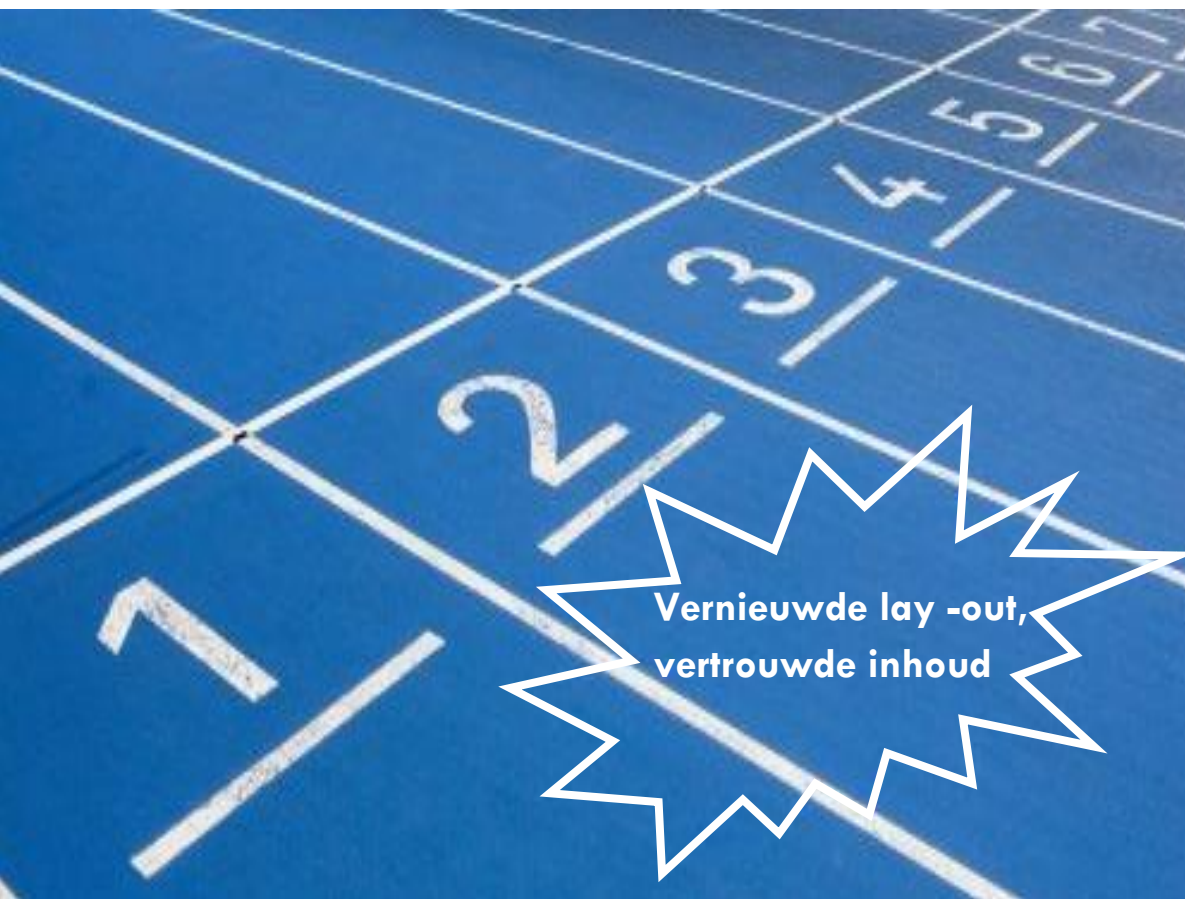


'T KILOMETRIKSKE

**ENERGIEK MAANDBLAD
VAN DE HERENTHOUTSE ATLETIEKCLUB**

Versijnt op de eerste woensdag van de maand



Vernieuwde lay-out,
vertrouwde inhoud



**JAARGANG 1 NR 10
JULI - AGUSTUS 2015**

ONZE PARTNERS IN SPORT



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

VOORWOORD

Met dit laatste Kilometrikske voor de vakantie willen we iedereen eerst een plezierige, zonnige en deugddoende rust toewensen. Maar voor onze atleten bestaat er niet echt een rust periode. De wedstrijden blijven doorlopen en daarom blijven de trainingen ook gewoon verder gaan. Uit ervaring weten we echter dat er in de grote vakantie altijd minder aanwezigen zijn op de training en daarom zal de organisatie ook wat anders verlopen. Daar lees je natuurlijk meer over in onze rubriek trainingen. Verder vind je info over de wedstrijden in juli en augustus en over de Ronde van Herenthout. En om die lange periode door te komen doen we er voor de jeugd nog wat amusementpagina's boven op.

Veel plezier en alvast een prettige vakantie !



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



JEUGDTRAININGEN JULI-AUGUSTUS

WOENSDAG (18.45 – 19.45) :

Kangoeroes

Voor hen is er in juli en augustus geen training.

De jongens en meisjes van het 1^{ste} leerjaar (geboren in 2008) mogen al wel komen meetrainer met de benjamins.

Benjamins, pupillen en miniemen

Voor hen blijven de woensdagavondtrainingen gewoon doorgaan. Er zullen telkens 3 groepen gemaakt worden.

Datum	Benjamins	Pupillen	Miniemen
1 juli	Jef	Glenn	Jan
8 juli	Jef	Glenn	Isabel
15 juli	Jolien	Dorien	Dietmar
22 juli	Jolien	Dorien	Dietmar
29 juli	Maren	Jochen	Jan
5 augustus	Maren	Jochen	Jan
12 augustus	Dorien	Jochen	Jan
19 augustus	Bart	Kristof	Isabel
26 augustus	Bart	Kristof	Isabel

