

'T KILOMETRIKSKE

**ENERGIEK MAANDBLAD
VAN DE HERENTHOUTSE ATLETIEKCLUB**

Versijnt op de eerste woensdag van de maand



Alle praktische info!
Kijk vlug binnenin!



**JAARGANG 3 NR 7
MAART 2017**

ONZE PARTNERS IN SPORT



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

VOORWOORD

Behalve de Belgische kampioenschappen veldloop zit het winterseizoen er weeral bijna op.

In dit Kilometrikske vind je dan ook al wat info over het pisteseizoen dat voor de deur staat.

Daarnaast zijn er natuurlijk nog wat uitlagen en je moet er snel bij zijn als je nog wil inschrijven voor de paasstage voor pupillen en miniemen te Herentals.

De datum van de pannenkoekendag ligt ook vast nl. zaterdag 23 september. De jeugd moet dus blijven stempels verzamelen, zo maak je meer kans op een mooie naturaprijs. Vergeet niet om uitlagen van joggings en wedstrijden die niet in het Kilometrikske staan door te geven voor een extra stempel.

Tenslotte willen we nog reclame maken voor onze jaarlijkse familie-uitstap. Deze gaat door op zaterdag 1 april en we rijden naar de streek van Domburg. Het inschrijvingsformulier vind je verderop.

Het bestuur is ook weer op zoek naar mogelijke sponsors die de club willen steunen o.a. door reclame te maken in ons programma boekje. Ben je geïnteresseerd of ken je iemand die interesse heeft, neem dan contact op met de redactie.

Veel leesplezier !

Redactie :
Jan Ledegen &
Bart Van Caeyzeele
p/a Vonckstraat 53
2270 Herenthout
Tel : 0497/34 52 79
www.herenthoutseac.be



LIDKAARTEN

De lidkaarten zijn uitgedeeld. Heb je er nog geen ontvangen, informeer dan in de cafetaria bij Jef, Cis of Mieke. Er is recent nog een nieuwe lichte toegekomen.

Indien je nog **niet in orde** bent, doe dit dan zo snel mogelijk anders ben je **niet verzekerd!**

Fiches en overschrijvingsformulieren kan je nog altijd verkrijgen bij Cis, Jef of Mieke in de cafetaria (eerste tafel rechts) tijdens de woensdagtrainingen.

JAARPROGRAMMA 2017

| | |
|------------------------|----------------------------------|
| zaterdag 1 april | Familie Wandeling |
| vrijdag 19 mei | Gezinskilometer |
| vrijdag 19 mei | Barbecue |
| vrijdag 19 mei | Algemene vergadering |
| zondag 11 juni | Kempisch Jeugd criterium meeting |
| woensdag 14 of 21 juni | Scholenmeeting |
| vrijdag 1 september | Memorial "Van Damme" |
| woensdag 6 september | Ronde van Herenthout |
| vrijdag 8 september | Idem |
| zaterdag 9 september | Idem |
| zondag 10 september | Idem + Bosloop |
| woensdag 13 september | Info vergadering "nieuwe leden" |
| woensdag 13 september | Start To Run info vergadering |
| maandag 18 september | Start To Run (start avondsessie) |
| zaterdag 23 september | Fundag en uitreiking jeugdprijs |
| vrijdag 29 september | Scholenveldloop |



Word een...

WEDSTRIJDER!



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.
- 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 actuele tussenstand in onze infokast in de gang van de sporthal !!!

