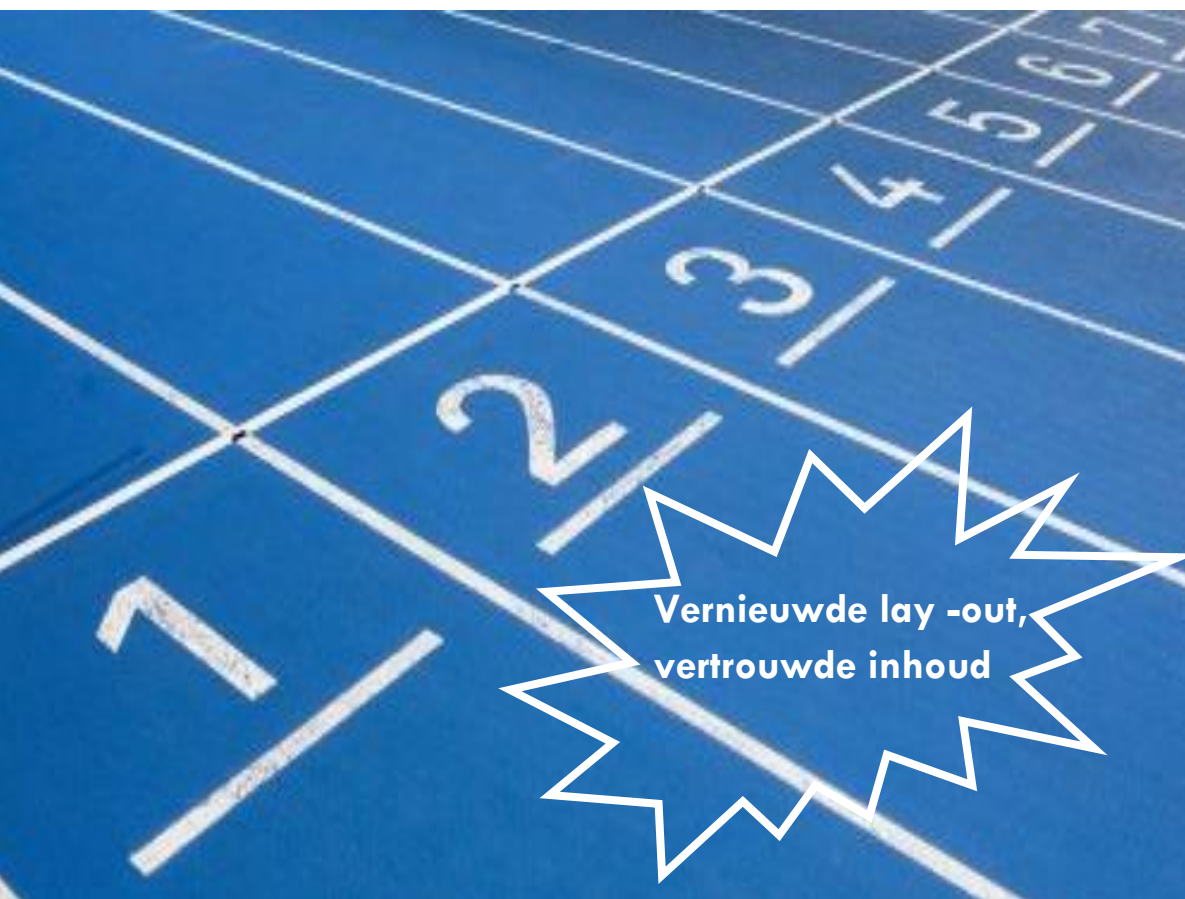


'T KILOMETRIKSKE

**ENERGIEK MAANDBLAD
VAN DE HERENTHOUTSE ATLETIEKCLUB**

Verschijnt op de eerste woensdag van de maand



Vernieuwde lay-out,
vertrouwde inhoud



**JAARGANG 2 NR 9
MEI 2016**

ONZE PARTNERS IN SPORT



**EDITORIAAL-TRAININGEN-INFORMATIE-
AGENDA-VERSLAG-NIEUWTJES**

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. En zowel de jongens als de meisjes konden zich plaatsen bij de beste 12 ploegen van het Vlaamse land. Proficiat!

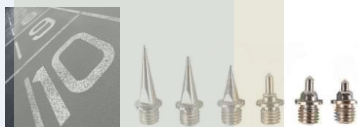
Voor de oudere atleten stonden de provinciale kampioenschappen reeds op het programma en zoals je verderop kunt lezen, waren ook hier weer verschillende medailles voor onze atleten weggelegd.

Verder vind je nog enkele belangrijke en dringende inschrijvingsformulieren: barbecue, 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

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



JEUGDTRAININGEN MEI-JUNI

IEDEREEN traint buiten!!!!