DINSDAG- EN DONDERDAGTRAINING : 10U – 12U.

Techniektraining alleen voor wedstrijdathleten vanaf pupil !

Op volgende dagen zal er getraind worden :

- * 7 en 9 juli
- * 14 juli
- * 28 en 30 juli
- * 4 en 6 augustus
- * 11 en 13 augustus
- * 19 en 21 augustus
- * 25 en 27 augustus

VRIJDAG (18.00 – 19.00) :

Geen training op vrijdagavond, ook niet op 26/6.

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 27 juni, 4 juli en 15 augustus !





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

Superfundag

op

zaterdag 26 september 2015

Mis hem niet !!

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



Tussenstand:

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



RONDE VAN HERENTHOUT: **9, 10, 12 EN 13 SEPTEMBER 2015**

Door de vakantie zullen we heel wat atleetjes niet zoveel zien tijdens de volgende 2 maanden.

Daarom willen we hier nu al de Ronde van Herenthout aankondigen. We verwachten daar natuurlijk iedereen aan de start, ook de atleetjes van buiten Herenthout.

Gedurende 4 dagen leveren de jongens en meisjes (vanaf kleuters) een spannende strijd in de straten van Herenthout. De afstanden die moeten gelopen worden variëren van een kleine 100m voor de kleuters tot een 500m voor de miniemen.

Bovendien wordt iedereen achteraf beloond met een trofee en een zakje snoep.

's Zondags na de ronde is er nog onze bosloop waar iedereen van jong tot oud kan kiezen voor een jogging van 1000m (kinderen) tot 10km.

- **WOENSDAG 9 SEPTEMBER 2015**

Kapelleke (start om 19u00), inschrijven vanaf 18u00.

- **DONDERDAG 10 SEPTEMBER 2015**

Molenstraat (start om 19u00), inschrijven in 't Molenhuis vanaf 18u00.

- **ZATERDAG 12 SEPTEMBER 2015**

Vonckstraat (start om 19u00), inschrijven in 't GOC vanaf 18u00.

- **ZONDAG 13 SEPTEMBER 2015**

Kapelleke (start om 13u30), inschrijven vanaf 12u00.



