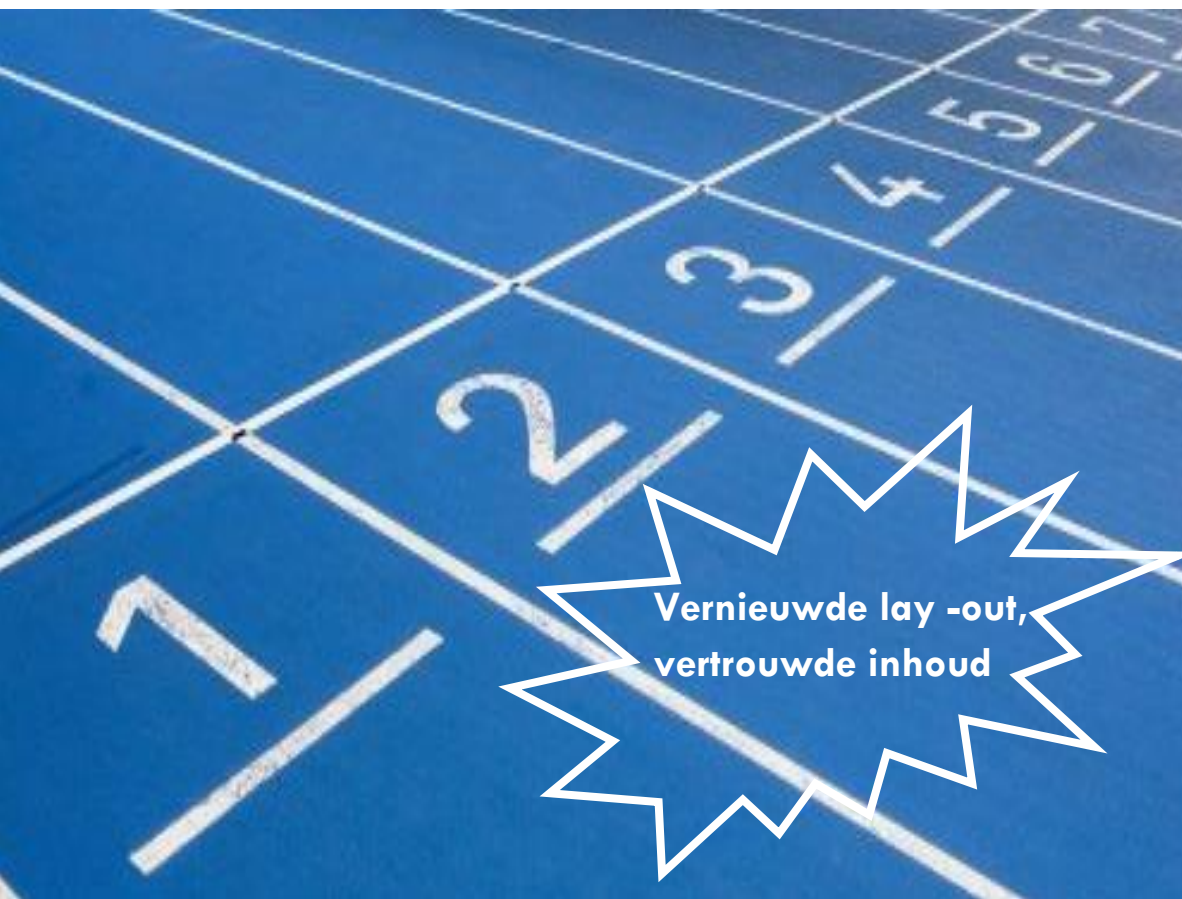


# 'T KILOMETRIKSKE

**ENERGIEK MAANDBLAD  
VAN DE HERENTHOUTSE ATLETIEKCLUB**

*Versijnt op de eerste woensdag van de maand*



Vernieuwde lay-out,  
vertrouwde inhoud



**JAARGANG 2 NR 11  
JULI - AGUSTUS 2016**

**ONZE PARTNERS IN SPORT**

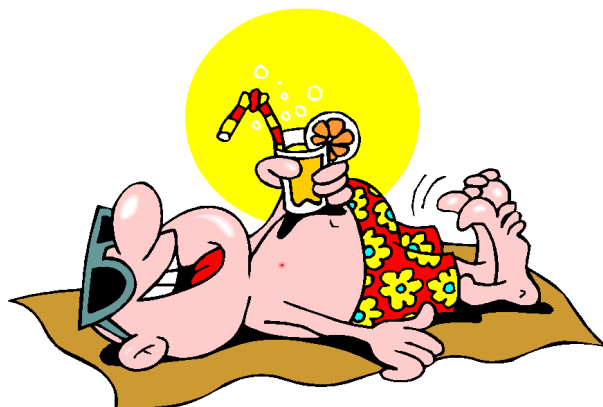


**EDITORIAAL-TRAININGEN-INFORMATIE-AGENDA-  
UITSLAGEN-NIEUWTJES-SPELLETJES**

## **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 rustperiode. 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 aanwezig 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 !



Volg ons nu ook op facebook!!  
Herenthoutse-atletiekclub

Redactie :  
Jan Ledegen &  
Bart Van Caeyzele  
p/a Vonckstraat 53  
2270 Herenthout  
Tel : 0497/345 279  
[www.herenthoutseac.be](http://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<sup>ste</sup> leerjaar (geboren in 2009) 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.

<b>Datum</b>	<b>Benjamins</b>	<b>Pupillen</b>	<b>Miniemen</b>
6 juli	Jolien	Bart	Jan
13 juli	Jolien	Bart	Jef
20 juli	Jolien	Jef	Dietmar
27 juli	Maren	Jef	Dietmar
3 augustus	Maren	Dietmar	Isabel
10 augustus	Maren	Jochen	Isabel
17 augustus	Dorien	Jochen	Isabel
24 augustus	Dorien	Glenn	Jan
31 augustus	Dorien/Bart	Glenn/Jochen	Jan

#### **Wedstrijdatleten vanaf pupil**

### **DINSDAG- EN DONDERDAGTRAINING : 10U – 12U.**

Techniektraining alleen voor wedstrijdathleten vanaf pupil!

Op volgende dagen zal er getraind worden:

