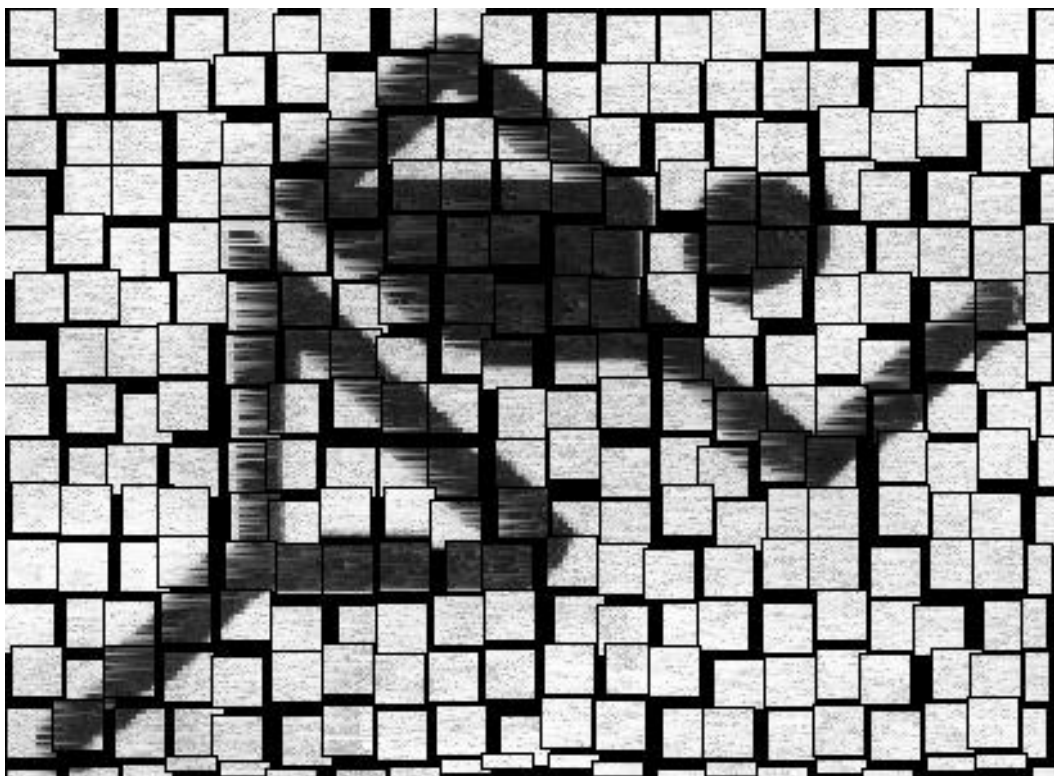


'T KILOMETRIKSE

HERENTHOUTSE



ATLETIEKCLUB

JAARGANG 12 NR. 3

DECEMBER 2011

EDITORIAAL - INFORMATIE - TRAININGEN - AGENDA - UITSLAGEN - NIEUWTJES

VOORWOORD

Met de feestdagen voor de deur is het tijd om terug te kijken op het afgelopen jaar.

Onze atleten kenden weer veel succes, wat je kan merken aan de lange lijst atleten die op 20 januari door de gemeente en de sportraad zullen gehuldigd worden. De opkomst voor de training wordt ook steeds groter. Daarvoor willen we een oproep doen aan ouders en andere atleten (min. 16 jaar in 2012 of ouder) om als hulptrainer de trainers bij te staan. Voor hen organiseert AC Herentals trouwens een mini-cursus (aspirant-initiator) tijdens het voorjaar gedurende 4 zaterdagvoormiddagen. Verdere info vind je verderop in dit Kilometrikske.