BOSLOOP
ZONDAG 13 SEPTEMBER 2015
START OM 14U30



ZOMERMEETINGS JEUGD**ZATERDAG 27 JUNI****TE HERENTALS**

Begeleiding : Jan

Begin : 10u00

Provinciaal kampioenschap*Alleen voor ingeschreven atleten !**Gelieve 45 min. op voorhand aanwezig te zijn.
(uurschema zie website Herentals).***DONDERDAG 2 JULI****TE TESSENDERLO**

Begin : 19u00

Benj J + M : 60 – 600 – ver – kogel – 4x60

Pup J + M : 60 – 1000 – ver – hockey – 4x60

Min J + M : 80 – 1000 – polsstok – speer – kogel – 4x80

ZONDAG 19 JULI**TE MOL**

Begin : 13u30

Benj J + M : 60 – 600 – ver – kogel – 4x60

Pup J + M : 60 – 1000 – ver – discus – 4x60

Min J + M : 80 – 1000 – hoog – kogel – discus – 4x80

Cad J + M : 300 – 1000 – hoog – kogel – 4x100

DINSDAG 21 JULI**TE LIER**

Begin : 13u00

Benj J + M : 60 – 600 – ver – hockey

Pup J + M : 60 – 1000 – ver – kogel

Min J + M : 80 – 1000 – hoog – speer

Cad J + M : 100 – 800 – ver – hoog – kogel

ZONDAG 2 AUGUSTUS**TE MOL**

Begin : 13u00

Benj J + M : 60 – 600 – ver – hockey

Pup J + M : 60 – 1000 – hoog – kogel

Min J + M : 80 – 1000 – ver – kogel – speer

Cad J : 100 – 800 – hoog – ver – kogel

Cad M : 100 – 800 – hoog – ver – speer



ZONDAG 9 AUGUSTUS**TE TURNHOUT***Begin : 13u30*

Benj J + M : 60 – 600 – ver – hockey
 Pup J + M : 60 – 1000 – ver – kogel
 Min J + M : 80 – 1000 – hoog – kogel – speer

WOENSDAG 12 AUGUSTUS**TE TESSENDERLO***Begin : 19u00*

Benj J + M : 60 – 600 – hoog – hockey
 Pup J + M : 60 – 1000 – ver – kogel
 Min J + M : 80 – 1000 – ver – kogel – speer

ZATERDAG 29 AUGUSTUS**TE VOSELAAR***Begin : 13u30*

Benj J + M : 60 – 600 – ver – kogel
 Pup J + M : 60 – 1000 – hoog – hockey
 Min J : 80 – 1000 – polsstok – hoog – speer
 Min M : 80 – 1000 – polsstok – kogel – speer

ZONDAG 30 AUGUSTUS**TE MERKSEM****Provinciaal kampioenschap aflossingen !**

Ploegen worden nog meegedeeld.

ZATERDAG 5 SEPTEMBER**TE HERENTALS****IEDEREEN MEEDOEN !!!!!!!!!!!***Begin : 13u30*

Benj J + M : 60 – ver – hockey – 3x600
 Pup J + M : 60 – hoog – kogel – 3x600
 Min J + M : 80 – ver – kogel – speer – 3x600

ZATERDAG 12 SEPTEMBER**TE MERKSEM***Begin : 10u00***Finale Beker van Vlaanderen pupillen en miniemen !**

Ploegen worden nog meegedeeld.



MEETINGS VANAF CADET

Meer info en programma : www.val.be

- zondag 28 juni te Lier (14u30)
- zondag 5 juli te Mol (14u00)
- woensdag 8 juli te Brasschaat (19u00)
- woensdag 8 juli te Hasselt (18u30)
- woensdag 11 juli te Burcht (13u30)
- zondag 12 juli te Lier (12u00)
- zondag 19 juli te Aartselaar (14u00)
- zaterdag 25 en zondag 26 juli te Brussel : BK (inschrijven !)
- zaterdag 1 en zondag 2 augustus te Dilbeek : Val meerkamp (inschrijven bij de organisator !)
- zondag 2 augustus te Brasschaat (14u00)
- woensdag 5 augustus te Herentals (19u00)
- zaterdag 15 augustus te Lier : Val kampioenschap Cad & Schol (inschrijven !)
- woensdag 19 augustus te Betekom (18u30)
- zaterdag 22 en zondag 23 augustus te Heusden : BK meerkampen (inschrijven !)
- zondag 30 augustus te Merksem : PK aflossingen (ploegen worden meegedeeld)



UITSLAG JEUGMEETING HERENTHOUT

Onze jaarlijkse jeugdmeeting kende dit jaar een nooit geziene opkomst met zomaar even **225 atleten** die allemaal beloond werden met een mooie medaille.

