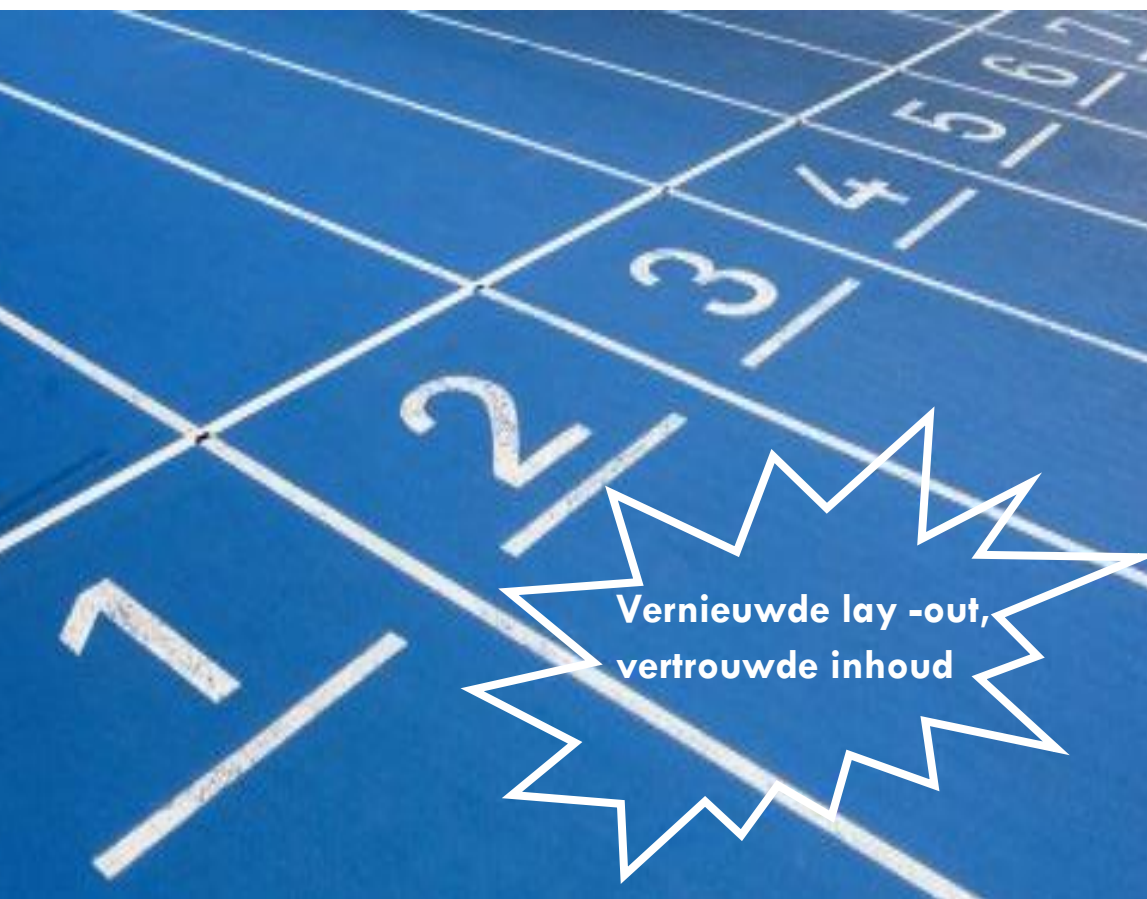


'T KILOMETRIKSKE

**ENERGIEK MAANDBLAD
VAN DE HERENTHOUTSE ATLETIEKCLUB**

Versijnt op de eerste woensdag van de maand



Vernieuwde lay-out,
vertrouwde inhoud



**JAARGANG 2 NR 5
JANUARI 2016**

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

ONZE PARTNERS IN SPORT



VOORWOORD

Vooreerst willen we natuurlijk iedereen een sportief, gezond en succesrijk 2016 toewensen.

