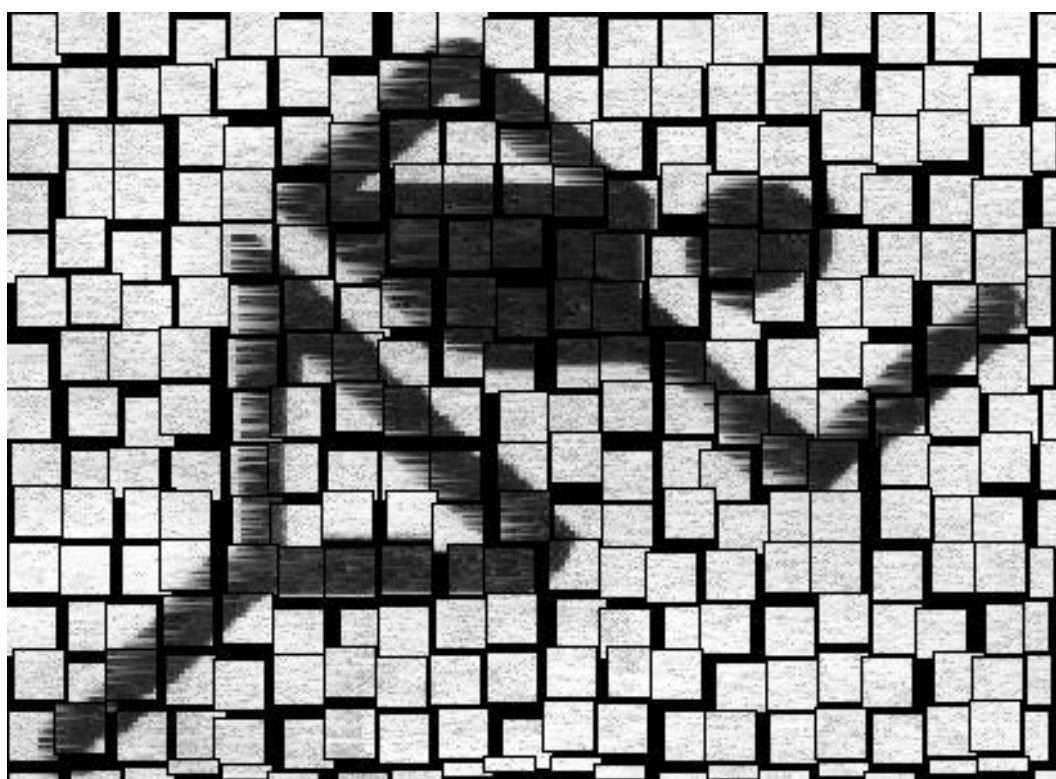


# 'T KILOMETRIKSE

1

**HERENTHOUTSE**



**ATLETIEKCLUB**

**JAARGANG 13 NR. 6**

**FEBRUARI 2013**

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

## **VOORWOORD**

*Het slechte weer heeft de laatste weken heel wat atleten binnen gehouden, maar toch waren er nog bijna 30 Herenthoutse atleetjes aan de start van de cross in Herentals. Dat maakt dat er tot nu toe al meer atleten van Herenthout aan wedstrijden hebben deelgenomen dan vorig jaar. Maar het kan natuurlijk nog altijd beter, want veel onder hen hebben nog maar 1 of 2 stempels. De komende weken staan er nog 3 wedstrijden vlak in de buurt op het programma, nl. de crossen in Hulshout en Kessel en de indoor in Herentals. Ideaal dus om wat dichterbij de buurt van de 5 stempels te komen, zodat je in september ook mak kiezen uit onze mooie prijzentafel. Over al deze wedstrijden lees je meer verderop.*

*Verder ook nog info over onze jaarlijkse wandeling die zal plaats vinden in de buurt van Roermond en een uitnodiging voor onze jaarlijkse algemene vergadering.*

*Veel leesplezier.*

### **Redactie:**

Jan Ledegen  
Bart Van Caeyzele  
P/a Vonckstraat 53  
2270 Herenthout

tel: 014 51 45 85  
[www.herenthoutseac.be](http://www.herenthoutseac.be)



## **KERSTCORRIDA**

Beste leden, atleten, sympathisanten, sportliefhebbers,

Op 26 december 2012 organiseerden we met succes onze 20<sup>ste</sup> editie van de Kerstcorrida.