Onze Herenthoutse atleetjes droegen natuurlijk bij tot dit grote succes. Zo verschenen er niet minder dan 43 van onze eigen atleten aan de start. Onder hen stonden er ook verschillende deelnemers op het podium.

Hopelijk gaan ze de komende maanden nog meer aan wedstrijden deelnemen en degenen die er nu niet bij waren, verwachten we zeker aan de start bij onze Ronde van Herenthout.

De club wil ook alle helpers nog eens extra bedanken. Zij zorgden er weer voor dat de organisatie vlekkeloos kon verlopen. **THX !!!**

Benj J	60	ver	kogel	hockey
Van Tigchelt Joeri	9"7	3m32	7m49	25m34
De Ridder Thiess	9"9	3m25	7m58	23m86
De Ridder Hidde	10"4	2m87	6m11	22m21
Van Meerbeck Kobe	10"1	2m88	6m83	19m30
Smets Daan	10"4	2m77	5m88	16m18
Smeyers Arne	10"9	2m80	5m45	16m95
Glasse Simon	12"0	2m18	5m19	12m63
Van Oevelen Daan	12"6	2m13	4m12	10m60
Van Meerbeck Jelle	11"0	2m73	4m98	14m82
Hermans Ward	11"0	2m43	4m16	14m99
Gios Mathias	11"4	2m71	/	13m50
Vermeulen Arnaud	10"7	2m99	/	12m40
Benj M	60	hoog	kogel	hockey
Hermans Fleur	10"1	0m85	5m87	13m00
Van Hool Sofie	10"3	0m95	6m31	15m57
Smeyers Anouk	10"7	0m95	6m01	14m51
Mariën Tess	11"5	0m85	4m32	14m55
Lambrechts Lie	12"0	/	/	/
Lauwers Julie	10"7	0m95	6m07	13m96
Janssens Ella	11"6	0m80	/	/
Gios Lieze	11"6	0m70	5m18	/
Lens Emma	11"0	0m70	/	/
Hermans Ella	11"6	0m75	5m31	7m02



Pup J	60	ver	kogel	discus
Coremans Arne	9"8	2m83	6m61	15m95
Van Tigchelt Wim	9"8	3m73	6m14	13m71
De Cat Mika	9"3	2m95	6m18	13m33
Hermans Thomas	10"7	2m58	4m72	10m88
Florus Berne	10"1	3m20	7m58	10m87
Van Mengsel Senne	11"6	2m72	4m61	6m82
Van Kerckhoven Lenz	9"3	3m26	/	/
Van Thielen Ferre	10"3	3m03	5m23	/
Pup M	60	ver	kogel	discus
Garner Eden	9"8	/	5m90	/
Lieckens Leonie	10"3	2m61	5m18	9m50
Van der Jeugd Lies	10"4	2m58	4m78	6m88
Turelinckx Lieze	11"0	2m49	4m29	/
Van den Broeck Marthe	9"9	/	/	/
Geeraerts Kendra	12"2	1m93	/	/

Min J	80	300	hoog	discus	speer
Torfs Robbe	11"5	49"0	1m36	24m76	26m89
Gios Thomas	12"8	55"0	1m20	15m72	GP
Glasee Illian	15"8	72"3	1m10	11m66	10m37
Animashaun Daan	12"4	53"9	NG	21m09	21m08
Conserva Luca	12"7	55"9	/	/	/
Garner Oliver	/	46"5	/	/	/
Min M	80	300	hoog	discus	speer
Sauviller Femke	11"2	53"4	1m35	13m25	10m83
Van Mengsel Femke	12"1	55"8	1m30	16m59	19m52
De Schutter Luna	13"1	/	1m10	15m75	14m03
Helsen Louise	13"1	57"4	1m00	13m82	11m48
Van Turnhout Jorin	13"9	58"9	1m10	12m13	12m71
Geeraerts Yenka	/	/	/	8m40	6m36

Iemand vergeten??? Geef gerust een seintje!!!



