

'T KILOMETRIKSKE

**ENERGIEK MAANDBLAD
VAN DE HERENTHOUTSE ATLETIEKCLUB**

Verschijnt op de eerste woensdag van de maand



Vernieuwde lay-out,
vertrouwde inhoud



**JAARGANG 2 NR 10
JUNI 2016**

ONZE PARTNERS IN SPORT



**EDITORIAAL-TRAININGEN-INFORMATIE-
AGENDA-NIEUWTJES-SFEERVERSLAG**

VOORWOORD

De eerste pistewedstrijden zijn achter de rug en we mogen zeker niet klagen over de opkomst, maar het kan natuurlijk altijd beter.

Vooraf voor de organisatie van onze eigen club hopen we steeds dat iedereen meedoet. Noteer daarom zeker **12 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 schiften van de beker van Vlaanderen. De jongens 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 in het vorige boekje reeds kon lezen, waren ook hier weer verschillende medailles voor onze atleten weggelegd.

Verder vind je nog enkele belangrijke en dringende inschrijvingsformulieren: 50 jaar AC Herentals, gezinskilometer, 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



Volg ons nu ook op facebook!!
Herenthoutse-atletiekclub

Redactie :
Jan Ledegen &
Bart Van Caeyzeele
p/a Vonckstraat 53
2270 Herenthout
Tel : 0497/345 279
www.herenthoutseac.be



JEUGDTRAININGEN JUNI

IEDEREEN traint buiten!!!!

WOENSDAG (18.45 – 19.45) :

| Datum | Kangoeroe Geel | Kangoeroe Groen | Benjamins | | Pupillen | | Miniemen | |
|-------|----------------|-----------------|---------------|---------------|-----------------|-----------------|-------------------|-------------------|
| | | | Jongens | Meisjes | Jongens | Meisjes | Jongens | Meisjes |
| 8/06 | Buiten | Buiten | Bart Elise | Dorien Jef | Jochen Glenn | Kristof Jens | Isabel Dietmar | Jan |
| 15/06 | Buiten | Buiten | Dorien Jef | Bart Elise | Kristof Jens | Jochen Glenn | Jan | Isabel Dietmar |
| 22/06 | Buiten | Buiten | Bart Elise | Dorien Jef | Jochen Glenn | Kristof Jens | Isabel Dietmar | Jan |
| 29/06 | Buiten | Buiten | Dorien Jef | Bart Elise | Kristof Jens | Jochen Glenn | Jan | Isabel Dietmar |

MAANDAG (19U00) :

Duurlooptraining voor miniemen die wat meer uithouding willen krijgen (en als voorbereiding op de langere pisteaftstanden) 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 of Gilian.

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 4/06!



TRAININGEN ZOMERVAKANTIE JULI/AUGUSTUS

Kangoeroes

Voor hen is er in juli en augustus geen training.
De jongens en meisjes van het 1^{ste} leerjaar, die dus volgend seizoen benjamin worden, kunnen op woensdag wel meetrainen 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, wel op zaterdagvoormiddag!!

Wedstrijdatleten vanaf pupil

Er zullen in juli + augustus op dinsdag- en donderdagvoormiddag van 10u tot 12u regelmatig extra trainingen gegeven worden. De exacte data zal je in het volgend Kilometrikske vinden.





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 Canaerts |
| 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 |



WEDSTRIJDEN ZOMERSEIZOEN

Tijdens de zomer ligt de nadruk op de pistewedstrijden. Vermits het aanbod zo groot is, is het onmogelijk om bij elke wedstrijd in de buurt begeleiding te voorzien. We zullen in de zomer dan ook een dubbele lijst van wedstrijden publiceren nl. een lijst van wedstrijden waar zeker begeleiding van trainers van Herenthout of Herentals zullen aanwezig zijn om op te warmen en om te helpen als je hulp nodig hebt bij een proef (zoals op de indoorwedstrijden).

Daarnaast zal er nog een lijst van wedstrijden zijn in de buurt waar het op voorhand nog niet zeker is of er iemand van de trainers zal aanwezig zijn.