Helaas moeten we jullie mededelen dat deze 20<sup>ste</sup> editie voorlopig ook de laatste zal zijn. Volgend jaar zal de Herenthoutse Atletiekclub dit loopfestijn immers niet meer organiseren.

- 20 jaar lang hebben we mogen rekenen op een bestuur dat heel wat energie in dit evenement heeft gestoken.
- 20 jaar lang hebben jaarlijks een honderdtal vrijwilligers ervoor gezorgd dat alles in goede banen liep.
- 20 jaar lang mochten we een massa sterke atleten uit de wijde omtrek verwelkomen.
- 20 jaar lang konden we rekenen op het enthousiasme van de vele toeschouwers om hen vooruit te schreeuwen.

We zijn blij dat we nu, na 20 jaar, kunnen stoppen op een hoogtepunt.

Op die manier zal de Kerstcorrida in ieders geheugen blijven als een Herenthouts topsportevenement.

We zetten het evenement stop om verschillende redenen.

Maar het is toch vooral de drukke kerstperiode waarin de Kerstcorrida georganiseerd wordt die steeds moeilijker te combineren valt met al het voorbereidend werk.

De tijd en energie die hierdoor vrijkomen, gaan vast en zeker opnieuw naar onze grote en groeiende club.

We willen alle mensen die onze Kerstcorrida altijd al een warm hart toedroegen, bedanken voor hun jarenlange steun.

De Herenthoutse Atletiekclub



## 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 (2006 & 2007) :	€ 25
Benamins, pupillen, miniemen : (2005, 2004, 2003, 2002, 2001, 2000)	€ 65
1 <sup>ste</sup> lid (vanaf cadet) :	€ 70
2 <sup>de</sup> lid (vanaf cadet) :	€ 65
Gezin (van 4 leden) :	max. € 240 (+ € 30 per bijkomend lid)

STEEDS JE NAAM + GEBOORTEDATUM 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](http://www.herenthoutseac.be)

## JAARPROGRAMMA HAC 2013 (onder voorbehoud van wijzigingen)

Datum	Benaming	Plaats
vrijdag 15 februari 2013	Algemene vergadering	't Kapelleke
zaterdag 30 maart 2013	Wandeling	't Kapelleke
woensdag 27 februari 2013	Start To Run info vergadering	't Kapelleke
woensdag 27 februari 2013	Start To Run info vergadering	't Kapelleke
maandag 4 maart 2013	Start To Run (start ochtendsessie)	Grobbendonk
maandag 4 maart 2013	Start To Run (start avondsessie)	't Kapelleke
woensdag 6 maart 2013	Start To Run (start ochtendsessie)	't Kapelleke
maandag 27 mei 2013	Start To Run - eindtesten	Grobbendonk
maandag 27 mei 2013	Start To Run - eindtesten	't Kapelleke
vrijdag 31 mei 2013	Gezinskilometer	't Kapelleke
vrijdag 31 mei 2013	Barbecue	GOC
vrijdag 31 mei 2013	uitreiking STR diploma's ???	GOC
woensdag 12 juni 2013	Scholenmeeting	't Kapelleke
zondag 16 juni 2013	Open Kempisch Jeugd criterium	't Kapelleke
vrijdag 6 september 2013	Memorial "Van Damme"	Brussel
woensdag 11 september 2013	Ronde van Herenthout	't Kapelleke
vrijdag 13 september 2013	Idem	Molenstraat
zaterdag 14 september 2013	Idem	Vonckstraat
zondag 15 september 2013	Idem + Bosloop	't Kapelleke
woensdag 18 september 2013	Info vergadering "nieuw leden"	't Kapelleke
woensdag 18 september 2013	Start To Run info vergadering	't Kapelleke
zaterdag 21 september 2013	Uitreiking jeugd prijs (pannenkoekendag)	't Kapelleke
maandag 23 september 2013	Start To Run (start ochtendsessie)	Grobbendonk
maandag 23 september 2013	Start To Run (start avondsessie)	't Kapelleke
woensdag 25 september 2013	Start To Run (start ochtendsessie)	't Kapelleke
vrijdag 27 september 2013	Scholenveldloop	't Kapelleke
maandag 16 december 2013	Start To Run - eindtesten	Grobbendonk
maandag 16 december 2013	Start To Run - eindtesten	't Kapelleke
donderdag 26 december 2013	Kerstcorrida	't Kapelleke

# 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 2012 tot 1 oktober 2013.**
- ✓ **We sluiten de wedstrijd af met een reuzeverrassingsdag.**
- ✓ **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!!

