

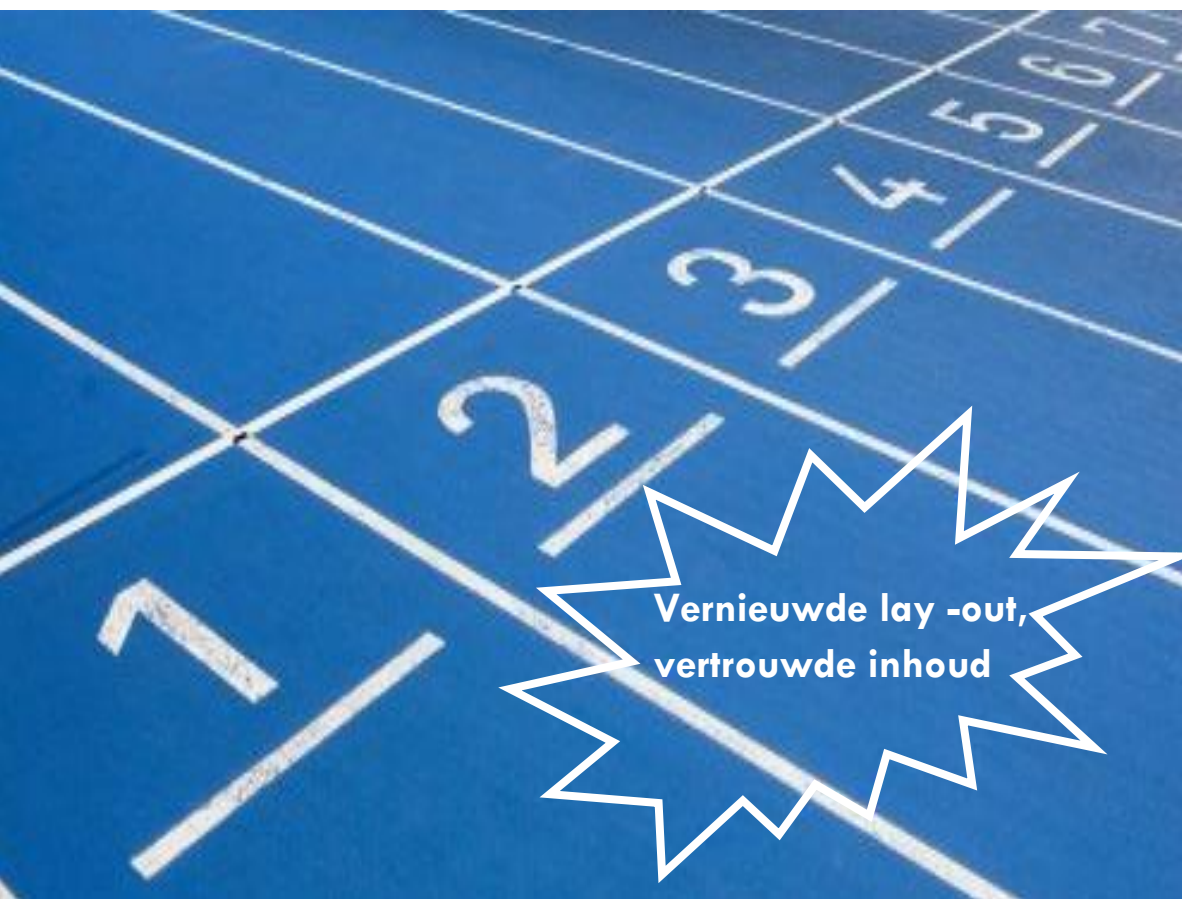
# 'T KILOMETRIKSKE

**ENERGIEK MAANDBLAD  
VAN DE HERENTHOUTSE ATLETIEKCLUB**

*Versijnt op de eerste woensdag van de maand*



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



Vernieuwde lay-out,  
vertrouwde inhoud



**JAARGANG 1    NR 9  
JUNI 2015**

**ONZE PARTNERS IN SPORT**



## **VOORWOORD**

De eerste pistewedstrijden zijn achter de rug en we mogen zeker niet klagen over de opkomst, maar het kan natuurlijk altijd beter. Vooral voor de organisatie van onze eigen club hopen we steeds dat iedereen meedoet. Noteer daarom zeker **14 juni** in jullie agenda want dan is er op 't Kapelleke onze jaarlijkse **jeugdmeeting**. Iedere deelnemer krijgt een medaille en deelnemen is gratis.