Het winterseizoen is halfweg en dat is een reden om een overzichtje te geven met uitslagen van de voorbije 2 maanden. We moeten echter ook vooruitkijken want er liggen heel wat belangrijke wedstrijden in het verschiet. Met op de eerste plaats natuurlijk onze jaarlijkse veldloop in Herentals op zondag 17 januari waar we onze jongeren weer massaal aan de start verwachten. Het is één van de grootste crossen van het land met elk jaar meer dan 1000 deelnemers. Je zal dus zeker niet alleen zijn.

Verder wensen we iedereen succes op de komende provinciale, Vlaamse en Belgische indoorkampioenschappen. Hopelijk behalen onze atleten weer heel wat medailles en mooie ereplaatsen.

Voor onze jeugd doen we een speciale oproep om in 2016 zeker ook eens te proeven van één of meerdere wedstrijden. Dat is echt leuk en steeds gevarieerd. Heb je nog geen stempel achter je naam van het wedstrijdoverzicht, dan is het nu de moment. Tijdens de komende weken met wedstrijden in Herentals, Geel, Hulshout en Lille hopen we om iedereen eens sportief bezig te zien! Laat dat alvast je goede voornemen maar zijn!!!!

Veel succes en een gelukkig Nieuwjaar !!!!!!!

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



LIDKAARTEN

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

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, Jef of Mieke in de cafetaria (eerste tafel rechts) tijdens de woensdagtrainingen.

JAARPROGRAMMA 2016

woensdag 10 februari 2016	Start To Run infovergadering
maandag 15 februari 2016	Start To Run (start ochtendsessie Grobbendonk)
maandag 15 februari 2016	Start To Run (start avondsessie Herenthout)
woensdag 17 februari 2016	Start To Run (start ochtendsessie Grobbendonk)
zaterdag 26 maart 2016	Familie Wandeling
vrijdag 27 mei 2016	Gezinskilometer
vrijdag 27 mei 2016	Barbecue
vrijdag 27 mei 2016	Algemene vergadering
woensdag 8 juni 2016	Scholenmeeting
zondag 12 juni 2016	Kempisch Jeugd criterium meeting Kapelleke
zondag 26 juni 2016	Viering 50 jaar AC Herentals
vrijdag 9 september 2016	Memorial "Van Damme"
woensdag 14 september 2016	Ronde van Herenthout
vrijdag 16 september 2016	Idem
zaterdag 17 september 2016	Idem
zondag 18 september 2016	Idem + Bosloop
woensdag 21 september 2016	Info vergadering "nieuwe leden"
zaterdag 24 september 2016	Fundag en uitreiking jeugd prijs 2015-2016
vrijdag 30 september 2016	Scholenveldloop





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

- Er volgt een beloning voor al wie aan 5 of meer wedstrijden deelneemt.
- Het seizoen loopt van **1 oktober 2015 tot 24 september 2016**.
- We sluiten de wedstrijd af met een super Fundag en een pannenkoekeneetfestijn.

Win jij dit jaar de wedstrijd-wedstrijd ?

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 !!!

Tussenstand op 01/01/2016

Stempels	Atleten
9	Luna De Schutter
8	Arne Smeyers, Joeri Van Tigchelt, Lise Verdonck
7	Anouck Smeyers
6	Hidde De Ridder, Marthe Van Den Broeck, Sofie Van Hool, Thiess De Ridder, Wim Van Tigchelt
5	Louise Helsen, Oliver Garner, Ward De Vos
4	Robbe Eyselbergs, Wauke Cannaearts
3	Helena Mertens, Klaas Verelst, Linne Diepvens, Sterre Diepvens
2	Ferre Van Thielen, Julie Lauwers, Leonie Lieckens, Ward Hoefkens
1	Axel Schepens, Daan Smets, Flor Van Thielen, Jelle Van Meerbeeck, Kiara De Preter, Kobe Van Dessel, Kobe Van Meerbeeck, Lars Van Bouwel, Laura Geeraerts, Lenz Van Kerckhoven, Liese Gios, Lore Lauwers, Marte Goor, Mika De Cat, Robbe Torfs, Senne Van Mengsel, Seppe Cuylaerts, Stien Smets, Tiara Van Dijck, Ward Hoefkens, Wout Schepens

* 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.