Tenslotte mogen we natuurlijk ook niet vergeten dat de Kerstcorrida weer voor de deur staat. We rekenen er natuurlijk op om iedereen aan de start te zien. Vergeet dus ook niet om tijdig in te schrijven! Bij voorinschrijving krijg je heel wat korting en help je ons om de organisatie vlot te laten verlopen. Ook op de indoor in Herentals (10 december) en de jaarlijkse veldloop in Herentals (15 januari) verwachten we iedereen aan de start. Op die manier kunnen jullie de trainers bedanken voor hun inzet tijdens het afgelopen jaar.

Prettige feestdagen !!!!!!!



Redactie:

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

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



LIDKAARTEN !

Beste ouders, leden,

De lidkaarten zijn er. Je kan ze afhalen in de cafetaria bij Jef/Mieke.

- Indien je nog geen lid bent, gelieve dan zo snel mogelijk de betaling in orde te brengen, dat kan met het overschrijvingsformulier volgens volgende tarieven:

Kleuters (2005 & 2006) :	€ 25
Benamins, pupillen, miniemen : (2004, 2003, 2002, 2001, 1999)	€ 63
1 ^{ste} lid (vanaf cadet) :	€ 68
2 ^{de} lid (vanaf cadet) :	€ 63
Gezin (van 4 leden) :	max. € 230
	(+ € 25 per bijkomend lid)

STEEDS JE NAAM + GEBORTE DATUM IN DE MEDEDELING ZETTEN

- Indien wij een administratieve fout maakten, gelieve dan uw gegevens correct door te geven of contact op te nemen met Bart Van Caeyzeele. Telefonisch 014/51 45 85 of via www.herenthoutseac.be

JAARPROGRAMMA HAC 2012 (onder voorbehoud van wijzigingen)

Datum	Benaming organisatie	Plaats	Uur
08-02-2012	Start To Run info vergadering	't Kapelleke	09u00
08-02-2012	Start To Run info vergadering	't Kapelleke	19u45
13-02-2012	Start To Run (start ochtendsessie)	Milit domein Grobbendonk	09u00
13-02-2012	Start To Run (start avondsessie)	't Kapelleke	19u00
17-02-2012	Algemene vergadering	't Kapelleke	20u30
31-03-2012	Wandeling	't Kapelleke	08u30
07-05-2012	Start To Run - eindtesten	Milit domein Grobbendonk	09u00
07-05-2012	Start To Run - eindtesten	't Kapelleke	19u00
01-06-2012	Gezinskilometer	't Kapelleke	18u30
01-06-2012	Barbecue	GOC	19u30
13-06-2012	Scholenmeeting	't Kapelleke	13u00
17-06-2012	KBC Jeugdmeting	't Kapelleke	13u30
07-09-2012	Memorial "Van Damme"	Brussel	16u30
12-09-2012	Ronde van Herenthout	't Kapelleke	19u00
14-09-2012	Idem	Molenstraat	19u00
15-09-2012	Idem	Vonckstraat	19u00
16-09-2012	Idem + Bosloop	't Kapelleke	13u30
19-09-2012	Start To Run info vergadering	't Kapelleke	09u00
19-09-2012	Info vergadering "nieuwe leden"	't Kapelleke	18u45
19-09-2012	Start To Run info vergadering	't Kapelleke	19u45
24-09-2012	Start To Run (start ochtendsessie)	Milit domein Grobbendonk	09u00
24-09-2012	Start To Run (start avondsessie)	't Kapelleke	19u00
28-09-2012	Scholenveldloop	't Kapelleke	13u30
13-10-2012	Uitreiking jeugdprijs	't Kapelleke	16u00
17-12-2012	Start To Run - eindtesten	Milit domein Grobbendonk	09u00
17-12-2012	Start To Run - eindtesten	't Kapelleke	19u00
26-12-2012	Kerstcorrida	't Kapelleke	13u30

BELONINGEN DEELNAME AAN WEDSTRIJDEN

Voor elke wedstrijd waaraan je deelneemt, ontvang je een stempel. Het blad met stempels hangt uit op ons infoblad in de gang naar de kantine van de sporthal. Je kan hier dus steeds controleren hoeveel stempels je al hebt.