De zomerkalender is nog niet verschenen daarom zal je voor de lijst moeten wachten tot het Kilometrikske van april. Voor volgende zomerwedstrijden verwachten we in ieder geval een massa deelnemers en daar zal dan ook begeleiding aanwezig zijn. Denk zeker ook aan je 5 stempels. Als beloning liggen er mooie prijzen (strips, lego, playmobil, ...) te wachten.

1. **Wedstrijden van AC Herentals**

- zaterdag 12 juni te Herenthout
- zondag 18 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 T-shirt!

- Turnhout: 5/06
- Herenthout: 12/06
- Vosselaar: 27/08
- Geel: 4/09
- Malle: 18/09



OPEN KEMPISCH JEUGDCRITERIUM

Reglement

De atleet moet aan minimum 5 van de 7 wedstrijden deelnemen. De 5 beste einduitslagen plus alle behaalde bonuspunten bepalen de einduitslag van het criterium.

Te verdienen bonuspunten: 300 op ARAC en AC Geel; 150 op ATAC en 100 bij ACHL wedstrijden.

Prijzen

Trofee voor het podium per categorie.

Medaille voor iedere deelnemer die aan de voorwaarden voldaan heeft.

De prijzen worden uitgereikt op de laatste meeting.

Programma

| 05/06 Turnhout -ATAC- | Heren | Dames |
|-----------------------|--|--|
| Benjamins | 4-kamp (60 – 600 – ver – hockey) 4x60 | 4-kamp (60 – 600 – ver – hockey) 4x60 |
| Pupillen | 4-kamp (60 – 1000 – ver – kogel) 4x60 | 4-kamp (60 – 1000 – ver – kogel) 4x60 |
| Miniemen | 5-kamp (80–1000–hoog - ver–kogel) 4x80 | 5-kamp (80 – 1000 – hoog - ver – kogel) 4x80 |

| 12/06 Herenthout -ACHL | Heren | Dames |
|------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| Benjamins | 60 - ver - kogel - hockey | 60 - hoog - kogel - hockey |
| Pupillen | 60 - ver - kogel - discus | 60 - ver - kogel - discus |
| Miniemen | 80 - 300 - hoog - discus - speer | 80 - 300 - hoog - discus - speer |

| 27/08 Vosselaar -ATAC- | Heren | Dames |
|------------------------|---|--|
| Benjamins | 60 – ver – kogel - 600 | 60 – ver – kogel - 600 |
| Pupillen | 60 – hoog – hockey – 1000 | 60 – hoog – hockey – 1000 |
| Miniemen | 80 --ver --speer--hoog-- 1000 -polsstok | 80 – ver – speer – kogel - 1000 - polsstok |

| 04/09 Geel -ACGEEL- 13.30u | Heren | Dames |
|----------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| Benjamins | 4-kamp (60--ver--hockey--600) | 4-kamp (60--ver--hockey--600) |
| Pupillen | 4-kamp (60--kogel--hoog--1000) | 4-kamp (60--kogel--hoog--1000) |
| Miniemen | 5-kamp (80-ver--speer--kogel--1000) | 5-kamp (80--ver--speer--kogel--1000) |

| 18/09 Malle -ACHL- 13.30u | Heren | Dames |
|---------------------------|---|---|
| Benjamins | 60 - ver - kogel - 600 --- 4x60 | 60 - ver - kogel - 600 --- 4x60 |
| Pupillen | 60 - ver - discus - hockey - 1000 --- 4x60 | 60 - ver - kogel - hockey - 1000 --- 4x60 |
| Miniemen | 150 - hoog - discus - speer - 1000 --- 4x80 | 150 - hoog - discus - speer - 1000 --- 4x80 |



JOGGINGS TIJDENS ZOMERSEIZOEN

Voor de jongeren die ook eens graag wat verder lopen of die samen met mama of papa willen lopen, zijn hier ook wat data van joggings georganiseerd door AC Herentals.

- zaterdag 11 juni: Krawatenjogging (Lille)
- donderdag 21 juli: Dwars door Kasterlee
- zondag 18 september: Bosloop Herenthout

Hier kunnen meestal ook kangoeroes aan meedoen!