De pupillen en miniemen jongens en meisjes hebben al een eerste belangrijke wedstrijd achter de rug met de schiftings van de beker van Vlaanderen. En zowel de jongens als de meisjes konden zich plaatsen bij de beste 12 ploegen van het Vlaamse land. Proficiat !

Voor de oudere atleten stonden de provinciale kampioenschappen reeds op het programma en zoals je verderop kunt lezen, waren ook hier weer verschillende medailles voor onze atleten weggelegd.

Verder vind je nog enkele belangrijke en dringende inschrijvingsformulieren : levensloop, Memorial Van Damme en provinciale kampioenschappen benjamins, pupillen en miniemen.

Veel plezier !

P.S. : indien je naar een andere meeting wil gaan dan deze aangekondigd in het Kilometrikske, kan je de website van de Val raadplegen : [www.val.be](http://www.val.be)

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



## JEUGDTRAININGEN JUNI

### WOENSDAG (18.45 – 19.45) :

Datum	Kangoeroe Geel	Kangoeroe Groen	Benjamins		Pupillen		Miniemen	
			Jongens	Meisjes	Jongens	Meisjes	Jongens	Meisjes
3/06	Buiten	Buiten	Dietmar Jef	Bart Elise	Jochen	Kristof	Isabel	Jan
10/06	Buiten	Buiten	Bart Elise	Dietmar Jef	Kristof	Jochen	Jan	Isabel
17/06	Buiten	Buiten	Dietmar Jef	Bart Elise	Jochen	Kristof	Isabel	Jan
24/06	Buiten	Buiten	Bart Elise	Dietmar Jef	Kristof	Jochen	Jan	Isabel

### VRIJDAG (18.00 – 19.00):

Iedereen vanaf benjamin is welkom. Trainingen worden gegeven door Jan en/of Hans.

**Geen training 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 7 + 27 juni en 4 juli wegens voetbaltornooi en levensloop !**



## **TRAININGEN ZOMERVAKANTIE**

### **Kangoeroes**

Voor hen is er in juli en augustus geen training.

De jongens en meisjes van het 1<sup>ste</sup> leerjaar, die dus volgend seizoen benjamin worden, kunnen op woensdag wel meetraineren met de benjamins.

### **Benjamins, pupillen en miniemen**

Voor hen blijven de woensdagavondtrainingen gewoon doorgaan. Er zullen telkens 2 of 3 trainers aanwezig zijn. Er zullen geen trainingen zijn op vrijdagavond !

### **Wedstrijdatleten**

Er zullen in juli + augustus op dinsdag- en donderdagvoormiddag van 10u to 12u regelmatig extra trainingen gegeven worden. Geen donderdagtrainingen van 15 tot 25 juli. De andere weken wel.

## **JEUGDMEETINGS JULI-AUGUSTUS**

Volledig programma in het volgende Kilometrikske.

- donderdag 2 juli te Tessenderlo (19u00)
- zaterdag 4 juli te Kapellen (13u00)
- zondag 19 juli te Mol (13u30)
- dinsdag 21 juli te Lier (13u00)
- zondag 2 augustus te Mol (13u00)
- zondag 9 augustus te Turnhout (13u30)
- woensdag 12 augustus te Tessenderlo (19u00)
- zaterdag 29 augustus te Vosselaar (13u30)
- zondag 30 augustus te Merksem (13u00) :

PK aflossingen (de ploegen worden nog meegedeeld)



## **WEDSTRIJDEN ZOMERSEIZOEN**

Tijdens de zomer ligt de nadruk op de pistewedstrijden. Vermits het aanbod zo groot is, is het onmogelijk om bij elke wedstrijd begeleiding te voorzien.

Tijdens de eerste meetings en bij de meetings van AC Herentals zal er telkens iemand aanwezig zijn.

Voor volgende zomerwedstrijden rekenen we alvast op jullie massale deelname :

### **1. Wedstrijden van AC Herentals**

- zondag 14 juni te Herenthout
- zaterdag 27 juni PK jeugd te Herentals
- zaterdag 5 september te Tongerlo
- zaterdag 20 september te Malle

### **2. Wedstrijden van het Kempisch Criterium**

Dit zijn 7 wedstrijden met clubs uit de buurt.