- \* 19 juli
- \* 2 en 4 augustus
- \* 9 en 11 augustus
- \* 16 en 18 augustus
- \* 23 en 25 augustus
- \* 30 augustus

### **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 2 juli!**





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 meest actuele tussenstand in onze infokast in de gang van de sporthal !!!

#### Tussenstand op 27/05/2016

22	Joeri Van Tigchelt, Luna De Schutter
19	Arne Smeyers
18	Anouck Smeyers
17	Louise Helsen, Marthe Van Den Broeck
16	Lise Verdonck
14	Wim Van Tigchelt
13	Hidde De Ridder, Thiess De Ridder, Ward De Vos
11	Oliver Garner
8	Lars Van Bouwel, Sofie Van Hool
6	Robbe Eyselbergs, Robbe Torfs
5	Bie Van Turnhout, Helena Mertens, Ward Hoefkens, Wauke Cannaearts
4	Julie Lauwers, Matteo Verstappen
3	Ferre Van Thielen, Klaas Verelst, Leonie Lieckens, Linne Diepvens, Lore Lauwers, Mika De Cat, Senne Van Mengsel, Sterre Diepvens, Tiany Van Dijck
2	Arne Sweeck, Daan Smets, Flor Van Thielen, Laura Geeraerts, Seppe Cuylaerts, Stien Smets

## **RONDE VAN HERENTHOUT:** **14, 16, 17 EN 18 SEPTEMBER 2016**

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 14 SEPTEMBER 2016**  
Kapelleke (start om 19u00), inschrijven vanaf 18u00.
- **VRIJDAG 16 SEPTEMBER 2016**  
Molenstraat (start om 19u00), inschrijven in 't Molenhuis vanaf 18u00.
- **ZATERDAG 17 SEPTEMBER 2016**  
Vonckstraat (start om 19u00), inschrijven in 't GOC vanaf 18u00.
- **ZONDAG 18 SEPTEMBER 2016**  
Kapelleke (start om 13u30), inschrijven vanaf 12u00.