Hoe zit dit beloningssysteem nu in elkaar ?

1. Welke wedstrijden tellen ?

Alle crossen, oefencrossen, indoorwedstrijden, pistemeetings en joggings die in het Kilometrikske worden aangekondigd. Neem je ergens anders deel, breng dan zelf een uitslag binnen.

2. Welke beloningen ?

- iedereen die tijdens het seizoen 2009-2010 (vanaf 1 oktober tot en met de Ronde van Herenthout) 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. Je kan ook altijd een kijkje nemen op www.herenthoutseac.be (jeugd/wed-wed). 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 hou zeker vol want je hebt minstens 5 stempels nodig voor een mooie prijs.

Tip: Dubbele punten voor Kerstcorrida !!!!



TUSSENSTAND STEPELS !

6	Brent Van Turnhout
5	Marthe VD Broeck, Louise Helsen, Oliver Garner, Robbe Torfs, Jorin Van Turnhout, Ruben Glasse
4	Ilian Glasse, Stef Scharre, Kwinten Torfs, Alexandra Van Besouw, Sien Moons, Liam Vlassenbroeck
3	Jonas Wijns, Brent Van Tichelt, Sander Wijns
2	Ellen De Kepper, Tom De Pooter, Wim Van Tigchelt, Fien Vd Broeck, Ann-Sofie Boedt, Floor Heylen, Lisa Geerts, Sien Heylen, Floor Verdonck, Mathias Travers, Jef Vermeiren
1	Celien Boedt, Mirte Ledegen, Zoë Vermeiren, Migael Delen, Mil Moons, Lens Keysers, Maarten Vd Berg, Annelien Travers, Sam Van Dijck, Lotte Keysers, Laura Keysers, Jan Vermeiren, Bob Heylen, Emma Mees, Elien Geerts, Jonas Van Hove, Alexander Omoikerodah, Stijn Rombout

CURSUS ASPIRANT - INITIATOR

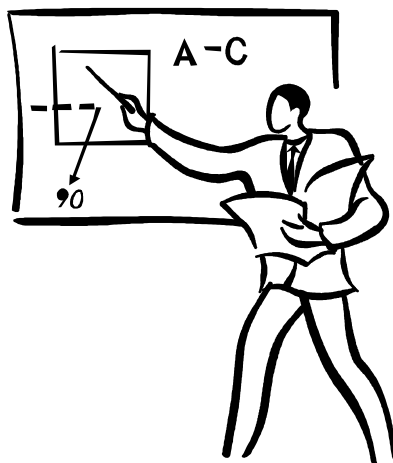
Zoals de meesten onder jullie wel gezien hebben, is het zeer druk op de training met telkens grote groepen.

Daarom zijn we op zoek naar enkele hulptrainers die een deel van de groep kan bezig houden tijdens de training. Ouders of oudere atleten (vanaf 16 jaar) die interesse hebben, kunnen deelnemen aan deze cursus die in het voorjaar 2012 in Herentals zal plaatsvinden.

De cursus duurt 4 zaterdagvoormiddagen en de kosten worden terugbetaald.

Je hoeft er niet voor te studeren en het 'examen' bestaat uit het gezamenlijk geven van een speltraining. De eerste les gaat waarschijnlijk door op de laatste zaterdag van februari.

Iedereen die interesse heeft en ons wil helpen mag zich melden bij Jan Ledegen.



TRAININGEN IN DECEMBER/JANUARI

Er zullen steeds 3 groepen binnen en 3 groepen buiten trainen.
Diegene die binnen trainen brengen sportschoenen mee om binnen te trainen !

Je mag niet binnen in de zaal met de schoenen waarmee je aankomt aan de sporthal ! Dus schoenen in een zakje meebrengen !