INFORMATIE



## **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](http://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.



**Tussenstand op 27/01/2013**

18	Marthe Van Den Broeck
13	Brent Van Turnhout, Daphne Auwers, Jorin Van Turnhout, Oliver Garner, Sander Wijns
12	Stef Scharre
11	Eden Garner
10	Liam Vlassenbroeck, Xanthe De Kimpe
9	Costia De Kimpe, Sien Moons, Wim Van Tigchelt
8	Joerie Van Tigchelt, Ruben Glassée
7	Bente Mans, Floor Heylen, Kwinten Torfs, Louise Helsen, Robbe Torfs, Sien Heylen
6	Arne Coremans, Brent Van Tichelt, Floor Verdonck, Jan Vermeiren, Jef Vermeiren, Jonas Wijns, Simon Glassée, Zoë Vermeiren
5	Bob Heylen, Brend Stubbe, Diede Buttiens, Elias Kril, Florian Van Caeyzeele, Illian Glassée
4	Fien Van Den Broeck, Jolan delen, Katrien Verrijken, Laura Keyzers, Lens Keyzers, Lotte Keyzers
3	An-Sofie Boedt, Celien Boedt, Femke Van Mengsel, Ferre Van Thielen, Lenz Van Kerckhoven, Leonie Lieckens, Luna De Schutter, Neel Cox, Robbe Van Kerckhoven
2	Andreas Inniger, Arno Van Eccelpoel, Brend Verheyen, Fill Kusé, Florus Berne, Jens Gabriëls, Jitse De Wispelaere, Jonas Van Hove, Jonas Verheyen, Kaat Van De Ven, Kasper Poelmans, Lana Rits, Linde Sterkens, Lisa Geerts, Mirthe Ledegen, Quinten Verdonck, Robbe Van Hool, Sander Coopmans
1	Fran Engelen, Julie Lauwers, June Lauwers, Magalie Van Daele, Robbe Vermeiren, Robin Buyens, Senne Van Mengsel, Ward Engelen

## **VRIJDAG 15 FEBRUARI 2013** **ALGEMENE VERGADERING HAC**

Iedereen is uitgenodigd op deze jaarlijks weerkerende gebeurtenis.

We komen bijeen om **20.30u. in de oude kantine van 't Kapelleke.**

Op het programma :

- Bestuursverkiezing
- Sportief verslag met uitdeling van de bonussen voor onze kampioenen (atleten worden persoonlijk uitgenodigd).
- Financieel verslag
- Planning nieuwe seizoen
- Varia

### **Belangrijk :**

Er is nog steeds 1 vacante plaats in het bestuur.

Ben jij iemand die zich graag op die manier voor de club wil inzetten, aarzel dan niet en geef ons een seintje.

Kandidaten melden zich bij Jef Van Herck of één van de andere bestuursleden of trainers.

Volgende atleten worden verwacht :

- |                         |                          |
|-------------------------|--------------------------|
| * Jef Mees              | * Maria Vranckx          |
| * Greta Buts            | * Yasmine Van der Auwera |
| * Frederick Op de Beeck | * Yentl Verreydt         |
| * Bart Van Caeyzeele    | * Kaat Vermeulen         |
| * Robbe Torfs           | * Elise Helsen           |
| * Lien Torfs            | * Alexandra Van Besouw   |
| * Rit Laenen            | * Brian Van den Bossche  |
| * Oliver Garner         | * Vincent Bierinckx      |
| * Kwinten Torfs         | * Griet Witvrouwen       |
| * An Verlinden          | * Liam Vlassenbroeck     |
| * Gilian Van Tichelt    | * Frederick Augustijns   |
| * Glenn Raets           |                          |

Zij krijgen een beloning voor hun prestaties van het afgelopen jaar.



## **TRAININGEN IN FEBRUARI/MAART**

Vanaf oktober 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).