PK MEERKAMPEN

In ons eigen Herentals werd op de vernieuwde piste het PK meerkampen georganiseerd.

Er namen 3 Herenthoutse atleten deel en ze behaalden alle 3 een mooi resultaat. Elise Helsen werd 2^{de} bij de scholieren meisjes, Jens Van Turnhout werd 3^{de} bij de scholieren jongens en Kwinten Torfs behaalde een 4^{de} plaats bij de cadetten jongens. Alle 3 zetten ze daarbij enkele persoonlijke rekords neer en konden desondanks de slechte weersomstandigheden tevreden terug kijken op dit weekend.

BK MASTERS

In Deinze zette Bart Van Caeyzeele weer zijn best beentje voor. Hij behaalde 2 medailles, nl. goud in het verspringen en zilver in het hinkstapspringen. Op de 100m bleef hij net onder de 12", maar werd daarbij helaas net 4^{de}.



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 :

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)



NIEUWTJES



START TO RUN & KEEP RUNNING CURSUS NAJAAR 2015

Nieuwe **START TO RUN** en **KEEP RUNNING** cursus in Herentals !

Een aanrader voor iedereen die op een **verantwoorde, ontspannende en gezonde manier** wil bewegen en sporten, zowel de beginnende jogger als de jogger met loopervaring !
De moeite om het te proberen.

Je hebt keuze uit verschillende niveau's :

- Als beginner, indien je echt van nul begint : **START TO RUN**
- Met loopervaring : **KEEP RUNNING** van 5 naar 10 km of van 10 naar 15 km of naar de 10 Miles.

De nieuwe cursus start op de atletiekpiste van het BLOSO Centrum Netepark, Herentals op **maandag 21 september 2015** om **19.00u.**

Eerste les met infovergadering en mogelijkheid om in te schrijven.

Nadien telkens begeleiding op maandag om 19.00 u, op donderdag om 19.30 u en op zaterdag om 09.30 u.

Bijkomende informatie :

- bij bestuursleden
- bij de begeleiders
- bij Michel Nicasi – 014/501 227 -
michael.nicasi@telenet.be
- via www.acherentals.be

Je vindt ons ook op Facebook : [ACHL Atletiekclub Herentals](#)



SPORT PUZZEL

© LOOKJET BY

WOORDZOEKER

KOTENENESKOBDERWNNB
 SKPPLATFLEHOOEEADAA
 RAUNPOKEROBTPRSNUAD
 TPZEVIKSMBBBRAEKDUBM
 ESZRYTABEOENNLOERII
 NGEEBTRLSWAEWEBLLEN
 NNLYGEETSNTCHPTEOOT
 IIEAUNOUESRAISINORO
 SNNTRNCRCTORSOPSPEN
 SISSDSAHTRPOKLERCTS
 CAJPIRATTASTMOTAARN
 HRODOAAIKJRUNPOANOE
 OTKATRMAOLEAERELAPS
 EOESOPTMPITKTETIJSST
 NARTEKBVZBNGNTERTIA
 BRENI EFEEAIOIANMAKA
 RANTRLKUGLWORWTAKSH
 UFOLOPEOENDBPREEPS
 GLEGOKLABTEKSABTALS