Woensdag (18.45 – 19.45) :

Datum	Kleuters Annelies Dorien	Benjamins jongens	Benjamins meisjes	Pupillen jongens	Pupillen meisjes	Miniemen
14/12	Zaal	Zaal Jan	Zaal Roel	Buiten Nest	Buiten Bart	Buiten Hans
21/12	Zaal	Buiten Hans	Buiten Jan	Zaal Isabel	Zaal Nest	Buiten Bart
28/12	Geen training !!!!!!!!					
04/01	Zaal	Zaal Bart	Buiten Hans	Buiten Jan	Buiten Isabel	Zaal Nest
11/01	Zaal	Buiten Nest	Zaal Bart	Zaal Hans	Buiten Jan	Buiten Isabel
18/01	Zaal	Buiten Isabel	Buiten Nest	Buiten Bart	Zaal Hans	Zaal Jan

Vrijdag (18.00 – 19.00) :

De zaal is op vrijdag bezet, dus zal er steeds buiten getraind worden.
Iedereen vanaf benjamin is welkom.

Geen training op vrijdag 30 december !

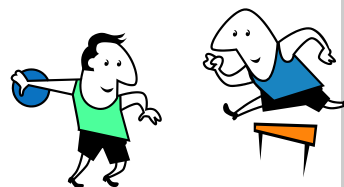
Zaterdag (10.00 – 12.00) :

10.00 – 11.00 : hordentraining

11.00 – 12.00 : werptraining

Deze trainingen zijn enkel bedoeld voor atleten vanaf pupil die aan wedstrijden willen meedoen. Iedereen die iets wil bijleren is welkom !

Geen training op zaterdag 24 en 31 december !!!



VELDLOPEN IN DECEMBER/JANUARI

Het nieuwe seizoen is goed gestart met de oefencrossen, waar heel wat van onze nieuwe leden gestart zijn.

We rekenen er natuurlijk op dat die ook regelmatig te zien zullen zijn op de officiële crossen :

1. iedereen mag meedoen als hij/zij 7 jaar is geworden; ook als je nog geen nummer hebt.
2. we verzamelen steeds op 't Kapelleke en één van de trainers zal jullie steeds begeleiden. Als jullie toch op je eentje naar ginder rijden, zorg er dan voor dat je tijdig aanwezig bent om het parcours mee te gaan verkennen en op te warmen. (minstens 30' voor de start)
3. voor je start, moet je eerst een wedstrijdkaartje gaan halen. Dit kan bij de vlag van AC Herentals (blauw met 2 verticale strepen), die steeds in de nabijheid van de start te vinden is.
4. als je regelmatig wenst mee te lopen, is het aan te raden om een wedstrijdtruitje van AC Herentals te bestellen. Deze clubtruitjes zijn eigenlijk verplicht en kunnen besteld worden via Isabel tijdens de woensdagtraining.

Zondag 11 december

Begin : 12.00u

te Booischot

Kapelleke : 10.30u

Begeleiding : Nest

portcentrum De Lichten

Zondag 18 december

Begin : 12.00u

te Gierle

Kapelleke : 10.30u

Begeleiding : Jan

Lilse Bergen

Zondag 15 januari

Begin : 12.30u

te Herentals

Kapelleke : 11.30u

Begeleiding : Jan, Isabel, Nest

Netepark

Iedereen meedoen !

Ideaal voor iedereen die na de middag naar de jeugdbeweging wil !

INDOORWEDSTRIJDEN JEUGD

Buiten de veldlopen nemen we tijdens het winterseizoen ook deel aan een aantal wedstrijden in zaal. Hier staan spurt- en springnummers op het programma en je kan er ook kogelstoten. Dit is steeds een plezante namiddag waar de kinderen gezond en sportief bezig zijn van 14.00u tot +/- 17.00u. Ook hier zorgen we steeds voor begeleiding van één of meerdere trainers. Om hier te kunnen deelnemen, moet je wel een wedstrijdnummer hebben.

