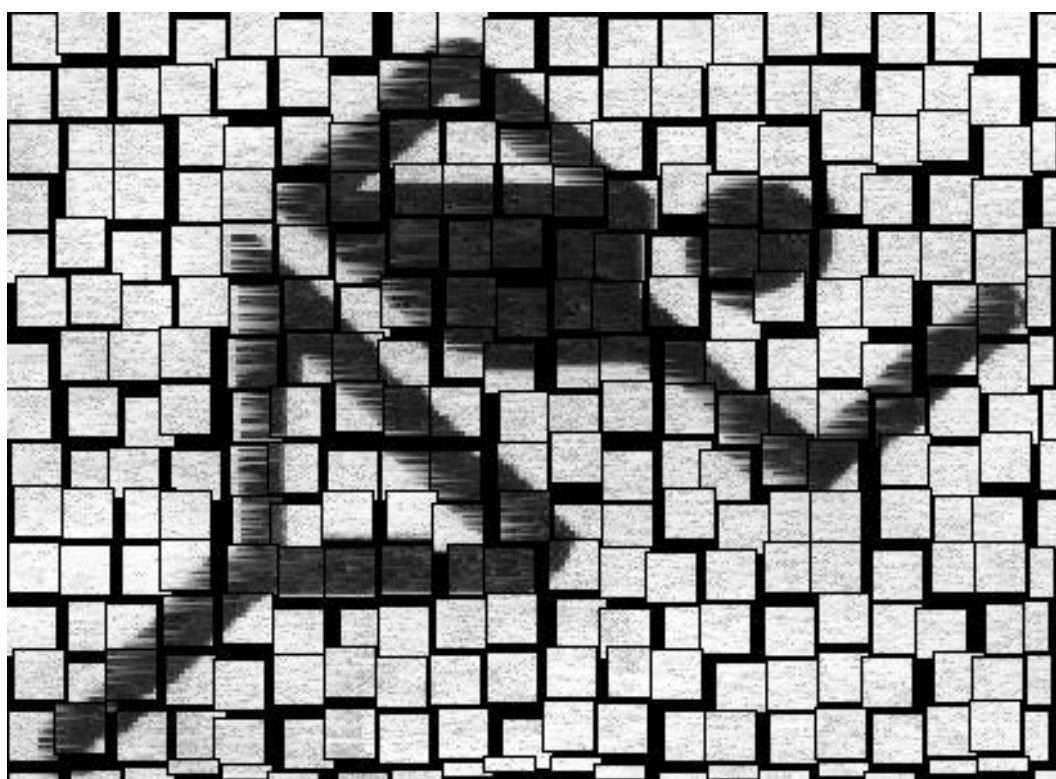


'T KILOMETRIKSE

1

HERENTHOUTSE



ATLETIEKCLUB

JAARGANG 14 NR. 4

DECEMBER 2013

EDITORIAAL - INFORMATIE - TRAININGEN - AGENDA - UITSLAGEN - NIEUWTJES

VOORWOORD

Onze atleten hebben het seizoen zeer goed gestart. Nadat op de oefencrossen al heel wat van onze atleten aan de start stonden, was ook de opkomst op de officiële wedstrijden meer dan bevredigend. Tot nu toe stonden al 45 van onze benjamins, pupillen en miniemen aan het vertrek van een wedstrijd (cross of indoor). Bovendien mochten ook de uitslagen gezien worden met 2 overwinningen (Xanthe De Kimpe en Oliver Garner) en nog heel wat podiumplaatsen (Joeri Van Tigchelt, Thiess De Ridder en Kwinten Torfs).

We hopen dat dit een stimulans mag zijn voor onze andere atleetjes om ook eens de stap te zetten om deel te nemen aan een wedstrijd. Onze pupillen meisjes en jongens blijven wat achter bij de andere groepen. De komende weken krijg je trouwens in de buurt weer heel wat kansen om mee te doen (Booischot, Herentals en Gierle). Verre verplaatsingen zijn dus niet nodig.

Ondertussen zijn we ook al begonnen met het uitdelen van de lidkaarten. Met deze kaart krijg je vermindering in de sportwinkels in Bouwel en Noorderwijk. Mocht er een administratieve fout (geen kaartje gekregen, verkeerd adres, ...) gemaakt zijn, gelieve dit dan zo snel mogelijk te melden bij trainer Bart (benjamins).