Bij deelname aan 4 wedstrijden ontvang je een prijs.

- zondag 14 juni te Herenthout
- zaterdag 29 augustus te Geel
- zondag 13 september te Turnhout
- zaterdag 20 september te Malle

### **3. Beker van Vlaanderen pupillen en miniemen**

Finale BVV : zaterdag 12 september te Merksem

### **4. Provinciaal kampioenschap jeugd**

zaterdag 27 juni te Herentals

Inschrijvingsformulier vind je verderop.



### MEETINGS JEUGD JUNI

#### **ZONDAG 7 JUNI**

#### **TE TURNHOUT**

Begeleiding : ?

Begin : 14u00

- Benj J + M : 60 – ver – kogel – hockey  
 Pup J + M : 60H – 60 – hoog – kogel  
 Min J + M : 60 – 60/80H – 300 – polsstok – ver – speer

#### **ZONDAG 14 JUNI**

#### **TE HERENTHOUT**

iedereen meedoen !!!!!

Begin : 14u00

Begeleiding : Isabel, Kristof, Jochen, Glenn, Jan, ...

- Benj M : 60 – hoog – kogel – hockey  
 Benj J : 60 – ver – kogel – hockey  
 Pup J + M : 60 – ver – kogel – discus  
 Min J + M : 80 – 300 – hoog – discus – speer

#### **ZATERDAG 20 JUNI**

#### **TE BOOISCHOT**

Begeleiding : Jan

Begin : 13u30

- Benj J + M : 60 – 600 – ver – kogel – 4x60  
 Pup M : 60 – 60H – hoog – kogel – 4x60  
 Pup J : 60 – 60H – ver – discus – 4x60  
 Min J + M : 60/80H-150-hoog-polsstok-discus-4x80

#### **ZATERDAG 27 JUNI**

#### **TE HERENTALS**

**Provinciaal kampioenschap jeugd**

Begin : 10u00

*Inschrijven verplicht (tegen woensdag 10 juni) !*

*Je mag 2 proeven kiezen, alle proeven staan op de agenda.*

Ik, .....  
 wil deelnemen aan het PK jeugd op 27 juni te Herentals.

Ik neem deel aan volgende proeven : .....  
 .....



## **MEETINGS VANAF CADET**

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

- zaterdag 20 juni te Duffel (14u00)
- 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)

## **UITSLAG GEZINSKILOMETER**

Toch enkele echte en alternatieve gezinnen/families die de leuke en ludieke gezinskilometer voor hun rekening namen. Het was een spannende wedstrijd met wel wat positiewissels, maar uiteindelijk kwamen de ploegen in deze volgorde over de eindmeet gesneld:

- |  |         |
|--|---------|
| 1. Wim+Joeri Van Tigchelt,<br>Mika De Cat, Arne Coremans | 3'01"04 |
| 2. Helsen – De Schutter                                  | 3'09"19 |
| 3. Glassée   | 3'13"55 |
| 4. Van Oevelen   | 3'45"39 |

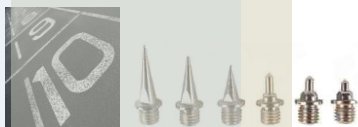


**EINDTESTEN STR 18 MEI 2015**

<b>5 KM</b>						
<b>Achternaam</b>	<b>Voornaam</b>	<b>5 km</b>	<b>10 km</b>	<b>15 km</b>	<b>postnr.</b>	<b>gemeente</b>
Aerts	Deborah	0:37:53			2200	Herentals
Diedens	Raf	0:31:39			2222	Itegem
Fiorine	Iris	0:35:37			2250	Olen
Kanora	Sylvia	0:35:51			2280	Grobbendonk
Klerks	Chantal	0:37:53			2280	Grobbendonk
Leysen	Johan	0:30:51			2200	Herentals
Luyts	Nancy	0:40:14			2270	Herenthout
Maes	Marianne	0:42:59			2200	Herentals
Matthys	Kathleen	0:35:08			2270	Herenthout
Mols	Jessica	0:42:45			2250	Olen
Olyslaegers	Christel	0:35:56			2280	Grobbendonk
Pauwels	Lotte	0:35:02			2270	Herenthout
Pieters	Thierry	0:34:50			2280	Grobbendonk
Smolders	Annemie	0:35:35			2200	Herentals
Soontjens	Elke	0:42:50			2440	Geel
Van der Plas	Pieter	0:35:56			2288	Bouwel
Van Looy	Ilse	0:43:00			2200	Herentals
Van Sande	Ann	0:41:51			2250	Olen
Veris	Maria	0:37:27			2250	Olen
Vermeulen	Wouter	0:34:50			2270	Herenthout
Vervoort	Johan	0:38:24			2200	Herentals
Vervoort	Katleen	0:44:07			2200	Herentals
Vervoort	Sara	0:44:37			2200	Herentals
Vets	Conny	0:35:57			2222	Wiekevorst