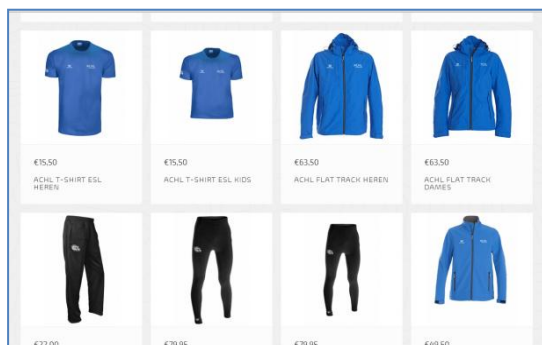
5



SPORTSCHOENEN VOOR 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



De club steekt sinds dit jaar in een nieuw jasje (en broek en trui en ...).

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

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 opnieuw extra trainers in te zetten op woensdag.
- Er zullen steeds 6 groepen gemaakt worden, nl. benjamins jongens en meisjes, pupillen jongens en meisjes, miniemen jongens en meisjes.
- * Trainers :Dorien, Bart, Jef en Elise: benjamins j & m
Kristof, Jochen, Jens en Glenn: pupillen j & m
Jan, Isabel en Dietmar: miniemen j & m

INFORMATIE



TRAININGEN JEUGD IN JANUARI

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!)

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 Geel	Kangoeroe Groen	Benjamins		Pupillen		Miniemen	
			Jongens	Meisjes	Jongens	Meisjes	Jongens	Meisjes
13/01	Buiten	Zaal	Zaal Dorien Jef	Zaal Bart Elise	Buiten Kristof Jens	Buiten Jochen Glenn	Buiten Jan	Buiten Isabel Dietmar
20/01	Zaal	Buiten	Buiten Dorien Jef	Buiten Bart Elise	Zaal Kristof Jens	Buiten Dorien Jef	Buiten Isabel Dietmar	Buiten Jan
27/01	Buiten	Zaal	Zaal Bart Elise	Zaal Dorien Jef	Buiten Jochen Glenn	Buiten Kristof Jens	Buiten Jan	Buiten Isabel Dietmar
3/02	Zaal	Buiten	Buiten Bart Elise	Buiten Dorien Jef	Buiten Jochen Glenn	Zaal Kristof Jens	Buiten Isabel Dietmar	Buiten Jan

MAANDAG (19U00):

Duurlooptraining voor miniemen die wat meer uthouding willen krijgen (en als voorbereiding op de crossen) kunnen bij Nest terecht. Hij wil met de miniemen stilaan opbouwen tot duurlopen 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, Hans, Gillian.

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 cadetten op 6, 20 en 27 februari!

VELDLOPEN IN JANUARI-FEBRUARI

1. **Iedereen** mag meedoen als hij/zij 7 jaar is geworden; ook als je nog geen nummer hebt.
2. We **verzamen** 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.

ZATERDAG 9 JANUARI

Begin: 16u00

Kangoeroes: 16u00

Begeleiding: Jan

TE HULSHOUT

Kapelleke: 15u00

Sportcentrum Industrie



ZONDAG 17 JANUARI**TE HERENTALS**

Begin : 12u30

Iedereen meedoen !!!!

Begeleiding : Jan, Bart, Jochen, Dorien

Netepark

Kangoeroes starten om 12u00 !