Verder nog wat info over de trainingen tijdens de feestperiode :

- * geen training op woensdag 25 december en 1 januari
- * geen training op vrijdag 27 december
- * geen training op zaterdag 28 december
- * geen training op zaterdag 14 december voor pupillen en miniemen

Verder wensen we iedereen alvast 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 juiste overschrijvingsformulier volgens volgende tarieven:

Kangoeroes (2007 & 2008) :	€ 25
Benjamins, pupillen, miniemen : (2006, 2005, 2004, 2003, 2002, 2001)	€ 65
1 ^{ste} lid (vanaf cadet) :	€ 70
2 ^{de} lid (vanaf cadet) :	€ 65
Gezin (van 4 leden) :	max. € 240 (+ € 30 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 Caeyzele. Telefonisch 014/51 45 85 of via www.herenthoutseac.be

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 2012-2013 (vanaf 1 oktober tot en met de Ronde van Herenthout) een wedstrijd heeft meegelopen mag meedoen met de reuzeleuke pannenkoekendag (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.



De wedstrijd-wedstrijd

Ja, al wie deelneemt aan een wedstrijd die stond aangekondigd in het Kilometrikske* krijgt hier een stempel.

- ✓ **Er volgt een beloning voor al wie aan 5 – 10 – 15 of meer wedstrijden deelneemt.**
- ✓ **Het seizoen telt van 1 oktober 2013 tot 1 oktober 2014.**
- ✓ **We sluiten de wedstrijd af met een reuzepannenkoekeneetfestijn.**
- ✓ **Wie wint de wedstrijd-wedstrijd ?**

De Wedstrijd-wedstrijd is toegankelijk voor benjamins, pupillen en miniemen van de Herenthoutse atletiekclub.

* Ook wedstrijden die niet vermeld staan in het Kilometrikske komen in aanmerking voor een stempel, indien de deelnemers een uitslag binnenbrengen bij één van de trainers.

PS. Sta je er per ongeluk niet bij en heb je toch meegedaan, meld dit aan je trainer!!

JEUGDTRAININGEN IN DECEMBER/JANUARI

Vanaf oktober al wordt er afwisselend binnen en buiten getraind. Er trainen 3 groepen binnen en 4 groepen buiten.

Diegene 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 aan de sporthal ! Dus schoenen in zakje meebrengen !

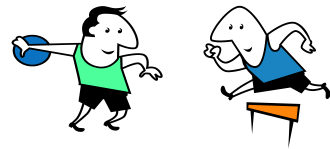
Woensdag (18.45 – 19.45) :

Datum	Kangoeroes (2 groepen)	Benjamins jongens	Benjamins meisjes	Pupillen jongens	Pupillen meisjes	Miniemen
11/12	Zaal Maren/Jolien	Buiten Dorien/ Jef	Buiten Bart/ Elise	Zaal Isabel/Jochen Kristof	Buiten Jan/ Hans	
	Buiten Annelies/Emma					
18/12	Buiten Maren/Jolien	Zaal Bart/ Elise	Zaal Dorien/ Jef	Buiten Kristof/Isabel Jochen	Buiten Jan/ Hans	
	Zaal Annelies/Emma					
07/01	Zaal Maren/Jolien	Buiten Bart/ Elise	Buiten Dorien/ Jef	Zaal Kristof/Isabel Jochen	Buiten Jan/ Hans	
	Buiten Annelies/Emma					
15/01	Buiten Maren/Jolien	Zaal Dorien/ Jef	Zaal Bart/ Elise	Buiten Isabel/Jochen Kristof	Buiten Jan/ Hans	
	Zaal Annelies/Emma					

Vrijdag (18.00 – 19.00) : Geen training op vrijdag 27 december !

De zaal is op vrijdag bezet, dus zal er steeds buiten getraind worden.

Iedereen vanaf benjamin is welkom. Trainingen worden gegeven door Jan en/of Hans.



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 14 december voor pup en min !

Geen training op zaterdag 28 december voor iedereen !

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 15 december

Begin : 12.10u

Begeleiding : Jan, Bart

te Booischot

Kapelleke : 11.00u

Sportcentrum De Lichten

Zondag 22 december

Begin : 12.00u

Begeleiding : /

te Gierle

Kapelleke : 10.30u

Lilse Bergen

Zondag 19 januari

Begin : 12.30u

Begeleiding : Jan, Hans, Jochen, Jef

te Herentals

Kapelleke : 11.15u

Netepark

Iedereen meedoen !

Ideaal voor iedereen die na de middag ook nog 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 gezellige 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. De gezamenlijke opwarming begint om 13u30 !!!!!

Zaterdag 14 december

te Herentals

Begin : 14.00u

iedereen meedoen !!!!!