3 Letters

BAL
 BAT
 BOK
 KEU
 LAT
 NET
 SKI

4 Letters

BOOG
 BRUG
 GOLF
 POLO
 SKAT
 TEAM
 ZEGE

5 Letters

ARENA
 FARAO
 KOGEL
 KOTEN
 OMBER
 PAARD
 POKER
 RUGBY
 SPEER
 TAROT
 WHISK

6 Letters

BOKSEN
 BOKSER
 BOSTON
 ELFTAL
 HOMBRE
 TIKTAK
 TIMPEN

7 Letters

BILJART
 CANASTA
 JOKEREN
 RIJLAARS
 SCHAATS

8 Letters

DOBBELEN
 DUURLOOP
 PETOETEN
 PUZZELEN
 ROEIBAAN
 SKISPORT
 SPRINTEN
 STAYEREN
 WANDELEN

9 Letters

AUTORACEN
 BADMINTON
 BASKETBAL
 SCHAATSEN
 SPORTVELD

11 Letters

WINTERSPORT

12 Letters

DISCUSWERPER
 TENNISSCHOEN
 TRAININGSPAK

15 Letters

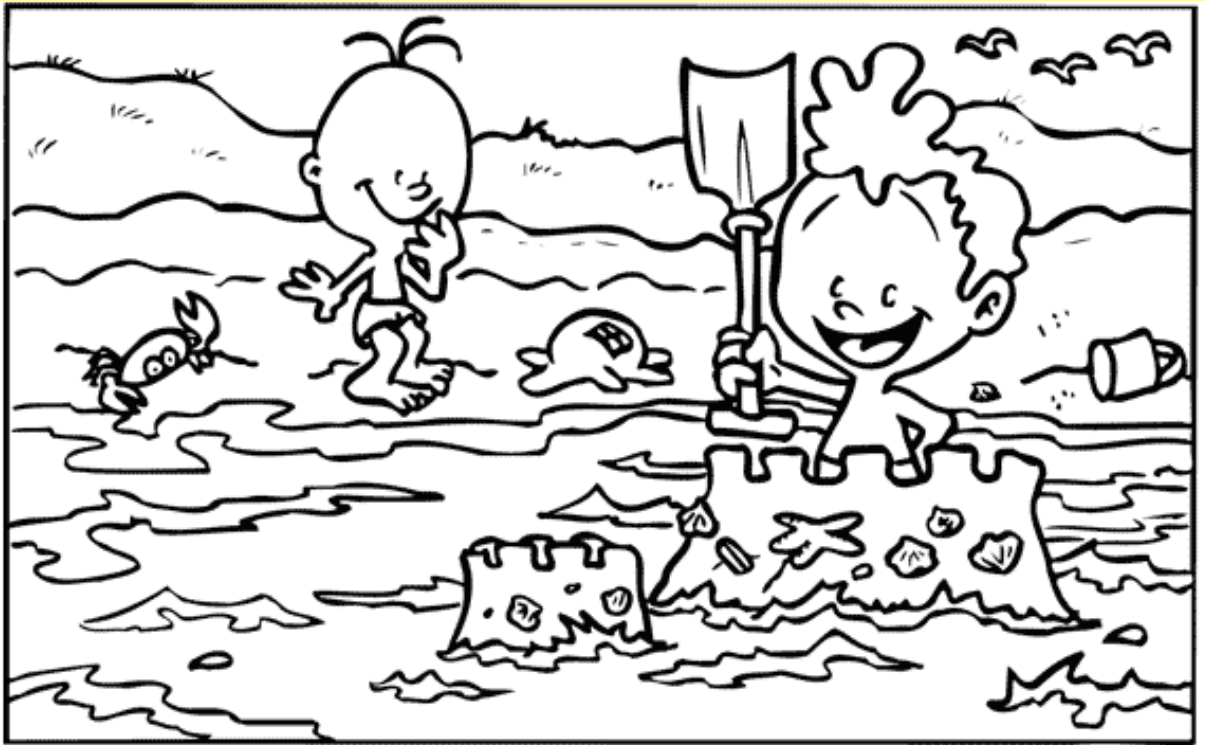
WATERPOLOSPELER

Welke letters blijven over:

SPELLETJES



SPELLETJES



ZOEK DE 0 VERSCHILLEN

