

Voorwoord

Het winterseizoen zit er nu helemaal op en met de verschillende paasstages begint het zomerseizoen.

Tot eind september zal de aandacht zowel wat betreft trainingen als wedstrijden op de piste gericht zijn.

Net zoals bij de crossen wordt er een vertrekuur afgesproken om aan 't Kapelleke te verzamelen. Natuurlijk gaat er zoveel als mogelijk een trainer mee, maar het seizoen is zeer druk en daarom rekenen we op wat hulp en begrip als er eens geen trainer mee kan.

Hoe werkt alles op een meeting ?

Op een meeting mag je steeds kiezen aan welke proeven je deelneemt.

Probeer wel rekening te houden met het uurschema.

Voor elke proef waaraan je wil deelnemen, vul je een kaartje in dat je op het secretariaat moet afgeven. Ga ook tijdig naar de proef waaraan je deelneemt, zodat je eerst nog wat kan opwarmen.

Veel plezier !

Redactie:

*Jan Ledegen
Bart Van Caeyzeele
P/a Vonckstraat 53
2270 Herenthout*



tel : 014/51 45 85
www.herenthoutseac.be

Trainingen in april/mei

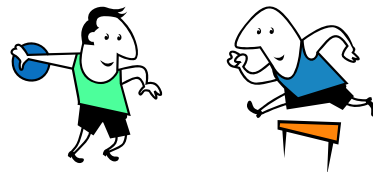
Vanaf 7 april traint IEDEREEN opnieuw buiten !

Zorg dus voor aangepaste kledij !!

| Datum | Kleuters* Dorien / Annelies | Benjamins jongens | Benjamins meisjes | Pupillen jongens | Pupillen meisjes | Miniemen |
|-------|---|----------------------|----------------------|---------------------|---------------------|----------|
| 07/04 | Bosspel voor iedereen !!!!! (ook kleuters !!!!!) | | | | | |
| 14/04 | Buiten | Isabel | Nest | Bart | Hans | Jan |
| 21/04 | Buiten | Jan | Isabel | Nest | Bart | Hans |
| 28/04 | Buiten | Hans | Jan | Isabel | Nest | Bart |
| 05/05 | Buiten | Bart | Hans | Jan | Isabel | Nest |
| 12/05 | Buiten | Nest | Bart | Hans | Jan | Isabel |

Vrijdag (18.00 – 19.00) :

Deze trainingen zijn ook buiten.
Iedereen vanaf benjamin is welkom.



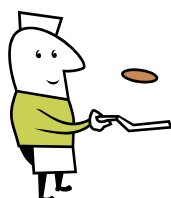
Zaterdag (10.00 – 12.00) :

10.00 – 11.00 : hordentraining

11.00 – 12.00 : werptraining

Deze trainingen zijn enkel bedoeld voor atleten vanaf pupil die aan wedstrijden willen meedoen.

*** Geen training op zaterdag 3 april en 1 mei !!!**



Beloningen voor deelname aan wedstrijden

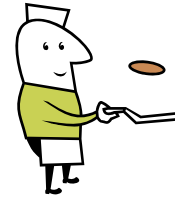
1. Welke wedstrijden tellen ?

Alle crossen, oefencrossen, indoorwedstrijden, pistemeetings en joggings die in het Kilometrikske worden aangekondigd (of andere met uitslag !)

2. Welke beloningen ?

- iedereen die tijdens het seizoen 2009-2010 een wedstrijd heeft meegelopen mag meedoen met het bosspel en krijgt achteraf pannenkoeken à volonté.

- iedereen die 5 of meer wedstrijden heeft, krijgt een zeer mooie naturaprijs. Degene met de meeste stempels mag eerst kiezen uit de prijzentafel.



3. Tussenstand

wordt regelmatig meegedeeld in het Kilometrikske en je kan in de gang van de sporthal je aantal stempels tellen op het prikbord. Als we je zouden vergeten zijn, laat dan zo snel mogelijk iets weten aan Jan of Bart.

Er zijn al heel wat atleetjes die beginnen sparen voor hun stempels. Maar doe ook voort want je hebt minstens 5 stempels nodig voor een mooie prijs.