*Benjamins zorgen dat ze om 11u45 aan de clubtent zijn,
pupillen om 12u00 en miniemen om 12u20.*

*Ideaal voor iedereen die na de middag
nog naar de jeugdbeweging wil.*

ZONDAG 24 JANUARI**TE GEEL**

Begin : 12u00

Begeleiding : Dorien

Domein Lissenvijver

ZONDAG 7 FEBRUARI**TE LIILE**

Begin : 11u00

Begeleiding : Jan

Lilse Bergen

INDOORMEETING JEUGD**ZATERDAG 27 FEBRUARI****TE HERENTALS**

Begin : 14u00

Sporthal Bloso-centrum

Begeleiding : Jan

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 VELDLOOP DUFFEL

1. Arenbonk 2. Booischot 3. Lise Bergen

	1.	2.	3.
<u>Benj. J 2008</u>			
Ward De Vos	/	10	7
<u>Benj. J 2007</u>			
Hidde De Ridder	7	/	/
Arne Smeyers	/	11	8
<u>Benj. M 2007</u>			
Wauke Cannaearts	/	/	29
<u>Pup. M 2006</u>			
Anouk Smeyers	27	36	34
Sofie Van Hool	/	24	/
<u>Pup. J 2006</u>			
Joeri Van Tigchelt	9	9	10
Thiess De Ridder	13	/	/
Robbe Eyselbergs	/	26	/
<u>Pup. J 2005</u>			
Ward Hoefkens	/	/	17
Mika De Cat	/	/	22
<u>Min. M 2004</u>			
Lise Verdonck	2	2	/
Marthe Van den Broeck	19	/	18
<u>Min. M 2003</u>			
Luna De Schutter	13	11	17
Louise Helsen	16	8	20
<u>Min. J 2004</u>			
Wim Van Tigchelt	26	35	/
<u>Min. J 2003</u>			
Oliver Garner	/	7	6

UITSLAG PK INDOOR JEUGD

Robbe Torfs zorgde voor de eerste gouden medaille door het polsstokspringen bij de miniemen jongens te winnen met een nieuw clubrecord van 2m96.

Verder namen Joeri en Wim Van Tigchelt knap deel aan de 60m en de 60m H.



HULDIGING SPORTLAUREATEN

Op **vrijdagavond 15 januari om 19u30** vindt de jaarlijkse huldiging van de Herenthoutse sportraad plaats. Alle kampioenen van onze club worden dan in de bloemetjes gezet en ontvangen een mooie trofee. We rekenen er natuurlijk op dat iedereen er zal zijn en je mag natuurlijk ook familie & vrienden meebrengen. Er worden tussen de huldigingen door ook een aantal mooie demonstraties gegeven door Herenthoutse sporters.

Volgende atleten worden verwacht :

- Bart Van Caeyzeele
- Femke Van Mengsel
- Elise Helsen
- Wim Van Tigchelt
- Robbe Torfs
- Stijn Rombaut
- Maria Vranckx
- * Kaat Vermeulen
- * Kwinten Torfs
- * Brian Van den Bossche
- * Femke Sauviller
- * Lien Torfs
- * Jef Mees
- * Greet Buts

Indien je belet bent, laat dan a.u.b. iets weten (via m.bouwen@telenet.be) zodat je naam niet onnodig wordt afgeroepen.



**UITNODIGING INFOMOMENT
GEZONDE SPORTVOEDING
TIPS HARTSLAGMETING
BLOSO CENTRUM NETEPARK - HERENTALS**

Zaterdag 23 januari 2016 – 09.30 u tot 12.00u

BLOSO Centrum 'Netepark' - Vorselaarsebaan 60 – 2200
Herentals

09.30 u tot 11.00 u

(Sport)voeding voor de sporter.

Hoe de sporter motiveren voor/door een gezonde voeding.
Raf Van Dyck, sportvoedingscoach – universiteit Gent.

11.00u tot 12.00u

Tips voor sporten met hartslagmeting.

Michel Nicasi, trainer-begeleider, docent runningtherapie.

Voorinschrijven noodzakelijk (ook indien gratis deelname)

Algemene deelnameprijs: € 5

Uiterste inschrijfdatum: 15 januari 2016.

Je kan inschrijven via Michael Nicasi

(michel@bewegingstherapie.be) – 014 501 227

Maximumaantal deelnemers: 75.