**BOSLOOP**  
**ZONDAG 18 SEPTEMBER 2016**  
**START OM 14U30**  
**1-4-10 KM**





**ZOMERMEETINGS JEUGD****ZATERDAG 2 JULI****TE LIER**

Begeleiding: Jan

Begin: 10u00

**Provinciaal kampioenschap***Alleen voor ingeschreven atleten!**Gelieve 45 min. op voorhand aanwezig te zijn.**(uurschema <http://pcantwerpen.be/>).***DONDERDAG 7 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 – ver

**ZONDAG 17 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 – hoog – kogel – 4x100

**ZONDAG 31 JULI****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



**ZATERDAG 27 AUGUSTUS****TE VOSSelaar***Begin: 13u30*

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

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

Ploegen worden nog meegedeeld.

**ZATERDAG 4 SEPTEMBER****TE GEEL***Begin: 13u30*

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

**ZATERDAG 10 SEPTEMBER****TE SINT - NIKLAAS***Begin: 10u00***Finale Beker van Vlaanderen pupillen en miniemen !**

Ploegen worden nog meegedeeld.



## **MEETINGS VANAF CADET**

Meer info en programma : [www.val.be](http://www.val.be)

- zondag 3 juli te Mol (14u00)
- woensdag 6 juli te Merksem (19u00)
- zaterdag 9 juli te Burcht (13u30)
- maandag 11 juli te Oordegem (17u30)
- zondag 23 juli te Aartselaar (14u00) Polstok om 13u00.
- zaterdag 30 en zondag 31 juli te Dilbeek : Val meerkamp (inschrijven bij de organisator!)
- woensdag 3 augustus te Tessenderlo (19u00)
- zondag 7 augustus te Turnhout (13u30)
- woensdag 10 augustus te Herentals (19u00)
- maandag 15 augustus te Kessel-Lo: Val kampioenschap Cad & Schol (inschrijven !)
- zaterdag 20 augustus te Merksem (16u00)
- zaterdag 20 en zondag 21 september te Bertrix: Belgisch meerkampen
- zaterdag 27 augustus te Mol (17u30)
- zondag 28 augustus te Bornem: PK aflossingen (ploegen worden meegedeeld)
- zaterdag 2 en zondag 3 september te Herentals: BK Cad & Schol (inschrijven!)





## UITSLAG JEUGDMEETING HERENTHOUT

Onze jaarlijkse jeugdmeeting kende weer een mooi succes met 158 deelnemende atleten, waaronder toch 33 atleetjes uit Herenthout. Dat zijn er wel 15 minder dan vorig jaar en we hopen dat bij de Ronde van Herenthout wel eens iedereen komt meedoen, al is het maar 1 dag.

Door de hevige stortbuien van die namiddag moesten we het programma stopzetten om 15u30, maar voor de rest verliep alles vlekkeloos.

We willen dan ook alle helpers op en naast het terrein nog eens bedanken voor hun hulp. **THX !!!**

<b>Benj J</b>	<b>60m</b>	<b>ver</b>	<b>hockey</b>
Berre De Schutter	10"2	3m17	17m28
Ward De Vos	10"5	2m83	13m35
Wannes Bierinckx	10"9	2m89	15m73
Hidde De Ridder	10"3	3m26	27m19
Arne Smeyers	10"7	3m13	24m12
Daan Smets	10"2	2m60	25m28
Jelle Van Meerbeeck	10"4	3m03	/
Gilles Vermeulen	11"6	2m36	/
Noah Bockx	/	2m70	15m38
<b>Benj M</b>	<b>60m</b>	<b>kogel</b>	
Hanne Aerts	11"4	4m49	
Kiara De Preter	11"7	4m81	

<b>Pup J</b>	<b>60m</b>	<b>discus</b>	<b>kogel</b>
Joeri Van Tigchelt	9"6	17m22	7m10
Mika De Cat	9"2	17m02	6m30
Thiess De Ridder	9"7	14m08	5m66
Ward Hoefkens	9"6	14m06	5m11
Vince Bastanie	10"2	13m15	6m58
Armand Vermeulen	10"1	12m01	3m85
SenneVan Mengsel	10"7	11m61	4m58
Simon Glassee	12"3	7m03	/
Kobe Van Meerbeeck	9"8	/	5m12