Tussenstand op 01/03/2017

| | |
|----|--|
| 20 | Lars Van Bouwel, Ward De Vos |
| 11 | Arne Smeyers, Hidde De Ridder, Lise Verdonck, Marthe Van Den Broeck |
| 10 | Anouk Smeyers |
| 9 | Liam Mertens, Stig Claes, Thies De Ridder |
| 8 | Noa Mertens, Senne Van Mengsel, Sofie Van Hool |
| 7 | Joeri Van Tigchelt, Maya Mertens, Quinten Brown |
| 6 | Kiara De Preter, Sepp Lathouwers, Thor Lathouwers |
| 5 | Alicia Coquin, Bie Van Turnhout, Daan Smets, Helena Mertens, June Van Leemputte |
| 4 | Arnaud Vermeulen, Gilles Vermeulen, Julie Jacquemyn, Lotte De Ceuster, Nette Van Olmen, Nina Van Turnhout, Sien Smets, Ward Hoefkens, Wim Van Tigchelt |
| 3 | Blue Janssens, Daan Jacquemyn, Femke Scharre, Helena Vervecken, Julie Lauwers, Klaas Verelst, Lennert Somers, Lime Janssens, Linne Diepvens, Mika De Cat, Sterre Diepvens |
| 2 | Arne Sweeck, Carlijne Sterckx, Elies Vissers, Emiel Heylen, Ferre Torfs, Leonie Lieckens, Sam Verhaegen, Thijs Vervoort, Toon Van Tongerlo, Vesper Torfs, Warre Smolders, Yaro Van Der Linden |
| 1 | Axel Schepens, Dan Klerckx, David Roes, Door Klerckx, Elias Kril, Elias Roes, Elvira Vermeulen, Femke Mertens, Jonas Rits, Lana Rits, Lander Verlinden, Laura Geeraerts, Leon Heylen, Lie Lambrechts, Liz Janssens, Mattis Climan, Max Van Goylen, Michiel Van Hirtum, Noor Wouters, Nore Vissers, Quinten Vermeulen, Robbe Dierckx, Robbe Eyselbergs, Simon Glassée, Tiany Van Dyck, Ward Fermie, Wout Schepens |



JEUGDTRAININGEN MAART

Er trainen **3 groepen binnen** en **5 groepen buiten**. Zij die binnen trainen brengen dan sportschoenen mee om binnen te trainen. (D.w.z. propere sportschoenen die geen zwarte strepen achterlaten!)

Je mag niet binnen in de zaal met de schoenen waarmee je aankomt. Dus schoenen apart in een zakje meebrengen en pas in de kleedkamer aandoen!!!

Vanaf woensdag 5 april traint IEDEREEN terug buiten!!!!

WOENSDAG (18.45 – 19.45) :

| Datum | Kangoeroe Geel | Kangoeroe Groen | Benjamins | | Pupillen | | Miniemen | |
|-------|----------------|-----------------|-------------------------|-------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------|------------------|
| | | | Jongens | Meisjes | Jongens | Meisjes | Jongens | Meisjes |
| 8/03 | Buiten | Zaal | Buiten Bart Elise | Buiten Dorien Jef | Zaal Jochen Glenn | Zaal Kristof Dietmar | Buiten Jan | Buiten Isabel |
| 15/03 | Zaal | Buiten | Zaal Dorien Jef | Zaal Bart Elise | Buiten Kristof Dietmar | Buiten Jochen Glenn | Buiten Isabel | Buiten Jan |
| 22/03 | Buiten | Zaal | Buiten Dorien Jef | Buiten Bart Elise | Zaal Kristof Dietmar | Zaal Jochen Glenn | Buiten Jan | Buiten Isabel |
| 29/03 | Zaal | Buiten | Zaal Bart Elise | Zaal Dorien Jef | Buiten Jochen Glenn | Buiten Kristof Dietmar | Buiten Isabel | Buiten Jan |

MAANDAG (19U00) :

Duurlooptraining voor miniemen die wat meer uithouding willen krijgen (en als voorbereiding op de crossen) 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 Gillian.



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 4/03!

VELDLOPEN IN MAART

ZONDAG 12 MAART

TE WACHTEBEKE

Belgisch kampioenschap !

De supporters kunnen inkomkaarten bestellen aan € 6 (ipv € 9 ter plaatse) bij Herman van den Schoor voor 4 maart (hermanvandenschoor@hotmail.com).

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 (net 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 (niet voor kangoeroes)**
 - zaterdag 8 april te Tongerlo
 - maandag 17 april te Herentals
 - maandag 1 mei te Herentals (alleen pup en min)
 - zaterdag 20 mei te Lille
 - zondag 11 juni te Herenthout
 - zondag 17 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!
 De wedstrijden vinden plaats in Arendonk, Lille, Herenthout, Geel, Turnhout, Malle en Tongerlo.

3. **Beker van Vlaanderen pupillen en miniemen**
 - meisjes: zaterdag 29 april te Lier
 - jongens: zondag 30 april te Lier

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.