Volg alles op
www.herenthoutseac.be



jeugdmeetings april

Tijdens de maand april staan de eerste jeugdmeetings op het programma. Zoals we reeds in het voorwoord hebben vermeld, zullen we ook hier verzamelen op 't Kapelleke. Er gaan steeds een aantal trainers mee om te begeleiden. Je mag steeds zelf kiezen welke proeven je wil doen !!! Hieronder vind je de eerste wedstrijden waar we telkens zoveel mogelijk atleetjes aan de start verwachten.

Maandag 5 april

te Herentals

Begin : 14.00u

IEDEREEN MEEDOEN !!!!

Kapelleke : 13.00u

Begeleiding : Jan, Isabel

Benj J : 60 – 600 – hoog – hockey
Benj M : 60 – 600 – ver – hockey
Pup J : 60 – 1000 – 60H – hoog – kogel – discus
Pup M : 60 – 1000 – 60H – hoog – kogel – discus
Min J : 80 – 300 – 80H – polsstok – ver – kogel – discus
Min M : 80 – 300 – 60H – polsstok – ver – kogel – discus

Zaterdag 17 april

te Herentals

Begin : 14.00

Beker van Vlaanderen

Begeleiding : Jan

Pupillen en minniemen meisjes

We verwachten zoveel mogelijk meisjes aan de start. Om ons te kunnen plaatsen voor de Vlaamse finale hebben we graag een zo sterk mogelijke ploeg. Iedereen mag meedoen en 3 proeven kiezen. Zorg dat je ten laatste om 13.15u aanwezig bent !

Volgende atleetjes zien we graag aan de start verschijnen :

- Floor Verdonck (60H, ?)

- Emma Mees (kogel, hockey)

- Alexandra Van Besouw (ver, 1000, 60H)
- Sien Moons (600, 1000)
- Camille De Schutter (60, hoog)
- Nore Cools (1000, hoog)
- Anouchka Van der Auwera (speer, kogel)
- Lore Van den Hove (60H, 300)
- Xenia Van Bulck (60H, 150)
- Fien Beirinckx (150, hoog)
- Sien Heylen (60, hockey)
- Eline Geerts (60, ver)
- Lien Torfs (60H, 80, 150)
- Lise Cools (1000)
- Maxime Brocken (80, 150)

Zondag 18 april **te Mol**

Begin : 14.00u **Beker van Vlaanderen** *Kapelleke : 12.15u*

Begeleiding : Jan, Isabel **Pupillen en miniemen jongens**

We verwachten zoveel mogelijk jongens aan de start. Iedereen mag meedoen en 3 proeven kiezen.

Volgende atleetjes zien we graag aan de start verschijnen :

- Jonas Van Hove (kogel, 1000)
- Liam Vlassenbroeck (60, ver)
- Kevin Allaerts (ver, hoog)
- Siemen Chigness (1000)
- Gilian Van Tichelt (speer, 300)
- Jarne Thielens (ver, hoog, hockey)
- Jef Vermeiren (60, ver)
- Daan Van Bergen (ver, hoog)
- Laurens Nuyens (kogel, speer)
- Jens Van Turnhout (speer, kogel)

Zondag 2 mei **te Kapellen**

Begin : 10.00u **Provinciale kampioenschappen meerkamp**

Begeleiding : Jan (namiddag)

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

Donderdag 13 mei **te Mol**

Begin : 13.30u *Kapelleke : 12.15u*

Begeleiding :

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

meetings vanaf cadet

Zaterdag 10 april **te Herentals**

Begin : 13.30u

- Cad J + M : 100 – 300 – 1000 – ver – discus – speer
- Sch J + M : 100 – 300 – 1000 – hoog – kogel – discus
- JS H : 100 – 300 – 1000 – 3000 – ver – kogel – speer
- JS D : 100 – 300 – 1000 – 3000 – ver – kogel – speer
- Mas : kogel – speer

Zaterdag 24 april **te Burcht**

Provinciale kampioenschappen

Zondag 25 april**te Lier****Provinciale kampioenschappen.**

Vooraf inschrijven verplicht voor 10 april !

Je mag elke dag 2 proeven doen.

We rekenen erop dat iedereen meedoet !

Zaterdag 1 mei**te Herentals***Begin : 16.00u****Prijzenmeeting !****Begeleiding : Isabel*

Cad D + H : ver

Sch D + H : speer

JS H : 400 - 110H – kogel – discus – speer

JS D : 100H – ver – kogel – discus

A.C. : 100 – 200 – 800 – 3000 – hoog

A.C. = iedereen vanaf cadet mag meedoen en wordt volgens prestatie in reeksen verdeeld !