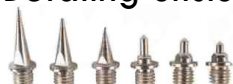
Deelnemers v/h loopcriterium 2015, die een stempelkaart met minimum 4 stempels binnengebracht hebben, leden van AC Herentals en leden van Jogclub Herentals kunnen **gratis deelnemen** aan het infomoment.

Voor je gratis deelname gelieve bij je voorinschrijving je club te vermelden en/of je deelnemer bent van het VOLVO MIDDEN-KEMPEN CRITERIUM editie 2015.

Tijdens het infomoment zullen de T-shirts van het VOLVO MIDDEN-KEMPEN CRITERIUM, editie 2015, kunnen afgehaald worden!

Op het infomoment kan je voor het nieuwe VOLVO MIDDEN-KEMPEN CRITERIUM editie 2016 reeds inschrijven aan het super lage tarief van € 2.

Betaling uitsluitend contant ter plaatse.



START TO RUN VOORJAAR 2016

Je hebt keuze uit verschillende **niveau's**:

- Als beginner, indien je echt van nul begint
- Keep running (5 => 10 km) of keep running (10 => 15 km)
- Alle cursussen, maar vooral de dagcursussen, staan ook open ook 50+.

Onze volgende cursussen starten op de gebruikelijke **locaties**:

- op de trainingsarea van het militair domein **Grobbendonk** (toegang via hoofdingang – identiteitskaart verplicht!)
- op de atletiekpiste - Sportcentrum 't Kapelleke, **Herenthout**
- op het BLOSO Centrum **Herentals**.

INFORMATIEVERGADERING

Informatievergadering tijdens de eerste lesdag in Herentals en op **woensdag 10 februari om 19u00** in Herenthout.

START VAN DE CURSUS

Start van de cursus op **maandag 15 februari 2016**

9u00 in Grobbendonk (militair domein)

19u00 Sportcentrum Herenthout

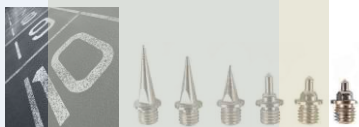
19u00 BLOSO Centrum Netepark Herentals.

Bijkomende ochtendcursus **woensdag 17 februari 2016**
– **9u00 Sportcentrum Herenthout.**

Meer informatie bij begeleiders, bestuursleden en bij:

Michel Nicasi – 014/501.227 – michael.nicasi@telenet.be

Of op website: www.acherentals.be - www.herenthoutseac.be



JEUGDDAG VAL TE GENT **ZATERDAG 19 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.

Praktische gegevens :

Wanneer ? : zaterdag 28 februari
 Waar ? : Topsportthal Gent
 Hoelang ? : De hele dag
 Vervoer ? : De club zal 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 26 februari** bij je trainer of bij Nancy Luyten (luyten.nancy@gmail.com).

Naam :

.....

Geboortjaar : Benjamin – Pupil – Miniem

wil deelnemen aan de jeugddag te Gent op zaterdag 19 maart.

Begeleiders :

.....

Vader/moeder van

.....

Eventueel in groepje met :

.....

.....

Creatieveling voor het maken van een spandoek :

.....

Handtekening ouders

NIEUWTJES



PAASTAGE VOOR PUPILLEN EN MINIEMEN : 29 MAART – 1 APRIL 2016

Deze stage is voor pupillen en miniemen die deelnemen aan wedstrijden. Onze stage vindt plaats van dinsdag 29 maart tot vrijdag 1 april op **sportcentrum BLOSO Herentals**.

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 én soep inbegrepen).

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

Vul onderstaand strookje in en geef het ten laatste op vrijdag 11 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. BE49 0015 0180 9671 van ACHL vzw met vermelding : paasstage + naam deelnemer (betaling na 11 maart = 50 euro) !