<b>Pup M</b>	<b>60m</b>	<b>discus</b>	<b>kogel</b>
Gemina Lukoji	9"7	8m08	/
Anouck Smeyers	10"6	12m47	5m83
Sofie Van Hool	9"9	9m90	4m95
Margo Basstanie	9"7	11m93	5m99
Leonie Lieckens	10"2	11m08	5m29
Marte Goor	10"7	10m51	3m96
<b>Min J</b>	<b>80m</b>	<b>speer</b>	<b>300m</b>
Illian Glassee	14"5	12m51	/
Wim Van Tigchelt	12"1	18m80	50"7
<b>Min M</b>	<b>80m</b>	<b>hoog</b>	<b>300m</b>
Luna De Schutter	12"1	1m15	50"3
Lise Veerdonck	11"5	/	45"3
Louise Helsen	12"3	1m10	50"2
Marthe Vd Broeck	12"7	1m00	52"8
Kaat Van De Ven	12"2	1m20	54"2

Iemand vergeten? Geef gerust een seintje!!!!



## MIDDEN-KEMPEN CRITERIUM 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 :

**29 juli:** Herentals Loopt, Herentals

**18 september:** Bosloop, Herenthout

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

Succes!



**MEMORIAL IVO VAN DAMME****VRIJDAG 9 SEPTEMBER 2016**

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 vóór zaterdag 2 juli !!!!**

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)