Zaterdag 8 mei**te Brasschaat****Beker van Vlaanderen cadetten en scholieren dames.**

De selectie wordt gemaakt op vrijdag 16 april.

Je wordt zo snel mogelijk verwittigd !

Hou deze datum in ieder geval vrij.

Zondag 9 mei**te Huizingen****Beker van Vlaanderen cadetten en scholieren heren.**

De selectie wordt gemaakt op vrijdag 16 april.

Je wordt zo snel mogelijk verwittigd !

Hou deze datum in ieder geval vrij.

Uitslagen veldlopen

Betekom (7 maart)

| | |
|-------------|--------------------------|
| Benj M : | 34. Jorin Van Turnhout |
| Benj J : | 6. Kwinten Torfs |
| | 30. Ruben Glassee |
| Pup M : | 7. Alexandra Van Besouw |
| | 8. Sien Moons |
| Pup J : | 37. Jonas Van Hove |
| | 70. Brent Van Turnhout |
| Min M : | 12. Lien Torfs |
| Min J : | 38. Jens Van Turnhout |
| Cad J : | 10. Laurent Bierinckx |
| Sch M : | 3. Kaat Vermeulen |
| Korte cross | 4. Brian Van den Bossche |
| Sen D : | 4. Vicky Lieckens |
| Mas D : | 2. Maria Vranckx |
| Sen H : | 18. Jo Prims |
| | 23. Andy Goossens |
| Mas -50 : | 28. Peter Wagemans |
| Mas +50 : | 2. Marc Raets |
| | 4. Eddy Wijnants |

Belgische kampioenschappen te Oostende (14 maart)

Er werden mooie prestaties geleverd om het seizoen af te sluiten met als hoogtepunt de overwinning van de benjamins jongens met hun aflossingsploeg, waarvan Kwinten Torfs deel uit maakte.

Ook de andere atleten hebben op hun sterkst gepresteerd zoals je hieronder kan zien :

| | |
|----------------|--------------------------|
| Pup M °2000 : | 17. Sien Moons |
| Pup M °1999 : | 18. Alexandra Van Besouw |
| Pup J °2000 : | 80. Jonas Van Hove |
| | 100. Liam Vlassenbroeck |
| Min M °1998 : | 35. Janne Gebruers |
| Cad J ° 1996 : | 34. Laurent Bierinckx |

| | |
|-----------------|---------------------------|
| Sch M ° 1994 : | 11. Kaat Vermeulen |
| Sen D : | 20. Vicky Lieckens |
| | 29. Maria Vranckx |
| Sen H : | 75. Andy Goossens |
| Korte Cross H : | 4. Tom Van Rooy |
| | 10. Brian Van den Bossche |

Paasveldloop 3 april : Nijlen

Terrein Zandlaan : Afslaan tegenover Aldi op de steenweg van Nijlen naar Herentals



Gratis deelname

Inschrijven ter plaatse vanaf 13.00u

Eerste start om 14.00u

Afzonderlijke reeks voor andersvaliden om 15.00u

Naturaprijzen & paaseieren voor iedere aangekomen atleet

Medailles voor de eerste drie én de eerste inwoner van Groot Nijlen in elke reeks

Ook voor kleuters !!!!

Inlichtingen bij de Nijlense atletiekclub :

- Glassée August Lierseveldstraat 41 03/481 75 19
- Glassée Ludo Bevelsesteenweg 95 0497/43 75 19
- e-mail : nijlense.a.k@pandora.be



Memorial Ivo Van Damme
Vrijdag 27 augustus



Om dit jaar terug goede plaatsen te kunnen reserveren willen we begin maart al kaarten bestellen. We willen graag terug tribune 3 zitten in de buurt van het verspringen en de start van de 200m of in tribune 2 aan het hoogspringen en speerwerpen.

De laatste jaren zit de bus steeds vol dus zorg ervoor dat je tijdig je kaarten bestelt. De eerste 50 hebben plaats op de bus.

De prijs voor bus en kaart bedraagt € 40,00.

Gelieve onderstaand strookje zo snel mogelijk binnen te brengen.

Inschrijven voor zaterdag 1 mei !

Ik,

wens mee naar de Memorial te rijden en bestel kaarten en

..... plaatsen in de bus.

Ik betaal x € 40,00. (Kaart alleen kost € 30,00)

Handtekening

nieuwtjes