WOENSDAG (18.45 – 19.45) :

Datum	Kangoeroe Geel	Kangoeroe Groen	Benjamins		Pupillen		Miniemen	
			Jongens	Meisjes	Jongens	Meisjes	Jongens	Meisjes
11/05	Buiten	Buiten	Bart Elise	Dorien Jef	Jochen Glenn	Kristof Jens	Isabel Dietmar	Jan
18/05	Buiten	Buiten	Dorien Jef	Bart Elise	Kristof Jens	Jochen Glenn	Jan	Isabel Dietmar
25/05	Buiten	Buiten	Bart Elise	Dorien Jef	Jochen Glenn	Kristof Jens	Isabel Dietmar	Jan
1/06	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 voor cadetten en scholieren op 21/5 & 28/5!



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.

VERGADERING TOEKOMSTIGE CADETTEN WOENSDAG 1 JUNI OM 19.45U !

Op woensdag 1 juni houden we een vergadering voor de ouders en atleten die volgend seizoen cadet worden (geboortjaar 2003).

We willen jullie zo wegwijs maken in hoe de trainingen volgend seizoen zullen verlopen; wat, waar en wanneer je kan trainen.

Dit infomoment zal ongeveer 15 à 20 minuten duren.
Afspraak in 't Oud Kapelleke om 19.45u!





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 27/04/2016

21	Joeri Van Tigchelt
17	Luna De Schutter
16	Arne Smeyers, Lise Verdonck, Marthe Van Den Broeck
14	Anouck Smeyers, Wim Van Tigchelt
13	Louise Helsen
12	Ward De Vos
11	Hidde De Ridder, Oliver Garner
10	Thiess De Ridder
8	Sofie Van Hool
6	Lars Van Bouwel, Robbe Eyselbergs
5	Bie Van Turnhout, Helena Mertens, Ward Hoefkens, Wauke Canaerts
4	Julie Lauwers, Robbe Torfs
3	Ferre Van Thielen, Klaas Verelst, Leonie Lieckens, Linne Diepvens, Lore Lauwers, Matteo Verstappen, 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

AGENDA

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 21 mei te Lille
- 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!

- Arendonk: 30/04
- Lille: 21/05
- 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

21/05 Lille -ACHL-13.30u	Heren	Dames
Benjamins	4-kamp (60 - 600 - Hoog - Kogel)	4-kamp (60--600--hoog--kogel)
Pupillen	4-kamp (60 - 1000 - Ver - Hockey)	4-kamp (60 - 1000 - Ver - Hockey)
Miniemen	5-kamp (80 - 1000 - Ver - Kogel -	5-kamp (80 - 1000 - Ver - Kogel - Discus)

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.

- donderdag 5 mei: Abdijenjogging
- zondag 22 mei: Parel der Kempen (Malle)
- 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

MAANDAG 16 MEI TE TURNHOUT

Provinciale kampioenschappen meerkamp

Alleen voor atleten die zijn ingeschreven!.

Begin: 10u00

Begeleiding: trainers Lille

ZATERDAG 21 MEI TE LILLE

Begin: 13u30

Begeleiding: Dorien

Kempisch Criterium!

Iedereen meedoen!!!!!!

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

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 7/5: | BVV cad/schol D te Heusden
(geselecteerde atleten zijn verwittigd) |
| zondag 8/5: | BVV cad/schol H te Lier
(geselecteerde atleten zijn verwittigd) |
| zaterdag 14/5: | BVV Dames te Merksem |
| zondag 15/5: | BVV Heren te Kapellen |
| zaterdag 21/5: | Val kampioenschap te Oordegem
(inschrijven tot 11/5) |
| vrijdag 27/5: | meeting te Booischot om 19u00 |
| zaterdag 28/5: | PK meerkampen te Herentals
(inschrijven tot 18/5) |
| zondag 29/5: | PK meerkampen te Herentals
(inschrijven tot 18/5) |
| 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 |

PROVINCIALE KAMPIOENSCHAPPEN **VANAF CADET**

Na een deugddoende stage in Lommel verkeerden de meeste van onze atleten al in een goede conditie en dit leidde tot heel wat medailles (ondanks de gure weersomstandigheden).

- Goud:**
- Elise Helsen (kogel junior D)
 - Lien Torfs (100H juniors D)
 - Kwinten Torfs (ver, hoog, polsstok, kogel cad H)
 - Stijn Rombaut (hinkstap, 400H schol H)
 - Kobe Vleminckx (200m juniors H)
- Zilver:**
- Elise Helsen (ver jun D)
 - Jef Mees (200m sen H)
 - Laurenz Nuyens (kogel jun H)
- Brons:**
- Stijn Rombaut (100m, 200m schol H)
 - Isabel Poelmans (speer seniors D)
 - Femke Van Mengsel (polsstok cad H)



ALGEMENE VERGADERING EN BETUURSVERKIEZING

Samen met de barbecue, vrijdag 27/05, gaan we dit jaar onze algemene vergadering houden.

Hier staan volgende punten op het programma:

✓ Kasverslag 2015, sportief verslag 2016

✓ Agenda 2016

✓ Bestuursverkiezing (2 vacante plaatsen)

Kandidaten melden bij Jef Van Herck, Cis Van Elst, Jan Ledegen of Bart Van Caeyzeele.

✓ Werken aan het sportcentrum

✓ Varia

Deze vergadering gaat door direct na het eten (rond 21u) en zal niet te lang duren zodat iedereen nog rustig kan nagenieten!