<b>10 KM</b>						
<b>Achternaam</b>	<b>Voornaam</b>	<b>5 km</b>	<b>10 km</b>	<b>15 km</b>	<b>postnr.</b>	<b>gemeente</b>
Froyen	Annick	0:32:40	1:04:20		2200	Herentals
Mampaey	Ann	0:33:04	1:06:17		2270	Herenthout
Olieslagers	Karliën	0:32:40	1:04:20		2200	Herentals

<b>15 KM</b>						
<b>Achternaam</b>	<b>Voornaam</b>	<b>5 km</b>	<b>10 km</b>	<b>15 km</b>	<b>postnr.</b>	<b>gemeente</b>
Haest	Karen	0:34:05	1:08:52	1:43:49	2200	Herentals
Molenberghs	Leen	0:34:05	1:08:52	1:43:49	2200	Herentals
Thijs	Hendrik	0:30:45	0:57:10	1:26:30	2200	Herentals





Word een... **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:

25	Luna De Schutter
24	Jorin Van Turnhout
23	Joeri Van Tigchelt, Marthe Van Den Broeck
22	Wim Van Tigchelt
19	Louise Helsen
18	Anouck Smeyers, Thiess De Ridder
17	Hidde De Ridder, Sofie Van Hool
14	Arne Smeyers, Fleur Hermans, Thomas Hermans, Xanthe De Kimpe
12	Costia De Kimpe, Femke Van Mengsel, Sander Wijns
11	Bente Mans, Oliver Garner, Tess Mariën
10	Brend Stubbe
9	Robbe Torfs
8	Lenz Van Kerckhoven
7	Daan Animashaun, Femke Sauviller
6	Arne Coremans, Daan Van Oevelen, Mika De Cat, Senne Van Mengsel
5	Berne Florus, Cedric Krols, Robbe Eyselbergs, Simon Glassde



**MIDDEN-KEMPEN CRITERIUM****2<sup>de</sup> 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 prestateloper.**

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:

**13 juni:** Krawatenjogging, Lille

**31 juli:** Herentals Loopt, Herentals

**13 september:** Bosloop, **Herenthout**

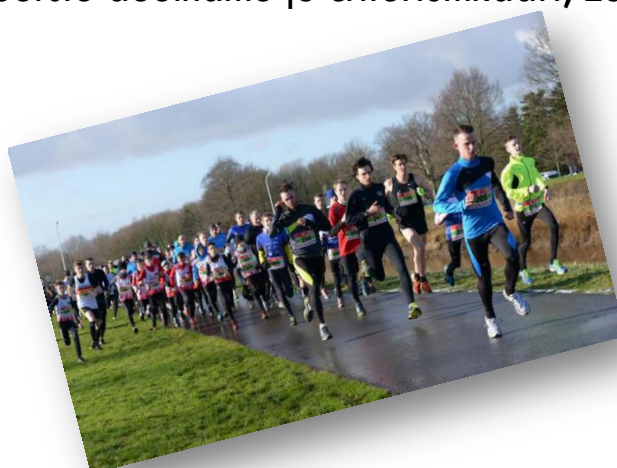
**20 september:** Sporten tegen kanker, Grobbendonk

**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**



**LEVENSLLOOP : 27-28 JUNI 2015**

Op 27 en 28 juni 2015 vindt in Herenthout op sportcentrum 't Kapelleke een 24-uur estafette 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. Strookje + gepast geld binnenbrengen op woensdagavond bij Cis Van Elst (1<sup>ste</sup> tafel rechts in de cafetaria).

Ik, .....

Adres .....

Geboortedatum .....

Voorkeur uur ..... (27/06 om 17u en 28/06 om 17u)

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