JEUGDMEETINGS MEI-JUNI

ZONDAG 5 JUNI

TE TURNHOUT

Begin: 13u30

Begeleiding: trainers Lille en Malle

Benj J + M: 4-kamp (60-ver-kogel-hockey) – 4x60

Pup J + M: 4-kamp (60-1000-ver-kogel) – 4x60

Min J + M: 5-kamp (80-1000-hoog-ver-kogel) – 4x80

ZONDAG 12 JUNI

TE HERENTHOUT

iedereen meedoen !!!!!

Medailles en koeken voor iedereen!

Begin: 13u30

Begeleiding : onze jeugdtrainers

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 18 JUNI**TE BOOISCHOT**

Begin : 13u30

Begeleiding : Jan en Kristof

Benj J + M: 60 – hoog – ver – hockey – 3x600
 Pup M: 60 – 60H – hoog – hockey – 3x600
 Pup J: 60 – 60H – hoog – ver – 3x600
 Min J + M: 80-60H-polstok-kogel-discus-3x600

ZATERDAG 2 JULI**TE LIER****Provinciaal kampioenschap jeugd**

Begeleiding: Jan

Inschrijven verplicht (tegen woensdag 16 juni)!

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

Ik,
 wil deelnemen aan het PK jeugd op 2 juli te Lier.

Ik neem deel aan volgende proeven :

.....

.....

WEDSTRIJDEN VANAF CADET

Volledig programma op www.val.be

zaterdag 11/6: meeting te Lier om 14u30

woensdag 22/6: meeting te Tessenderlo om 19u00

zondag 3/7: meeting te Mol om 13u30

vrijdag 7/7: meeting te Merksem om 19u00



**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 snel 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 25 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)



AFDELINGSAFLOSSING 50X100M: **50 JAAR ACHL OP 26 JUNI OM 15U00**

Voor onze aflossingsploeg hebben zich al verschillende atleten opgegeven, maar we komen nog wat volk te kort bij de benjamins, cadetten, scholieren, juniors en masters. We rekenen in ieder geval op nog enkele nieuwe namen (doorgeven aan trainer Jan).

Volgende atleten zijn al genoteerd:

Indien je wel op de lijst staat en niet kan meedoen, laat dan ook zeker iets weten! Sta je op de lijst en kan je meedoen, dan hebben we toch nog graag dat je dit even bevestigt!

| | | |
|--------------------|-------------------------|------------------------|
| Benjamins: | - Hidde De Ridder | - Arne Smeyers |
| | - Daan Smets | - Hanne Aerts |
| Pupillen: | - Anouk Smeyers | - Sofie Van Hool |
| | - Leonie Lieckens | - Thies De Ridder |
| | - Joeri Van Tigchelt | - Senne Van Mengsel |
| | - Eden Garner | |
| Miniemen: | - Lise Verdonck | - Luna De Schutter |
| | - Louise Helsen | - Oliver Garner |
| | - Marthe Van den Broeck | |
| | - Wim Van Tigchelt | - Robbe Torfs |
| Cadetten: | - Femke Sauviller | - Katrien Verrijken |
| Scholieren: | - Femke Van Mengsel | - Alexandra Van Besouw |
| Juniors: | - Elise Helsen | - Stijn Rombaut |
| | - Jef Vermeiren | - Lien Torfs |
| | - Kwinten Torfs | - Liam Vlassenbroeck |
| Seniors: | - Dorien Caers | - Jochen Jacobs |
| | - Siebe Cool | - Jolien Hoefkens |
| | - Jef Mees | - Glenn Raets |
| Masters: | - Bart Van Caeyzeele | |
| | - Jan Ledegen | - Yves Torfs |
| | - Isabel Poelmans | |



FEESTDAG 50 JAAR ACHL: 26 JUNI

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 .

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 wel op voorhand te weten hoeveel personen op deze dag aanwezig zullen zijn. Laatste kans om in te schrijven. Doe dit nog vandaag 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. Extra drankbonnen kunnen ter plaatse gekocht worden.



FEESTDAG 50 JAAR AC HERENTALS: GEZINSKILOMETER!!!