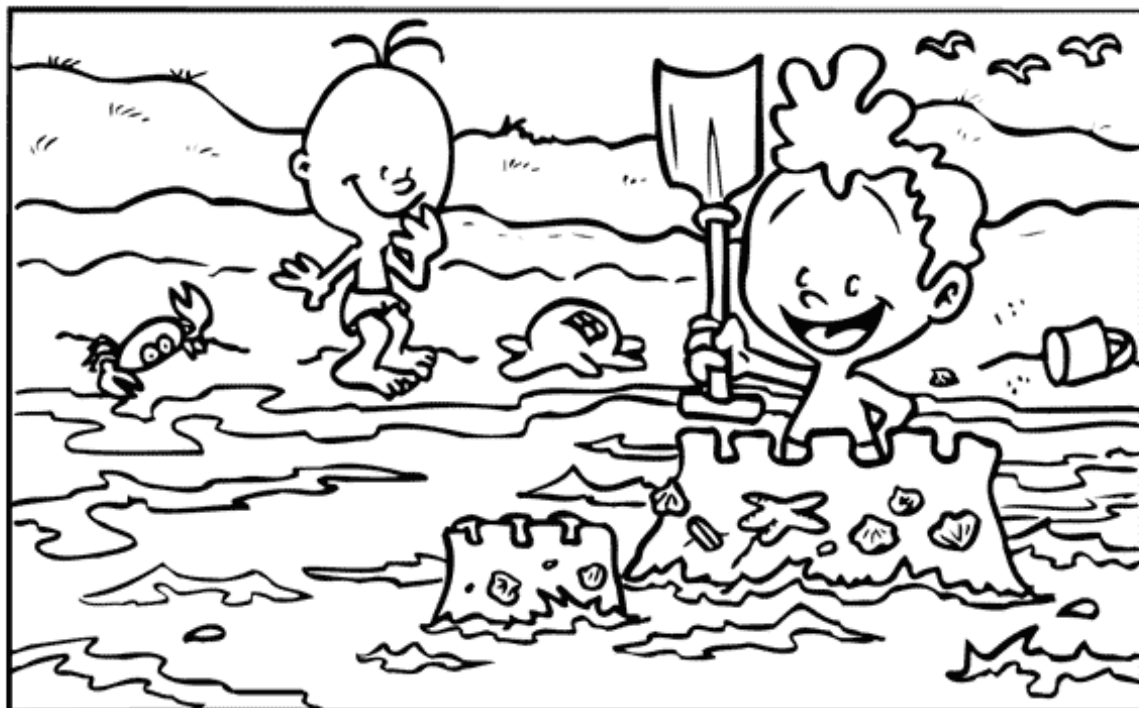


**AG** **MEMORIAL**  
INSURANCE **VAN DAMME**

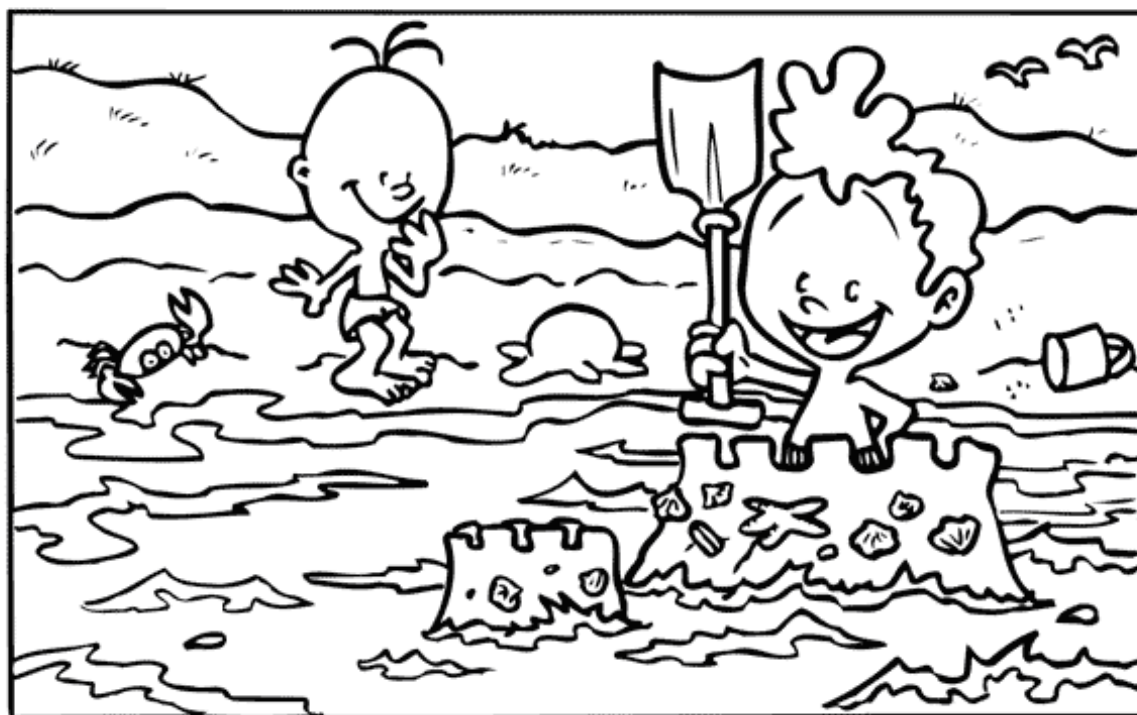


ZOEK DE 6 VERSCHILLEN!

SPELLETJES



ZOEK DE 6 VERSCHILLEN





# LANDEN VAN DE WERELD!

G F G V T D T B D Q D F S E Z E M E A B  
 W R N M E I N I T N E G R A H N E L O P  
 W N I R Y A U G A R U M I D P V X L R B  
 V E N E Z U E L A E A D A N A C I S R C  
 J G U A K I R F A D I U Z N K V C I U D  
 A O O S T E N R I J K L W J I I O R S B  
 P X W A S I N D O N I S I E S R A I L M  
 A L O T D N A L N E O R G Z T C U E A E  
 N R I A B U R A A A K O H M A H G S N G  
 K W E I S E N U T N L K R O N R O Y D Y  
 Z L D U I T S L A N D R R D L A B P G P  
 B I S B I T V R K M U O E E P L Z P I T  
 F B R L R F F W A L E S E D K O A V X E  
 E I L A M O S O K K O R A M E C O N G O  
 O E L D A I D N I G E R I A N N J L D M  
 N I J S L A N D S H T U R K I J E B E O  
 E J I R A G N O H G X A D N A G U O Q M

AMERIKA

ARUBA

BRAZILIE

CURACAO

ETHOPIE

GROENLAND

IJSLAND

JAPAN

LIBIE

MEXICO

NOORDPOOL

POLEN

SOMALIE

TURKIJE

USA

ZUID-AFRIKA

ANTILLEN

AUSTRALIE

CANADA

DUITSLAND

FRANKRIJK

HOLLAND

INDIA

KENIA

MALIE

NEDERLAND

OOSTENRIJK

RUSLAND

SURINAME

UGANDA

VENEZUELA

ZWITSERLAND

ARGENTINIE

BOLIVIE

CONGO

EGYPTE

GRIEKENLAND

HONGARIJE

INDONISIE

KROATIE

MAROKKO

NIGERIA

PAKISTAN

SIRIE

TUNESIE

URAGUAY

WALES

# SPELLETJES



**KLEUREN MAAR!**

**SPELLETJES**



**PRETTIGE VAKANTIE!**