- zondag 21 mei: Parel der Kempen (Malle)
- donderdag 25 mei: Abdijenjogging
- 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!!





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.

- 21-05** **10 Miles Malle**, Malle (www.10millesmalle.be)
- 25-05** **Abdijentocht**, Tongerlo-Averbode (www.abdijentocht.be)
- 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.

 **Van Houdt**
UW MOBILITEITSPARTNER VOOR DE
KEMPEN



UITSLAG INDOOR HERENTALS (18/02)

| | | | | |
|--------------------------|------------|-------------|--------------|--------------|
| Benjamins meisjes | 60m | ver | kogel | |
| Helena Mertens | 10"95 | 2m41 | 3m47 | |
| Noa Mertens | 9"28 | 3m08 | 3m19 | |
| Nette Van Olmen | 10"66 | 2m21 | 3m93 | |
| Lotte De Ceuster | 9"49 | 2m76 | 5m37 | |
| Carlijne Sterckx | 10"10 | 2m25 | 4m04 | |
| Benjamins jongens | | | | |
| Ward De Vos | 9"01 | / | / | |
| Thor Lathouwers | 9"02 | 2m95 | 5m22 | |
| Emiel Heylen | 9"06 | 2m93 | 5m94 | |
| Sepp Lathouwers | 9"16 | 2m86 | 5m09 | |
| Quinten Brown | 10"19 | 1m87 | 3m70 | |
| Pupillen meisjes | 60H | hoog | kogel | |
| Sofie Van Hool | / | 0m95 | 6m17 | |
| Julie Lauwers | 11"27 | 1m15 | 5m12 | |
| Kiara De Preter | / | 0m95 | 4m52 | |
| Maya Mertens | / | / | 3m21 | |
| Anouk Smeyers | 15"87 | 1m10 | 6m14 | |
| Pupillen jongens | | | | |
| Joeri Van Tigchelt | 10"79 | 1m10 | 7m70 | |
| Hidde De Ridder | / | 1m05 | / | |
| Arne Smeyers | / | 1m05 | 5m72 | |
| Miniemen jongens | 60H | ver | hoog | kogel |
| Wim Van Tigchelt | / | 3m78 | 1m20 | 7m24 |
| Mika De Cat | 10"08 | 3m40 | 1m20 | 5m59 |
| Liam Mertens | 11"09 | 3m25 | 1m15 | 4m63 |
| Senne Van Mengsel | 12"30 | 3m21 | / | / |



UITSLAGEN VELDLOPEN

1. Herentals (5/2) 2. Rotselaar (12/2) 3. Kessel

| | 1. | 2. | 3. |
|---------------------------------|----|----|----|
| <u>Benjamins J °2009</u> | | | |
| Lathouwers Thor | 6 | / | / |
| Lathouwers Sepp | 8 | / | / |
| Heylen Emiel | 23 | / | / |
| Torfs Ferre | 34 | / | / |
| Verelst Klaas | 38 | / | / |
| Brown Quinten | 40 | / | 27 |
| <u>Benjamins J °2008</u> | | | |
| De Vos Ward | 8 | 7 | 6 |
| <u>Benjamins M °2009</u> | | | |
| Mertens Noa | 14 | / | 9 |
| Van Dijck Tiany | 17 | / | / |
| Mertens Helena | 31 | / | / |
| Diepvens Sterre | 45 | / | / |
| Jacquemyn Julie | / | / | 11 |
| Van Olmen Nette | 46 | / | 19 |
| Vissers Elies | 48 | / | / |
| <u>Benjamins M °2008</u> | | | |
| Van Turnhout Bie | 29 | / | 15 |
| <u>Pupillen J °2007</u> | | | |
| Smets Daan | 14 | / | / |
| De Ridder Hidde | 20 | / | 13 |
| Smeyers Arne | 22 | 21 | 15 |
| <u>Pupillen J °2006</u> | | | |
| De Ridder Thiess | 4 | / | 7 |
| Eyselbergs Robbe | 42 | / | / |
| Glasee Simon | 53 | / | / |

