

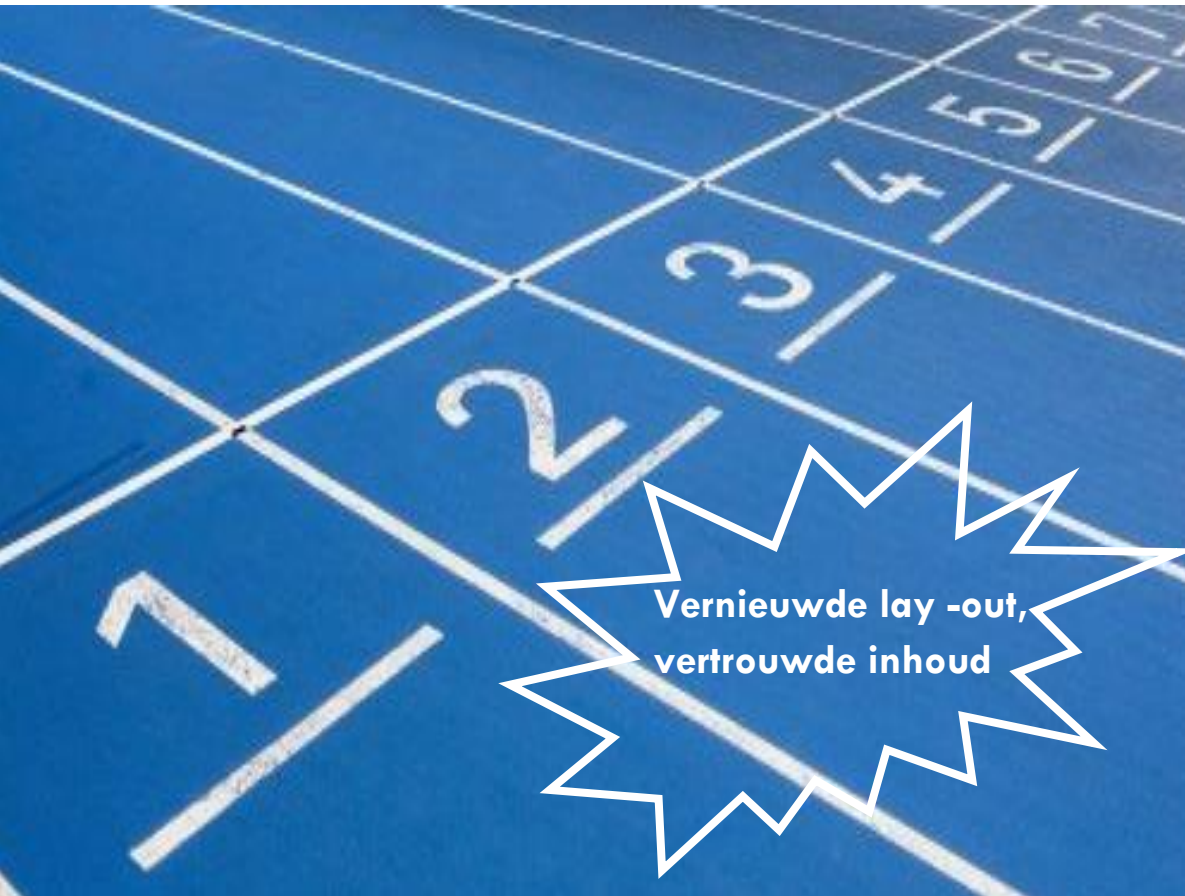
'T KILOMETRIKSKE

**ENERGIEK MAANDBLAD
VAN DE HERENTHOUTSE ATLETIEKCLUB**

Versijnt op de eerste woensdag van de maand



EDITORIAAL-TRAININGEN-AGENDA-
NIEUWTJES
EDITORIAAL-TRAININGEN-AGENDA-
NIEUWTJES



Vernieuwde lay-out,
vertrouwde inhoud



**JAARGANG 3 NR 10
JUNI 2017**

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.