Zaterdag 10 december

Begin : 14.00u

Iedereen meedoen !!!!!**te Herentals**

Kappelleke : 13.00u

*Begeleiding : Jan, Isabel**Bloso-sportal*

Benj J + M : 50m – hoog – kogel

Pup J + M : 50m – ver – kogel

Min J + M : 50m – hoog – ver – kogel

UITSLAG CROSSEN

1. Mol 2. Duffel 3. Arendonk

Dames	1.	2.	3.
° <u>Benjamins</u>			
Van Den Broeck Marthe	21	16	11
Helsen Louise	23	27	18
De Kepper Ellen	/	36	36
Boedt Celien	/	30	/
Vermeiren Zoë	/	/	13
° <u>Pupillen</u>			
Heylen Floor	24	/	19
Van Turnhout Jorin	29	20	23
Boedt An-Sofie	/	34	/
Van Den Broeck Fien	/	35	/
Geerts Lisa	/	15	/
° <u>Miniemen</u>			
Moons Sien	5	5	3
Verdonck Floor	18	15	/
Heylen Sien	24	/	18
Van Besouw Alexandra	16	/	/
Geerts Elien	/	14	/
° <u>Cadetten</u>			
Verlinden Jessica	21	/	6
Torfs Lien	28	17	12
° <u>Juniors</u>			
Vermeulen Kaat	/	3	/
° <u>Masters</u>			
Vranckx Maria	/	3	2
Ducheyne Lieve	/	11	/
Laenen Rit	/	13	/

1. Mol 2. Duffel 3. Arendonk

Heren	1.	2.	3.
° Benjamins			
Torfs Robbe	2	7	3
Wijns Sander	26	15	11
Garner Oliver	10	3	/
Glassee Ilian	43	41	29
Van Den Bergh Maarten	/	32	/
Van Tighelt Wim	/	/	20
° Pupillen			
Wijns Sander	6	6	7
Torfs Kwinten	15	13	13
Glassee Ruben	39	30	29
Scharre Stef	35	/	22
Van Tichelt Brent	50	/	28
° Miniemen			
Vermeiren Jef	31	/	/
Vlassenbroeck Liam	36	27	22
Van Turnhout Brent	43	33	37
Travers Mathias	48	/	/
° Cadetten			
Van Tichelt Gilian	3	/	4
Van Turnhout Jens	46	29	29
Lievens Michael	/	17	14
Olyslaegers Arne	/	/	13
Verboven Yorben	/	/	19
° Scholieren			
Beirinckx Laurent	/	5	3
° Juniors			
Renap Nils	76(KC)	14	7
Suetens Tom	/	/	3
° A.C.			
Van den Bossche Brian	/	/	2 (KC)
Bierinckx Vincent	/	9 (KC)	3 (KC)
Bekers Tom	/	/	15 (KC)
Goossens Andy	46	/	/
Prims Jo	/	9	6
Verhaert Kris	/	16	17
° Masters			
Glassee Benny	70	44	57
Raets Marc	/	14	/
Heylen Guy	/	27	/
Torfs Yves	/	40	40
Caers Geert	/	/	25

INDOOR HERENTALS 12 NOVEMBER 2011

<u>Benjamins Heren 3-kamp</u>	50m	Ver	Kogel	3-kamp
1. Torfs Robbe	8"41	3m61	9m00	1231
14. Brekalo Kristian	9"49	2m51	3m86	441
27. Glassee Ilian	12"27	2m02	3m83	145
28. Keysers Lens	10"93	1m91	2m94	122

<u>Benjamins Dames 3-kamp</u>				
14. Mirte Ledegen	9"89	2m33	4m32	375
16. Louise Helsen	9"90	2m30	3m86	340

