mila Heylen	/	29	/	/
Sofie Van Hool	/	44	/	/
Lie Lambrechts	/	51	/	/
<b><u>Benjamins jongens :</u></b>				
Hidde De Ridder	9	10	/	/
Thiess De Ridder	5	10	/	/
Joeri Van Tigchelt	9	7	3	12
Daan Smets	/	8	/	/
Arne Smeyers	/	20	13	/
Flor Van Thielen	/	27	/	/
Yliass Kril	/	38	/	/
Robbe Eyselbergs	/	35	/	36
Daan Van Oevelen	/	46	/	/
Simon Glassee	/	48	/	/
Olivier Keutgens	/	42	/	/
<b><u>Pupillen meisjes :</u></b>				
Marthe Van den Broeck	15	11	14	20
Leonie Lieckens	/	24	/	/
Alana Vermeulen	/	/	35	/
<b><u>Pupillen jongens :</u></b>				
Mika De Cat	10	6	/	/
Thomas Hermans	24	37	24	/
Wim van Tigchelt	18	30	20	38
Ward Hoefkens	/	12	/	/
Lens Van Kerckhoven	/	28	/	/
Elias Kril	/	30	/	/
Ferre Van Thielen	/	31	/	/
Simon De Meerschman	/	36	/	/
Senne Van Mengsel	/	41	/	/



	1.	2.	3.	4.
<b><u>Miniemen meisjes :</u></b>				
Luna De Schutter	16	13	10	17
Sofie Vervoort	21	/	/	/
Louise Helsen	24	27	/	/
Xanthe De Kimpe	5	3	2*	6
Bente Mans	6	4	2	3
Linde Sterckens	/	9	/	/
Femke Van Mengsel	/	21	/	/
Jorin Van Turnhout	/	24	19	30
<b><u>Miniemen jongens :</u></b>				
Oliver Garner	/	/	5	6
Costia De Kimpe	6	8	1*	9
Sander Wijns	10	12	6	10
Brend Stubbe	11	20	11	23
Illian Glasse	/	30	/	/
Kasper Poelmans		23	/	/

\* Cross Ekeren



## **PROVINCIALE KAMPIOENSCHAPPEN**

Op zaterdag 28 december vonden in Hoboken voor de jeugd de provinciale kampioenschappen plaats.

Er deden slechts enkele van onze jongens mee maar hun prestaties mochten zeker gezien worden.

Zo won Wim Van Tigchelt een prachtige gouden medaille op de 60m H en zijn broer Joeri won een bronzen medaille in het verspringen.

Verdere ereplaatsen :

- Joeri Van Tigchelt                      5<sup>de</sup> op 60m
- Thiess De Ridder                      6<sup>de</sup> in verspringen
- Berne Florus                              34<sup>ste</sup> in verspringen  
    12<sup>de</sup> in kogelstoten
- Wim Van Tigchelt                      9<sup>de</sup> in hoogspringen
- Jorin Van Turnhout                    13<sup>de</sup> in kogelstoten
- Femke Van Mengsel    6<sup>de</sup> in kogelstoten

Twee weken later waren in Mol de medailles te verdelen in het polsstokspringen en daar was er 2x goud, nl. voor Robbe Torfs en Femke Van Mengsel.

Het eerste weekend van januari staat traditiegetrouw in het teken van de oudere atleten vanaf cadet die dan hun provinciale medailles verdelen.

De Herenthoutse atleten deden ook hier weer hun duit in het zakje en behaalden niet minder dan 8 medailles :

- Goud :        Stijn Rombout                      hinkstap cadetten  
                  Elise Helsen                      hoog scholieren
- Zilver :       Stijn Rombout                      60m cadetten  
                  Jef Mees                              60 en 200m juniors  
                  Janna Van Doninck                800m seniors  
                  Glenn Raets                        hinkstap seniors
- Brons :       Elise Helsen                              60m H scholieren



**VLAAMSE KAMPIOENSCHAPPEN**

Gelijk met de cross van Herentals vonden in Gent de Vlaamse kampioenschappen cadetten & scholieren plaats.