Vooraf voor de organisatie van onze eigen club hopen we steeds dat iedereen meedoet. Noteer daarom zeker **11 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 en de meisjes plaatsten zich 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: 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 volgende website raadplegen : www.atletiek.be



Redactie :
Jan Ledegen &
Bart Van Caeyzele
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
7/06	Buiten	Buiten	Bart Elise	Dorien Jef	Jochen Glenn	Kristof Dietmar	Isabel	Jan
14/06	Buiten	Buiten	Dorien Jef	Bart Elise	Kristof Dietmar	Jochen Glenn	Jan	Isabel
21/06	Buiten	Buiten	Bart Elise	Dorien Jef	Jochen Glenn	Kristof Dietmar	Isabel	Jan
28/06	Buiten	Buiten	Dorien Jef	Bart Elise	Kristof Dietmar	Jochen Glenn	Jan	Isabel

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 17/06 (meeting Booschoot) en 1/07!



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 maar alleen voor wedstrijdathleten!!!!

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.



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. Er zullen bij sommige wedstrijden dan ook geen begeleiders aanwezig zijn.

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**

- zondag 11 juni te Herenthout
- zondag 17 september te Malle



2. **Wedstrijden van het Kempisch Criterium**

Dit zijn 8 wedstrijden met clubs uit de buurt.

Bij deelname aan 4 wedstrijden ontvang je een T-shirt!

- Herenthout: 11/06
- Turnhout: 20/08
- Vosselaar: 02/09
- Malle: 17/09

JOGGINGS TIJDENS ZOMERSEIZOEN

Meestal kunnen kangoeroes hier ook aan deelnemen.

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 10 juni: Krawatenjogging (Lille)
- vrijdag 21 juli: Dwars door Kasterlee
- vrijdag 28 juli: Herentals Loopt
- zondag 10 september: Bosloop Herenthout



Wanneer je je naam doorgeeft, krijg je ook een stempel voor deelname!!



OPEN KEMPISCH JEUGDCRITERIUM

Reglement

De atleet moet aan minimum 6 van de 8 wedstrijden deelnemen. De 6 beste einduitslagen plus alle behaalde bonuspunten bepalen de einduitslag van het criterium.

Te verdienen bonuspunten: 350 op ARAC en AC Geel; 200 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

11/06 Herenthout -ACHL- 13.30u	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

20/08 Turnhout -ATAC- 13.30u	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

02/09 Vosselaar -ATAC- 13.30u	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

17/09 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	80 - hoog - discus - speer - 1000 --- 4x80	80 - hoog - discus - speer - 1000 --- 4x80



JEUGDMEETINGS JUNI**MAANDAG 5 JUNI****TE LIER***Begin: 10u00**Begeleiding: Glenn***Provinciaal kampioenschap meerkamp****Inschrijven verplicht voor woensdag 18 mei!**

Benj M:	4-kamp (60-600-hockey-kogel)
Benj J:	4-kamp (60-600-kogel-ver)
Pup J + M:	4-kamp (60-1000-ver-kogel)
Min J + M:	5-kamp (80-1000-speer-ver-hoog)

ZONDAG 11 JUNI**TE HERENTHOUT****Iedereen meedoen!!!!!!***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 17 JUNI**TE BOOISCHOT***Begin: 10u00**Begeleiding: Kristof*

Benj J + M:	60 – hoog – hockey – 3x600
Pup M:	60 – 60H – hoog – hockey – 3x600
Pup J:	60 – 60H – hoog – ver – 3x600
Min M:	150 – 60H – polsstok – kogel – ver – 3x600
Min J:	150 – 80H – polsstok – kogel – ver – 3x600

ZATERDAG 24 JUNI**TE BRASSCHAAT***Begin: 10u00**Begeleiding: Jan***Provinciaal kampioenschap jeugd****Inschrijven verplicht! Maximum 2 proeven!**

ZONDAG 1 JULI

TE MOL

Begin: 13u00

Begeleiding: Jan

- Benj J + M: 4-kamp (60-600-hockey-ver)
- Pup J + M: 4-kamp (60-1000-hoog-kogel)
- Min J + M: 5-kamp (80-1000-kogel-speer-ver)
- Cad J: 5-kamp (100-800-kogel-ver-hoog)
- Cad M: 5-kamp (100-800-sper-ver-hoog)

ZONDAG 16 JULI

TE MOL

Begin: 13u30

- Benj J + M: 60 – 600 – kogel – ver – 4x60
- Pup J + M: 60 – 1000 – discus – ver – 4x60
- Min J + M: 80 – 1000 – discus – hoog – 4x60
- Cad J +M: 300 – kogel – hoog – 4x100

INSCHRIJVINGSTROOKJE KAMPIOENSCHAPPEN

ZATERDAG 24 JUNI

TE BRASSCHAAT

Provinciaal kampioenschap jeugd!