Leeftijdscategorieën

- 90 jaar
- Tussen 90 en 130 jaar
- + 130 jaar

De leeftijdscategorie wordt bepaald door de som van de leeftijden van de deelnemers op 26/6/2016. Er wordt hierbij rekening gehouden met de volle jaartallen.

De volgorde van lopen: loper A = 100m, loper B = 200m, Loper C = 300m, loper D = 400m.

Er komen 3 verschillende categorieën in aanmerking:

- **Gezinskilometer:** vader-moeder + 2 kinderen
Hier komen ook samengestelde gezinnen wonende onder hetzelfde dak voor in aanmerking.
- **Familiekilometer:** 4 leden van éénzelfde familie
 - grootvader + 2 kleinkinderen + achterkleinkind
 - 4 broers of zussen
 - vader, 2 kinderen, 1 kleinkind
 - enz. zolang er maar een familiale band is (max. 2^{de} graad)
- **Alternatieve kilometer:** elke ploeg bestaande uit 4 leden
Om deel te mogen nemen dient minstens 1 deelnemer per categorie lid of ex-lid van ACHL te zijn.

Om een vlot verloop mogelijk te maken vragen we wel om op voorhand in te schrijven. Dit kan door te mailen naar:

50jaaracherentals@gmail.com

Gelieve de namen en geboortedatums van de groepsleden te vermelden.

TimeTronics



CLUBKAART DECATHLON

Vanaf heden kunnen leden, bestuursleden en sympathisanten hun clubkaart koppelen aan onze club ACHL. Hierdoor krijgt ook de club punten en dit bovenop de punten die de klant zelf krijgt. Deze punten gelden voor alle aankopen (ook als je een fietsje voor de kleine koopt, een zwembroek, tennisballen ...) en dus niet enkel voor atletiek materiaal. Dankzij uw punten krijgt onze club ook een aankoopkorting en hiermee kan onze club dan allerhande leuk/buikbaar materiaal kopen voor onze atleten. Als je onze club wil steunen, en uw decathlon kaart wil koppelen, gelieve dan uw naam en uw klantnummer even via mail door te geven naar : **rudi.smets@brandweervlaanderen.be**
Alvast bedankt!



SAMENWERKING CLUBINKT

Zij bieden aan zeer concurrentiële tarieven, en via rechtstreekse websiteverkoop inktcartridges aan vooral via het kanaal van sportclubs, die op de totaalverkoop een commissie ontvangen voor de clubwerking.

Klik voor de eerste maal op de link op onze clubwebsite! Bestel uw cartridges, toners of papier op deze webstore tegen onweerstaanbare kortingen (tussen de 20% en 60%) en deze worden binnen de 2 dagen bij u thuis geleverd.

Onze club Herenthoutse AC ontvangt een sponsoring op elke bestelling, voor jullie een kleine moeite en je spaart er veel geld mee uit, voor onze club directe inkomsten.

Vertel dit ook door aan mensen die de club een warm hart toedragen.

De inkt- en tonercartridges die al goedkoper zijn met twee jaar

fabrieksgarantie krijgen nu nog een extra korting van 5% .

Bestel uw product en vul in het bestelformulier bij afrekenen de volgende code in: **EUR-J16-CLUBINKT**



CLUB BBQ VRIJDAG 27 MEI 2016

Naar jaarlijkse traditie hielden we op 27 mei onze club barbecue.

De gezinskilometer werd er dit jaar niet aan gekoppeld omdat we dat op 26 juni bij de viering van 50 jaar AC Herentals (onze moederclub) al doen.

Het was lekker, gezellig en amusant!

Bedankt Jos, Michel, Gijs voor de extra helpende handen!!!



Voor het eerst hebben we onze algemene vergadering gehouden tijdens de barbecue. Op die manier bereiken we meer mensen en willen we de betrokkenheid van onze leden verhogen. Er werden alvast enkele voorstellen vanuit het publiek gedaan die door het bestuur zeker in overweging zullen worden genomen.

Zorg dat je dit clubgebeuren volgende keer zeker niet mist, dus ...

Tot volgend jaar!!!