| | | | |
|--------------------------------|----|----|----|
| <u>Pupillen M °2007</u> | | | |
| De Preter Kiara | 45 | / | 27 |
| Diepvens Linne | 49 | / | / |
| Mertens Maya | / | / | 24 |
| <u>Pupillen M °2006</u> | | | |
| Coquin Alicia | 21 | / | / |
| Smeyers Anouk | 41 | 43 | 26 |
| <u>Miniemen J °2005</u> | | | |
| Hoefkens Ward | 15 | / | / |
| Mertens Liam | 19 | / | 15 |
| Van Mengsel Senne | 34 | / | / |
| <u>Miniemen M °2004</u> | | | |
| Verdonck Lise | 5 | / | 3 |
| Van Den Broeck Marthe | 24 | 27 | 14 |



WANDELING DOMBURG-MIDDELBURG:**ZATERDAG 1 APRIL 2017**

Na het grote succes van de voorbije jaren, richten we weer een **gezellige familie-uitstap** in.

Dit jaar rijden we richting Walcheren(NL). Er wordt een gevarieerd programma samengesteld. Voor degene die na het drukke seizoen nog energie op overschot hebben staat er een wandeling van ong. 10 km op het programma. Na de middag is er een verrassingstocht in Middelburg.

Programma :

| | |
|--------------|---|
| 8u00: | vertrek bus 't Kapelleke |
| 10u00: | wandeling in de omgeving van Domburg(NL) |
| 12u-13u: | middagmaal |
| 13u30-16u30: | Fotozoektocht stad Middelburg(NL) of sportieve fietstocht omgeving. |
| 19u00 : | aankomst Herenthout |

Als er voldoende interesse is, kan er in de namiddag een **fietstocht** georganiseerd worden i.p.v. de fotozoektocht.

De prijs voor deze uitstap (bus, middageten en drank bij 't eten) bedraagt **€ 25,00 pp (all-in)**.

| |
|-----------------|
| Naam deelnemers |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| Fietsers: |

NIEUWTJES



PAASSTAGE VOOR PUPILLEN EN MINIEMEN: 3 - 7 APRIL 2017

Deze stage is voor pupillen en miniemen die deelnemen aan wedstrijden. Onze stage vindt plaats van maandag 3 april tot vrijdag 7 april op **sportcentrum BLOSO Herentals**.

Alle onderdelen van atletiek zullen aan bod komen : hordenlopen, ver-en hoogspringen, kogelstoten, speer-en discuswerpen. Dagelijks is er een opwarming voorzien en een actief eindspel.

De dag begint om 9u30 en eindigt om 15u30. We blijven dus niet overnachten. Deze stage is zeker een aanrader : je moet wel zorgen dat je fysiek in orde bent en dat je gaat deelnemen aan zomermeetings.

Prijs : 40 euro voor de hele week
(2 drankjes én soep inbegrepen).

Wat je moet meebrengen, hoor je nog als je ingeschreven bent.

Vul onderstaand strookje in en geef het ten laatste op vrijdag 10 maart af aan je trainer, aan Jan Ledegen of aan Babs Lintermans (0478/76 27 52 of babslintermans@gmail.com)

Betaling met overschrijving op reknr. BE49 0015 0180 9671 van ACHL vzw met vermelding : paasstage + naam deelnemer (betaling na 10 maart = 50 euro) !

Wees op tijd met inschrijven, laattijdige inschrijvingen worden enkel aanvaard als er nog plaats is.

Paasstage 2017 voor pupillen en miniemen

Naam :Geboortejaar :

Naam :Geboortejaar :

Naam :Geboortejaar :

Afdeling (trainingsplaats) :

Ik betaal hierbij x 40 euro = euro

of na 10 maart x 50 euro = Euro



WERKEN AAN DE ATLETIEKPISTE

Vanaf de krokusvakantie zullen er herstellingswerken aan de piste uitgevoerd worden. We zullen deze dan ook een tijdje niet kunnen gebruiken. De jeugdtrainingen en ook de andere trainingen blijven wel gewoon doorgaan. Er zal dan getraind worden op het voetbalveld of in het bos.

**START 2 RUN****VOORJAAR 2017 - Herentals**

Op verzoek van verschillende geïnteresseerden wordt opnieuw een **START 2 RUN** cursus aangeboden op de atletiekpiste in Herentals.