Kapelleke : 13.00u

Begeleiding : Jan, Isabel

Sporthal Bloso-centrum

Benj J + M : 50m – hoog – kogel

Pup J + M : 50m – ver – kogel

Min J + M : 50m – hoog – ver – kogel

PROVINCIALE KAMPIOENSCHAPPEN INDOOR :

ZONDAG 12 JANUARI 2014

Voor het eerst worden er voor de jeugd (benj, pup en min) provinciale indoorkampioenschappen georganiseerd. Deze vinden plaats in Hoboken (Fort 8). Om hieraan deel te mogen nemen moet je wel op voorhand inschrijven. Je mag aan 2 proeven deelnemen (ver, kogel, hoog, ver, 60m spurt en voor de pupillen en miniemen ook 60m horden). Je kan zelf de proeven kiezen. Denk er wel aan dat er zeer veel volk zou kunnen zijn, met zeer lange wachttijden als gevolg. Heb je zin om deel te nemen, geef dan onderstaand strookje af aan trainer Jan ten laatste op woensdag 18 december.

 Naam :

Categorie : Geboortjaar :

Proeven : 1.....

2

UITSLAG CROSSEN

Mol	Duffel	Arendonk	
			Benjamins M
7	/	3	Engelen Fran
13	/	/	Lauwers Julie
29	/	12	Heylen Mila
51	/	29	Smeyers Anouk
/	31	/	Van Hool Sofie
/	/	37	De Pauw Hélène
27	16	12	Garner Eden
			Benjamins J
2	4	8	Van Tigchelt Joerie
4	/	3	De Ridder Thiess
28	/	/	Eyselbergs Robbe
55	/	34	Glasse Simon
31	/	/	Coremans Arne
36	/	/	Hoet Arthur
41	/	/	Florus Berne
/	15	/	Van Kerckhoven Lenz
/	25	/	Hermans Thomas
/	/	27	Smeyers Arne
			Pupillen M
22	22	/	Van den Broeck Marthe
27	/	/	De Schutter Luna
31	/	14	Helsen Louise
			Pupillen J
29	28	21	Van Tigchelt Wim
/	21	/	Wijns Jonas
5	2	1	Garner Oliver
/	/	22	Engelen Ward
56	/	26	Glasse Ilian
			Miniemen M
9	3	1	De Kimpe Xanthe
32	/	/	De Schutter Anne-Sophie
47	/	17	Heylen Floor
50	25	19	Van Turnhout Jorin
/	13	/	Mans Bente
			Miniemen J
19	7	8	Wijns Sander
29	9	7	De Kimpe Costia
30	14	13	Stubbe Brend
37	/	/	Hoet Mathijs
/	30	/	Gios Thomas
30	/	19	Glasse Ruben
/	/	6	Torfs Kwinten

Verdere uitslagen vanaf cadet kan je vinden op de website !

UITSLAG INDOOR HERENTALS (16/11/2013)**Benjamins jongens**

	Ptn	50m	Ver	kogel
4. De Cat Mika	754	8,99	2m92	6m04
7. Coremans Arne	674	9,37	2m80	6m38
8. Van Kerckhoven Lenz	631	8,78	2m86	3m55
9. Hoefkens Ward	627	9,18	2m48	5m84
13. De Ridder Thiess	553	9,51	2m69	5m24
19. Van Tigchelt Joeri	475	9,63	2m91	3m79
29. Van Mengsel Senne	289	10,53	2m17	4m67
31. Bastiaenssen Raico	260	10,02	2m51	2m42
40. Glassée Simon	125	11,89	2m05	3m47

Benjamins meisjes

	Ptn	50m	Ver	kogel
11. Heylen Mila	379	9,89	2m54	3m93
12. Lieckens Leonie	374	9,83	2m32	4m16
15. Smeyers Anouck	356	10,03	2m41	4m20
26. Lauwers Julie	272	9,90	2m27	2m83
37. De Pauw Helene	163	11,63	1m66	4m17

Pupillen jongens

	Ptn	50m	hoog	kogel
15. Van Tigchelt Wim	817	8,81	1m07	4m46
32. Glassée Illian	419	10,85	0m98	4m69

Pupillen meisjes

	Ptn	50m	hoog	kogel
9. Vermeiren Zoë	877	8,98	1m07	5m98
21. De Schutter Luna	631	9,53	1m01	4m73
23. Helsen Louise	611	9,30	0m92	4m77