<u>Pupillen Heren 3-kamp</u>	50m	Hoog	Kogel	3-kamp
2. Torfs Kwinten	8"05	1m30	7m71	1444
8. Scharre Stef	8"35	1m00	5m10	947
16. Heylen Bob	8"81	0m90	5m55	754
23. Glassee Ruben	9"82	0m95	5m12	558

<u>Pupillen Dames 3-kamp</u>				
10. Geerts Lisa	8"59	1m05	4m57	861
17. Keysers Lotte	9"04	1m05	4m34	695
18. Keysers Laura	9"51	0m95	5m27	523
23. Van Dyck Sam	8"92	0m95	/	515
24. Van Turnhout Jorin	9"79	0m95	3m71	513

<u>Miniemen Heren 4-kamp</u>	50m	Ver	Hoog	Kogel	4-kamp
12. Vermeiren Jef	8"65	3m34	1m25	6m05	1331
14. Vlassebroeck Liam	7"87	3m19	1m00	4m94	1219
26. Omoikerodah Alexander	8"86	3m22	1m05	4m97	1005
31. Van Turnhout Brent	9"54	2m54	/	4m48	476

<u>Miniemen Dames 4-kamp</u>					
4. Mees Emma	8"11	3m85	1m20	9m68	1782

HULDIGING SPORTLAUREATEN

Op vrijdagavond 20 januari vindt de jaarlijkse huldinging van de sportraad plaats. Alle kampioenen van onze club worden dan in de bloemetjes gezet en ontvangen een mooie trofee. We rekenen er natuurlijk op dat iedereen er zal zijn en je mag natuurlijk ook familie/vrienden meebrengen.

Volgende atleten worden verwacht :

- Jef Mees
- Greta Buts
- Frederick Op de Beeck
- Bart Van Caeyzeele
- Robbe Torfs
- Lien Torfs
- Tobi Horemans
- Koen Ledegen
- Erik De Vries
- An Verlinden
- * Maria Vranckx
- * Isabel Poelmans
- * Yentl Verreydt
- * Kaat Vermeulen
- * Elise Helsen
- * Anouchka Van der Auwera
- * Brian Van den Bossche
- * Vincent Bierinckx
- * Griet Witvrouwen

Het begin is voorzien om 20u00 stipt.

Indien je belet bent, laat dan aub iets weten zodat je naam niet onnodig enkele malen wordt afgeroepen.



SNEL, SNEL SCHRIJF NU IN !!!!!!! **MAANDAG 26 DECEMBER :** **KERSTCORRIDA TE HERENTHOUT**

Maandag 26 december is voor onze club weer een hoogdag.

We verwachten meer dan 600 lopers aan de start van onze corrida en jullie mogen daar natuurlijk niet ontbreken.

Voor onze eigen leden willen we natuurlijk een geste doen en die kunnen aan een gunstig tarief voorinschrijven. Deze voorinschrijvingen moeten binnen zijn ten laatste op **woensdag 21 december** (bij Jef//Mieke in de kantine).

We hopen dat IEDEREEN meeloopt !

PS : DUBBELE STEMPELS VOOR DEELNAME VAN ONZE JEUGD !!!!

Inschrijvingsprijzen (alleen voorinschrijvingen) :

Kleuters (200m) : gratis
 Kinderen (600-1000m) : € 2 (i.p.v. € 2,5)
 Corrida of jogging : € 5 (i.p.v. € 7)



<input type="checkbox"/> Wedstrijd	Leeftijd	Afstand	Start
Kleuters meisjes	2005 of later	200m	13u30
Kleuters jongens	2005 of later	200m	13u32
Benjamins meisjes	2004 – 2003	600m	13u35
Benjamins jongens	2004 – 2003	600m	13u40
Pupillen + miniemen meisjes	2002 - 1999	1000m	13u45
Pupillen + miniemen jongens	2002 - 1999	1000m	13u52
Jogging (splitsing D/H)	iedereen	3,2 km	14u00
Corrida (splitsing AC/MAS D)	Dames	6,5 km	14u20
Corrida (splitsing AC/Mas H)	Heren	9,8 km	15u00