Een aanrader voor iedereen die op een **verantwoorde, ontspannende en gezonde manier** wil bewegen en sporten. De moeite om het te proberen.

Geïnteresseerden met al wat loopervaring kunnen onmiddellijk terecht in één van de verschillende loopgroepen. De cursus staat ook open voor 50+.

De **START 2 RUN** cursus start op maandag 13 maart 2017 om 19.00u op de atletiekpiste SPORT VLAANDEREN Centrum Herentals Vorselaarsebaan 60.

Er is een informatiemoment met mogelijkheid om in te schrijven op de eerste lesdag.

Nog bijkomende informatie nodig, aarzel niet contact op te nemen met een bestuurslid of met een begeleider of met Michel Nicasì – 014/501.227 – michael.nicasi@telenet.be.
Zie ook website www.acherentals.be



WEBSITE

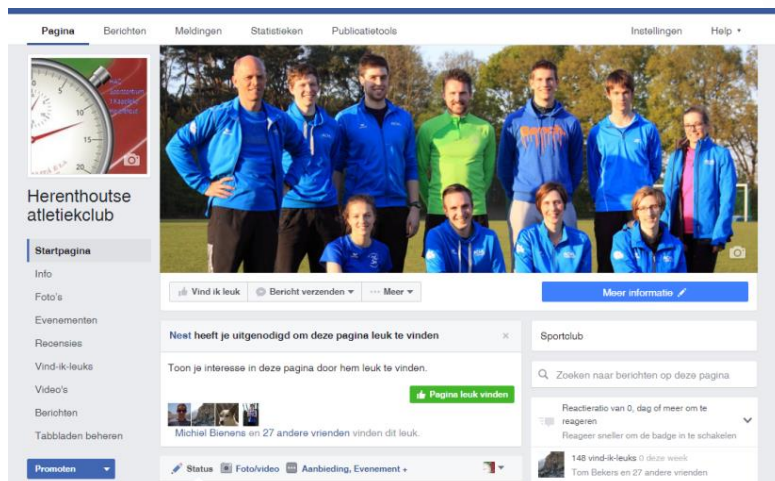
De Herenthoutse Atletiekclub heeft een eigen website die je kan vinden op het adres <http://www.herenthoutseac.be>
Deze site is er voor en door de leden van HAC. Er wordt getracht deze website zoveel mogelijk up to date te houden.

Dus daarom vragen wij:

- * Heb je een wedstrijd gelopen: geef ons de uitslag (elke prestatie is belangrijk genoeg om in de kijker te zetten)
- * Heb je een tip voor anderen of een probleem dat te maken heeft met atletiek. Bezorg ze ons.
- * Heb je een mooie foto of meerdere foto's getrokken van een van onze atleten in actie die je wil delen met anderen. Bezorg ze ons.
- * Heb je voorstellen om deze site te verbeteren. Bezorg ze ons.

Je kan dit alles sturen naar hans.peeters@herenthoutseac.be of bezorgen aan het bestuur of de trainers.

WWW.HERENTHOUTSEAC.BE



SPONSOR ONS PROGRAMMABOEKJE !!!

NIEUWWTJES

In juli-augustus verschijnt ons nieuwe programmaboekje voor het seizoen 2017-2018.

Dit blad bevat alle informatie over onze club en zijn werking voor het komende jaar en wordt in heel Herenthout 'huis aan huis' verdeeld. Tevens bieden we handelaars uit Herenthout en omgeving de kans om in deze publicatie te adverteren en zo aan te tonen dat ze onze sportclub willen steunen.

Misschien ben je nog niet eerder door ons gecontacteerd en wil je met jouw zaak ook de club steunen en regionaal adverteren. Dat kan !

Er zijn verschillende mogelijkheden om te sponsoren. Naturaprijzen of een advertentie plaatsen tegen de vastgestelde tarieven behoren tot de mogelijkheden. Ook spandoeken op onze organisaties kunnen in het pakket zitten. Meer info nodig, aarzel dan niet !!!

Je kan hiervoor contact opnemen met

Jef Van Herck
 Nijlensesteenweg 86
 014/51 30 24
 jozefvanherck@scarlet.be