Inschrijven ten laatste op woensdag 8 juni!

Ik,

wil deelnemen aan het PK jeugd op 24 juni te Brasschaat.

Ik neem deel aan volgende proeven (max. 2) :

.....

.....



WEDSTRIJDEN VANAF CADET

Vrijdag 2/6:	Booischot
Zondag 25/6:	Lier
Woensdag 28/4:	Tessengerlo
Zaterdag 1/7:	BK op Heizel (inschrijven)
Zondag 2/7:	BK op Heizel (inschrijven)
Zaterdag 8/7:	Burcht
Zondag 16/7:	Aartselaar
Woensdag 26/7:	Tessengerlo
Zaterdag 29/7:	Merksem (voorinschrijven. Flanders Cup)
Zaterdag 29/7:	Kampioenschap van Vlaanderen
Zondag 30/7:	meerkamp te Dilbeek. (inschrijven via website Dilbeek)

Volledig programma op www.atletiek.be

ZOMERKALENDER 2017



Kalenders in pdf

Outdoor
Wegwedstrijden





VOLVO MIDDEN-KEMPEN CRITERIUM



Met de Kerstoertocht van 28 december 2016 is het VOLVO MIDDEN-KEMPEN CRITERIUM 2017 van start gegaan.

De Kersttoertocht was een enorm succes met een recordopkomst van 515 deelnemers. Voor het criterium noteren we 118 inschrijvingen. Dit is bijna een verdrievoudiging ten opzichte van de eerste wedstrijdinschrijvingen van de editie 2016.

Iedereen is nog steeds van harte welkom en kan nog steeds gratis inschrijven voor het VOLVO MIDDEN-KEMPEN CRITERIUM. Het criterium staat open voor iedereen, de occasionele jogger, de recreant en de prestatieloper (jeugdlopen komen niet in aanmerking).

Voor deelname aan het loopcriterium heb je een (**gratis**) **criteriumkaart** nodig. Gratis inschrijven voor het loopcriterium (en je gratis criteriumkaart ontvangen) kan bij iedere organisatie ter plaatse aan de stand van het loopcriterium.

- 10-06** **Krawatenjogging**, Lille
(www.aclille.be/Site/Krawatenjogging)
- 21-07** **Dwars door Kasterlee**, Kasterlee
(www.dwars-door-kasterlee.be)
- 28-07** **Herentals Loopt**, Herentals
(www.herentalsfietst.be/#!/herentals-loopt)
- 10-09** **Bosloop**, Herenthout
(www.herenthoutseac.be/paginas/bosloop.php)
- 27-12** **Kersttoertocht**, Vorselaar
(www.kasteellopers.be)



Laat je criteriumkaart bij iedere deelname registreren tot je minimum vier of meer deelnames hebt. Vanaf vier geregistreerde deelnames ontvang je een geschenkje bij de laatste wedstrijd van het criterium. En maak je kans op één van de waardevolle prijzen.



MEMORIAL IVO VAN DAMME **VRIJDAG 1 SEPTEMBER 2017**

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 inschrijvingen 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 24 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)



1^{STE} NATUURLOOP EN -WANDELING**HERENTHOUT****ZONDAG 22 OKTOBER 2017****5-10-15 KM**

De Herenthoutse atletiekclub organiseert voor de eerste keer een echte natuurloop.

Het parcours verloopt volledig over rustige wegen (deels verhard, deels onverhard) in de omgeving van 't Kapelleke.

Zo lopen we o.a. langs 'De Bergen', 'Zelle' en 'Rostal'

Start wanneer je wil en geniet van het actief bezig zijn!

VERTREK: 9u00 – 11u00

INSCHRIJVING: 5 euro

BEVOORRADING: Op omloop 10 + 15 km

DOUCHES: Sportcentrum Kapelleke

AFTER-RUN: Sportcentrum Kapelleke