Inschrijvingsstrookje : afgeven én betalen bij Jef in de kantine

Ik, man/vrouw

wens deel te nemen aan de Kerstcorrida op volgende afstand

(schrappen wat **NIET** past) :

200m 600m 1000m 3,2 km 6,5 km 9,8 km 13,1 km

Geboortedatum :

Handtekening :

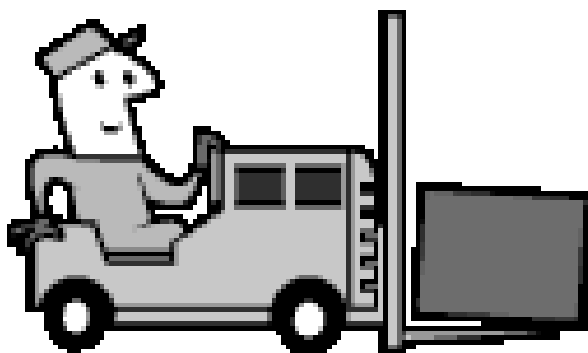
OPROEP – OPROEP – OPROEP – OPROEP

1. Iedereen weet vast wel dat we al onze leden en medewerkers enorm dankbaar zijn om hun **hulp** waarop we steeds mogen rekenen. Toch willen we met dit artikeltje een oproep doen naar ouders, atleten, sympathisanten, .. die ook een handje willen toesteken tijdens onze organisatie.

Dus wil jij wel eens even komen helpen, mail je naam gerust door naar de redactie en je ontvangt tegen die tijd wel een uitnodiging om te komen helpen. Alle helpers genieten trouwens van een uiterst voordelig tarief tijdens onze barbecue en dan moeten ze NIET helpen, maar mogen ze genieten !!!!!

2. Voor onze Kerstcorrida (26 december) zijn we steeds op zoek achter waardevolle **prijzen**.

Dus werk je in een winkel of bedrijf en je kan liefst gratis (of tegen een ongelooflijk scherpe prijs) goede nieuwe spullen bemachtigen die niet misstaan op onze prijzentaal, aarzel dan niet om ons te contacteren. U vindt de adressen van de redactie elders in dit boekje. We zijn u nu al dankbaar dat u dit stukje leest en het eventueel in overweging neemt.



START TO RUN & KEEP RUNNING cursussen voorjaar 2012

In het jaar 2011 hebben we voor al onze AC Herentals locaties: Herenthout, Herentals, Grobbendonk, Lichtaart, Lille en Malle 265 deelnemers voor Start To Run© en Keep Running! Een bijzonder mooi succes!

Sinds onze club Start to Run© aanbiedt hebben we reeds meer dan 2.500 deelnemers!

En er worden opnieuw Start to Run en keep running cursussen ingericht.

Bijgevolg zeker een aanrader voor iedereen die op een **verantwoorde, ontspannende en gezonde manier** wil bewegen en sporten, zowel de beginnende jogger als de jogger met al wat loopervaring! De moeite om het te proberen.

Je hebt keuze uit verschillende niveau's:

- Als beginner, indien je echt van nul begint
- In Herenthout tevens Keep running van 5 naar 10 km of keep running 10 naar 15 km
- Tijdens de dagcursussen ook 50+ in Herentals, Herenthout en Grobbendonk.