BARBECUE : VRIJDAG 27 MEI

Waar ?

De jaarlijkse barbecue zal doorgaan in 't GOC Ter Voncke in de Vonckstraat en start om 20u00.

Hoe inschrijven ?

Heb je je dit jaar al ingezet voor één van onze organisatie (Ronde van Herenthout, jeugdmeeting, ...) dan kan je rekenen op een verminderde prijs. Dit kan je aanduiden op onderstaand inschrijvingsformulier. Let wel, indien je enkel deelnam als atleet kan je spijtig genoeg geen gebruik maken van deze korting.

Hoe dan ook, je ontvangt 2 smakelijke stukken vlees, ongelooflijke lekkere verse groentjes en drank à volonté.

Je kan het inschrijvingsformulier bezorgen bij je trainer op woensdagen of vrijdagen. **Inschrijven voor vrijdag 20 mei!**

Volgende perso(n)en schrijven in voor de barbecue :	Kind t.e.m. miniem	Vanaf cadet	Helper (vanaf cadet)
.....	€ 8	€ 15	€ 8
.....			
.....			
.....			
.....			
.....			

Totaal : €



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**

26 juni is nog wel even weg maar het wordt toch al tijd om aan onze aflossingsploeg te denken. Van onze jongere atleten heb ik nog maar enkele reacties gekregen en daarom hebben we voor de jeugd enkele atleten geselecteerd waarvan we denken dat ze zeker willen meelopen. In elke ploeg moeten **minstens** 5 benjamins, 5 pupillen en 5 miniemen zitten. Indien je niet bij op de lijst staat en je toch zeker wil meedoen, geef dat dan door aan trainer Jan of Bart. 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 bevestigd!

Benjamins:	- Wauke Cannaerts	- Bie Van Turnhout
	- Hidde De Ridder	- Arne Smeyers
	- Ward De Vos	- Daan Smets
	- Flor Van Thielen	
Pupillen:	- Julie Lauwers	- Anouk Smeyers
	- Sofie Van Hool	- Leonie Lieckens
	- Thies De Ridder	- Joeri Van Tigchelt
	- Senne Van Mengsel	- Ward Hoefkens
	- Robbe Eyselberghs	- Mika De Cat
	- Eden Ganer	- Lenz Van Kerckhoven
Miniemen:	- Lise Verdonck	- Luna De Schutter
	- Louise Helsen	- Lore Lauwers
	- Oliver Garner	- Marthe Van den Broeck
	- Wim Van Tigchelt	- Robbe Torfs
	- Ferre Van Thielen	

P.S.: Als je meedoet, vergeet dan zeker niet in te schrijven voor het eten. De aflossing start om 15u00 en de eetkramen openen om 16u00. Eten is **gratis** voor leden. Op voorhand wel inschrijven, borg betalen en ter plaatse krijg je deze dan terug. Vanaf 14u30 is er een springkastelenpark! Meer info kan je vinden in het Kilometrikske.

Inschrijven kan via mail naar 50jaaracherentals@gmail.com



AC HERENTALS WORDT 50 JAAR!

Waarschijnlijk heb je het al gelezen in de nationale en lokale pers, onze club bestaat dit jaar 50 jaar. Officieel is onze verjaardag **op 31 oktober 2016** dus maken we er het hele jaar een feestjaar van.

In dit feestjaar zal je vaak over onze club horen, zo hebben we verschillende activiteiten gepland maar vooral ook voor verschillende extra's gezorgd.

Noteer al zeker volgende belangrijke datum in uw agenda: op **26 juni 2016 organiseren we een reuze feestdag** waarop we alle leden, oud-leden en sympathisanten willen uitnodigen.

Verder hebben we ook enkele **feestdranken** voorzien om het jubileumjaar goed door te komen (cfr. onze speciale cadeau-aanbiedingen zoals voorgesteld in de vorige fitobode die nog het ganse jaar kunnen aangeschaft worden, aanvragen bij Eddy Van de Gender).

Ook hebben we veel tijd gestoken in de zichtbaarheid van onze club en clubleden naar de buitenwereld toe.

Waarschijnlijk heb je ze al wel gezien, onze nieuwe **club-outfits**. Er is zoveel keuze dat we er een heuse webshop op nahouden. Neem gerust eens een kijkje op <http://acherentals.be/paginas/uitrusting.php>.

Er wordt ook naarstig gewerkt aan een **jubileumboek** over de geschiedenis van de club, wie nog foto's, verhalen, anekdotes, ... over ons rijke clubbestaan heeft, kan deze bezorgen aan Herman Van den Schoor. Dit boek zal worden voorgesteld tijdens een academische zitting eind augustus 2016.



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 .

Indien je wenst deel te nemen aan de gezinskilometer meld dit dan via: 50jaacherentals@gmail.com

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 ver op voorhand te weten hoeveel personen op deze dag aanwezig zullen zijn. Daarom vragen we om zo snel mogelijk in te schrijven via 50jaacherentals@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 ACHERENTALS: 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/bruikbaar 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**