Ook hier waren er 3 bronzen medailles voor volgende atleten :

- Elise Helsen                      hoogspringen
- Kwinten Torfs                    hoogspringen
- Stijn Rombout                    hinkstap

Daarnaast waren er dichte ereplaatsen voor :

- Elise Helsen                      4<sup>de</sup> kogel
- Kwinten Torfs                    4<sup>de</sup> polsstok
- Stijn Rombout                    4<sup>de</sup> 60m
- Jef Vermeiren                    6<sup>de</sup> hinkstap
- Liam Vlassenbroeck            7<sup>de</sup> hinkstap

Bij de seniors was Jef Mees onze enige vertegenwoordiger en hij moest vrede nemen met een 10<sup>de</sup> plaats op de 200m en een 12<sup>de</sup> plaats op de 60m.



# START TO RUN

voor conditie en fun

## **START TO RUN VOORJAAR 2015**

Onze volgende cursussen starten op de gebruikelijke locaties :

- ☞ op de trainingsarea van het militair domein  
Grobbendonk (toegang via hoofdingang)
- ☞ op de atletiekpiste - Sportcentrum 't Kapelleke
- ☞ op het BLOSO Centrum Herentals.

Ook in Lille en Malle zijn er start to run cursussen. Meer informatie in de uitvoerige tekst met alle locaties.

## **INFORMATIEVERGADERING**

**Informatievergadering** tijdens de eerste lesdag in Herentals en op woensdag 25 februari in Herenthout.

## **START VAN DE CURSUS**

Start van de cursus op **maandag 2 maart 2015**

**9u00 in Grobbendonk** (militair domein)

**19u00 Sportcentrum Herenthout**

**19u00 BLOSO Centrum Netepark Herentals.**

Bijkomende ochtendcursus **woensdag 4 maart 2015 – 9u00**  
**Sportcentrum Herenthout.**

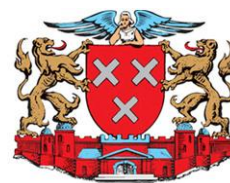
Meer informatie bij begeleiders, bestuursleden of op onze website.



## **WANDELING BREDA :** **ZATERDAG 4 APRIL 2015**

Na het grote succes van de voorbije jaren, richten we weer een gezellige familie-uitstap in.

Dit jaar rijden we richting Breda. Er wordt een gevarieerd programma samengesteld. Voor degene die na het drukke seizoen nog energie op overschot hebben staat er een wandeling van ong. 10 km op het programma. Na de middag is er een verrassingstocht in Breda.

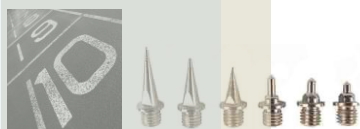


### **Programma :**

8u30 :	vertrek bus 't Kapelleke
10u00 :	wandeling in de omgeving van Breda
12u-13u :	middagmaal
13u30-16u30 :	zoektocht/wandeling door de stad
19u00 :	aankomst Herenthout

De prijs voor deze uitstap (bus, middageten en drank bij 't eten) bedraagt **€ 25,00** (all-in).

Naam deelnemers



## **PAASSTAGE VOOR PUPILLEN EN MINIEMEN : 7 – 10 APRIL 2015**

Deze stage is voor pupillen en miniem wie deelnemen aan wedstrijden. Onze stage vindt plaats van dinsdag 7 april tot vrijdag 10 april op **sportcentrum 't Kapelleke in Herenthout.**

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. Deze stage is zeker een aanrader : je moet wel zorgen dat je fysiek in orde bent en dat je gaat deelnemen aan zomermeetings.

**Prijs : 40 euro voor de hele week**  
(2 drankjes en soep inbegrepen).

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

Vul onderstaand strookje in en geef het ten laatste op vrijdag 20 maart af aan je trainer of aan Annie Heylen (014/55 47 55 of [hermanvandenschoor@hotmail.com](mailto:hermanvandenschoor@hotmail.com)).

Betaling met overschrijving op reknr. BE49 0015 0180 9671 van ACHL vzw met vermelding : paasstage + naam deelnemer (betaling na 20 maart = 50 euro) !

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

Paasstage voor pupillen en miniemen : 7 – 10 april 2015

Naam : .....Geboortejaar : .....

Naam : .....Geboortejaar : .....

Naam : .....Geboortejaar : .....

Afdeling (trainingsplaats) : .....

Ik betaal hierbij ..... x 40 euro = ..... euro

of na 20 maart ..... x 50 euro = ..... Euro



**LEVENSLLOOP : 27-28 JUNI 2015**

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

(tss 27/06 om 17u en 28/06 om 17u)

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