De eerstvolgende cursussen starten op volgende **locaties**:

- Grobbendonk : trainingsarea militair domein 29 Bataljon Logistiek (via hoofdingang)
- Herentals : atletiekpiste BLOSO centrum Herentals
- Herenthout : atletiekpiste - Sportcomplex 't Kapelleke, Bergense Steenweg 33.
- Lille : sportcentrum Lille
- Malle : Piste Mariagaarde - Oude Molenstraat 13 - Westmalle

Informatievergadering met mogelijkheid tot inschrijven, onmiddellijk gevolgd door de eerste les:

- Grobbendonk : maandag 13 februari 2012 om 9u00 (*)
- Herentals : zaterdag 3 maart 2012 om 10u00
- Herenthout : maandag 13 februari 2012 om 19u00 (*)
- Herenthout : woensdag 15 februari 2012 om 09u00 (*)
- Lille : april 2012 om 18u30 (definitieve datum nog niet gekend)
- Malle : maandag 13 februari 2012 om 19u30, infovergadering op maandag 30/01.

(*) voor Herenthout & Grobbendonk zijn er informatievergaderingen, met mogelijkheid tot inschrijven, op woensdag 8 februari om 9.00u en om 19.45u

Bijkomende informatie bij bestuursleden, bij de begeleiders en bij:

- Grobbendonk & Herenthout: Michel Nicasi – 014/501.227 – michael.nicasi@telenet.be
- Herentals: Jos Van de Water – 014/234.999 of Michel Nicasi
- Malle: Hubert Aerts – 0497/409.688 - hubert.aerts@gmail.com
- Lille: Luc Lauwers – 0497/573 118 – lukske.lauwers@skynet.be

Of op de verschillende websites:

www.acherentals.be - www.herenthoutseac.be – www.acdal.be – www.aclille.be

ATLETIEKSTAGE AC HERENTALS TE LOMMEL

Wanneer :	van maandag 02/04/2012 (9.30u) tot en met vrijdag 06/04/2012 (16.15u)
Verblijfplaats :	Centerparcs Vossemere Lommel
Trainingsplaats :	Sportcentrum Lommel en omliggende bossen

*** Wie :**

Alle **atleten vanaf cadet** die voldoende trainingsinzet tonen.

De uiteindelijke beslissing hierover berust bij het Technisch Comité. Let er wel op dat deze stage een trainingsstage is en **géén vakantie**.

Alle atleten gaan bij inschrijving automatisch akkoord met de geldende reglementen die bij deze stage horen. Het aantal deelnemers is beperkt.

*** Kosten :**

De prijs voor deelname aan de stage bedraagt € 215.

Het vervoer van en naar de stage is niet inbegrepen.

Het voorschot bedraagt € 90 en is te betalen voor 15/01/2012.

Het saldo kan daarna in 1 of in 2 maal gestort worden.

Betaalt U in 1 maal dan moet er nog € 125 gestort worden voor 15/02/2012.

Betaalt U in 2 maal dan moet er nog € 63 gestort worden voor 15/02/2012.

én de resterende € 62 voor 15/03/2012.

U mag ook bij inschrijving het volledige bedrag betalen (€215) voor 15/01/2012.

*** Hoe :**

Inschrijven kan door het invullen van **onderstaande strook**.

Deze strook wordt opgestuurd naar Guy en Evy. Inschrijving via e-mail is enkel mogelijk bij meerderjarigheid en vermelding van alle gegevens.

De betalingsdatum van het voorschot geldt als bewijs van inschrijving.

ACHL – Evy Van Geel evy.vangeel@telenet.be

Nieuwstraat 42 Rek.nr. : 001-5018096-71

2200 Herentals

Naam en voornaam van de atleet vermelden op de overschrijving.

Naam Voornaam (J / M)

Adres

Woonplaats Postcode

Telefoon/..... Geboortedatum :/...../.....

Vegetarisch : ja / nee

E-mailadres (ouders)

E-mailadres (atleet)

Atleten die met eigen auto komen (voor parkingticket Vossemere) :

Merk en kleur auto;..... nummerplaat

Er is €/€ gestort van rek.nr. 001-5018096-71

op naam van op/...../.....

Handtekening atleet

Handtekening ouders (indien jonger dan 18 jaar)