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

Paasstage 2016 voor pupillen en miniemen

Naam :Geboortejaar :

Naam :Geboortejaar :

Naam :Geboortejaar :

Afdeling (trainingsplaats) :

Ik betaal hierbij x 40 euro = euro

of na 11 maart x 50 euro = euro



ATLETIEKSTAGE AC HERENTALS TE LOMMEL

Wanneer : maandag 04/04 tem vrijdag 08/04/2016

Verblijfplaats : Centerparc Vossemere te Lommel

Trainingsplaats : Sportcentrum Lommel

- Wie ? Deze trainingstage (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 vóór **15/01/2016**. Het saldo van € 125,00 dient betaald te worden voor 15/02/2016. U mag ook ineens € 215,00 betalen voor 15/01/2016.
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 : vegetarisch? J/N

E-mail ouders :

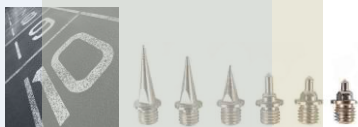
Telefoon atleet :

E-mail atleet :

Merk/kleur auto (parkingticket) :

Nummerplaat :

Handtekening atleet Handtekening + naam ouders (-18j)



AC HERENTALS WORDT 50 JAAR!

Waarschijnlijk heb je het al gelezen in de nationale en lokale pers, onze club bestaat dit jaar 50 jaar. Officieel is onze verjaardag **op 31 oktober 2016** dus maken we er het hele jaar een feestjaar van.

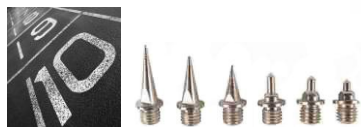
In dit feestjaar zal je vaak over onze club horen, zo hebben we verschillende activiteiten gepland maar vooral ook voor verschillende extra's gezorgd.

Noteer al zeker volgende belangrijke datum in uw agenda: op **26 juni 2016 organiseren we een reuze feestdag** waarop we alle leden, oud-leden en sympathisanten willen uitnodigen.

Verder hebben we ook enkele **feestdranken** voorzien om het jubileumjaar goed door te komen (cfr. onze speciale cadeau-aanbiedingen zoals voorgesteld in de vorige fitobode die nog het ganse jaar kunnen aangeschaft worden, aanvragen bij Eddy Van de Gender).

Ook hebben we veel tijd gestoken in de zichtbaarheid van onze club en clubleden naar de buitenwereld toe. Waarschijnlijk heb je ze al wel gezien, onze nieuwe **club-outfits**. Er is zoveel keuze dat we er een heuse webshop op nahouden. Neem gerust eens een kijkje op <http://acherentals.be/paginas/uitrusting.php>.

Er wordt ook naarstig gewerkt aan een **jubileumboek** over de geschiedenis van de club, wie nog foto's, verhalen, anekdotes, ... over ons rijke clubbestaan heeft, kan deze bezorgen aan Herman Van den Schoor. Dit boek zal worden voorgesteld tijdens een academische zitting eind augustus 2016.



FEESTDAG 50 JAAR ACHL

Zoals je misschien reeds vernomen hebt is onze club aan zijn 50ste jaar bezig. Dit zal gedurende gans dit jaar gevierd worden. Eén van de feestactiviteiten is de "**feestdag 50 jaar ACHL**". Deze feestdag staat open voor alle ACHL- leden, ex-ACHL leden en alle sympathisanten. Vooral voor de huidige leden van de club wenst het bestuur een extra inspanning te doen.

De feestdag zal bestaan uit een sportief luik en een feestluik. Het feestluik houdt in dat voor ieder lid van de club iets te eten en te drinken wordt aangeboden.

Het sportieve luik bestaat uit: afdelingsaflossing 50 x 100 m (ploegen per afdeling) en/of een gezinskilometer .