Miniemen jongens

	Ptn	50m	hoog	ver	kogel
2. Torfs Kwinten	2353	7,53	1m47	4m50	9m13
13. Stubben Brend	1438	8,16	1m23	3m71	4m77
17. Heylen Bob	1368	8,31	1m14	3m61	5m96
23. Glassée Ruben	1222	8,88	1m26	3m30	5m21
28. Gios Thomas	1130	8,92	1m17	3m22	5m49

Miniemen meisjes

	Ptn	50m	hoog	ver	kogel
15. De Schutter An-Sophie	1224	8,37	1m11	3m28	5m48
20. Buttiens Diede	1045	8,38	/	3m12	7m62
23. Van Mengsel Femke	922	8,59	1m14	3m15	/
25. Van Turnhout Jorin	796	9,61	1m02	2m97	5m27

HULDIGING SPORTLAUREATEN

Op vrijdagavond 17 januari vindt de jaarlijkse huldiging van de Herenthoutse 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 :

- *Lien Torfs*
- *Bart Van Caeyzeele*
- *Jef Mees*
- *Elise Helsen*
- *Frederic Op de beeck*
- *Maria Vranckx*
- *Greta Buts*
- *Franky Leus*
-
- * *An Verlinden*
- * *Kaat Vermeulen*
- * *Wim Van Tigchelt*
- * *Liam Vlassenbroeck*
- * *Kwinten Torfs*
- * *Gilian Van Tichelt*
- * *Brian Van den Bossche*
- * *Yentl Verreydt*

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.



HULDIGINGSFEEST :**7 DECEMBER 2013****MOLLENHOF TE POEDERLEE**

Huldiging jeugd : BEN – PUP – MIN om 18u.

- ☞ Aanmelden vanaf 17u30
- ☞ Animatie jeugd voorzien vanaf 19u30 (tijdens huldiging volwassenen)

Huldiging vanaf cadet : om 20u.

- ☞ Aanmelden vanaf 19u30

Dansfeest : om 21u30, onmiddellijk na de huldiging

- ☞ 'Start to dance' onder leiding van onze jeugd
- ☞ Laat voor één keer je loopschoenen thuis en doe alvast je beste dansschoenen aan

Iedereen, clubleden, ouders, grootouders, tantes, nonkels, sympathisanten van AC Herentals zijn van harte welkom !



AC Herenthout moet de tap verzorgen van 20u00 tot 22u30.
Ouders die willen helpen zijn van harte welkom (naam opgeven bij Jan).

Kerstwandeling achl

Zaterdag 21 december om 18.30 uur



Kom samen met ons genieten van een avondwandeling in en rond Herentals (afstand +/- 7 à 8 km)

we wandelen zeker niet te snel zodat jong en oud kan deelnemen

Vertrek op de parking van het BLOSO sportcentrum te Herentals

onderweg kan u genieten van verse soep, glühwein, jenever en fruitsap

bij aankomst in het looperke staat ons nog een heerlijke kersttaart te wachten

vergeet zeker je zaklamp niet en stevige wandelschoenen

deelnameprijs : 5 euro per persoon (gratis t/m 6 jaar en 3 euro voor kinderen van 7 t/m 12 jaar)



Organisatie van het feestcomité ACHL
 inschrijven kan tot en met 18 december 2013
johansandywils@skynet.be of 0474/58.07.48

2de Kwist-het-Quiz

Vrijdag 28 februari

Teams van max. 5 personen

15euro/ploeg

Refter Middenschool (SILA) Verlorenkost 1, 2260 Westerlo

Inschrijven: quiz@acwesterlo.be

Eerste vraag 20h15 (deuren: 19h)



Quiz ten voordele van de jeugdwerking van Ac Westerlo, meer info op
www.acwesterlo.be

ATLETIEKSTAGE AC HERENTALS TE LOMMEL

Wanneer :	van maandag 07/04/2014 (9.30u) tot en met vrijdag 11/04/2014 (16.15u)
Verblijfplaats :	Centerparcs Vossemereen 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 15/01/2014.

Het saldo van € 125 moet betaald worden voor 15/02/2014.

U mag ook bij inschrijving het volledige bedrag betalen (€215) voor 15/01/2014.

Inschrijvingen na 15/01/2014 kunnen enkel indien er nog voldoende plaats is en mits de betaling van het volledige bedrag én een toeslag van € 30.

*** 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 Vossemereen) :

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)

WEBSITE

Sinds enkele jaren heeft de Herenthoutse Atletiekclub 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 die te maken heeft met atletiek. Bezorg ze aan 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 aan ons.
- * Heb je voorstellen om deze site te verbeteren. Bezorg ze aan ons.

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

WWW.HERENTHOUTSEAC.BE

Click
Here