Indien je wenst deel te nemen aan de gezinskilometer meld dit dan via: 50jaaracherentals@gmail.com

Uurschema

14u00 deuren open ; praatcafé geopend

15u00 afdelingsaflossing 50x100m

15u40 gezinskilometer

16u00 opening eetkramen

19u00 sluiten eetkramen

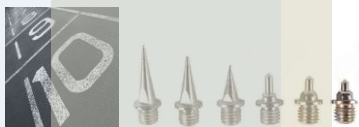
23u59 sluiting praatcafé

Vanaf 14u30 is animatie voorzien in de vorm van

- springkastelenpark
- randanimatie voor de jeugd

Om alles een beetje in goede banen te kunnen leiden, dienen we ver op voorhand te weten hoeveel personen op deze dag aanwezig zullen zijn. Daarom vragen we om zo snel mogelijk in te schrijven via 50jaaracherentals@gmail.com (of door de inschrijvingsstrook af te geven aan uw trainer of afdelingsafgevaardigde).

Enkel bij voorinschrijving ontvangt een lid gratis drankbonnen en eten. Ouders en sympathisanten kunnen aan democratische prijzen eten bestellen. Eten is enkel mogelijk mits voorinschrijving. Extradrankbonnen kunnen ter plaatse gekocht worden.



Hoe inschrijven ?

Stuur bij voorkeur volgende gegevens door naar bovenstaand mailadres (of bezorg de ingevulde strook aan je trainer of afgevaardigde).

Naam leden:

.....

Ik bestel:

- **portie friet met snack en saus** = 5 Euro
 ACHL-lid x 5 = € niet-lid x 5 = €
- **pasta met saus** = 6 Euro
 ACHL-lid x 6 = € niet-lid x 6 = €
- **Smos kaas** = 4 Euro
 ACHL-lid x 4 = € niet-lid x 4 = €
- **Smos hesp** = 4 euro
 ACHL-lid x 4 = € niet-lid x 4 = €
- **Smos kaas+hesp** = 4 euro
 ACHL-lid x 4 = € niet-lid x 4 = €

Totaal ACHL- leden: Euro + niet leden:..... Euro.

Totaal te betalen: Euro

Jouw inschrijving is pas volledig als je bovenstaand bedrag stort op rekening :

AC Herentals VZW
 Vennen 20
 2200 Herentals :

rekening nummer **BE09 4132 2128 6157**

met **mededeling 50 jaar ACHL+ naam inschrijver.**

Om "loze" inschrijvingen zoveel mogelijk te beperken , en dus verspilling tegen te gaan , betalen ook de leden vooraf. Zij ontvangen bij aanmelding op de feestdag het bedrag cash terug. De terugbetaling geldt enkel voor leden . Ouders en sympathisanten hebben geen recht op terugbetaling.

Extra drankbonnen kunnen ter plaatse aangekocht worden.

Ken je nog ex-leden stuur hun gegevens gerust door zodat we iedereen de nodige info kunnen bezorgen.



FEESTDAG 50 JAAR AC HERENTALS: **ZONDAG 26 JUNI 2016 !!!**

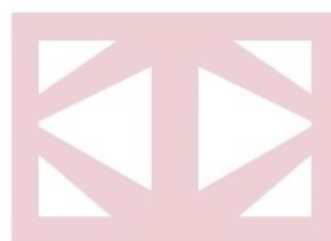
In het kader van het feestjaar moet je zeker zondag 26 juni vrijhouden, op die dag organiseren we een reuze feestdag. De club zal trakteren met een snack en een drankje, meer nieuws hierover lees je reeds in volgend artikel met de mogelijkheid om reeds in te schrijven voor deze feestelijke dag.

Wat er die dag ook op het programma staat is een **aflossing 50 x 100 meter**, een wedstrijd tussen de afdelingen. Verder een ouderwetse **gezinskilometer** in de categorieën min en plus 90 jaar. Er zullen springkastelen staan en er zal gelegenheid zijn om bij te praten met leden en oud-leden.

Je kan ons helpen om oud-leden te bereiken.

Geef hen ons speciale mailadres: **50jaaracherentals@gmail.com**

Wie zich daarop kenbaar maakt ontvangt alle informatie en uitnodiging voor de feestelijkheden.



KOEN DAUWEN
ALGEMENE AANNEMINGEN
PROJECTONTWIKKELING