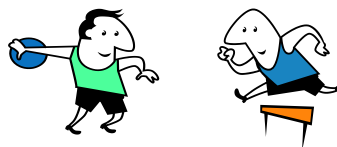
**Je mag niet binnen in de zaal met de schoenen waarmee je aankomt aan de sporthal ! Dus schoenen in zakje meebrengen !**

**Woensdag (18.45 – 19.45) :**

Datum	Kleuters (2 groepen)	Benjamins jongens	Benjamins meisjes	Pupillen jongens	Pupillen meisjes	Miniemen Jongens/ meisjes
6/02	Zaal Maren/Jolien	Zaal Dorien/ Dietmar	Buiten Bart	Zaal Isabel/ Frederik	Buiten Nest	Buiten Jan/Hans
	Buiten Annelies					
13/02	Buiten Maren/Jolien	Buiten Bart	Zaal Dorien/ Dietmar	Buiten Nest	Zaal Isabel/ Frederik	Buiten Jan/Hans
	Zaal Annelies					
20/02	Zaal Maren/Jolien	Zaal Dorien/ Dietmar	Buiten Bart	Zaal Isabel/ Frederik	Buiten Nest	Buiten Jan/Hans
	Buiten Annelies					
27/02	Buiten Maren/Jolien	Buiten Bart	Zaal Dorien/ Dietmar	Buiten Nest	Zaal Isabel/ Frederik	Buiten Jan/Hans
	Zaal Annelies					
6/03	Zaal Maren/Jolien	Zaal Dorien/ Dietmar	Buiten Bart	Zaal Isabel/ Frederik	Buiten Nest	Buiten Jan/Hans
	Buiten Annelies					

**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 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.**

**VELDLOPEN IN FEBRUARI/MAART**

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 10 februari****te Kessel**

Begin : 12.30u

Kapelleke : 11.15u

Begeleiding : Jan

Fort van Kessel

**Zondag 17 februari****te Hulshout**

Begin : 11.00u

Kapelleke : 10.00u

Begeleiding : Jan

Sportcentrum

**Zondag 24 februari****te Essen**

Begin : 12.30u

Geen begeleiding

**Zondag 10 maart****te Oostende**

Begin : 9.45u

Belgisch kampioenschap !

*Er worden ploegen voor benjamins gemaakt door Erik Glassee en het technisch comité. Pupillen en miniemen mogen allemaal deelnemen.*

*Cadetten en ouder moeten inschrijven !*

Je kan inkomkaarten bestellen tegen € 5,00 (ter plaatse € 8,00).

Ik, ..... wens

..... inkomkaarten voor het Belgisch kampioenschap.

(Bezorgen met gepast geld bij clubverantwoordelijke)

## **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 23 februari**

*Begin : 14.00u*

**Iedereen meedoen !!!!!**

### **te Herentals**

*Kapelleke : 13.00u*

Begeleiding : Jan, Isabel

Bloso-sportal

Benj J + M : 50m – ver – kogel

Pup J + M : kogel – 50mH – hoog

Min J + M : hoog – ver – kogel – 50mH



1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	
								<b>Miniemen J</b>
16	/	7	/	19	/	/	15	Torfs kwinten
28	8	15	/	21	20	30	23	Scharre Stef
34	/	/	/	38	/	44	/	Glassée Ruben
36	15	/	/	/	/	/	29	VanTichelt Brent
37	37	25	/	/	29	48	18	Vlassenbroeck Liam
38	34	24	/	30	23	45	20	Van Turnhout Brent
/	/	/	/	23	/	/	14	Vermeiren Jef

# DITSLAGEN

## **INDOORKAMPIOENSCHAPPEN**

De huldiging van de sportlaureaten is nog maar pas achter de rug en onze atleten hebben weeral een pak medailles verdient op de provinciale en Vlaamse indoorkampioenschappen te Gent.

Op de provinciale titelstrijd werden niet minder dan 6 gouden medailles behaald :

- \* Jef Mees : 60m en 200m
- \* Elise Helsen : kogel cadetten
- \* Lien Torfs : 60H en ver cadetten
- \* Frederick Op de Beeck : 400m juniors

Er werden ook 4 bronzen medailles behaald :

- \* Yentl Verreydt : 60H en ver juniors
- \* Frederick Op de Beeck : kogel juniors
- \* Eline Geerts : 400m cadetten

Ook de andere deelnemers presteerden sterk en zetten mooie persoonlijke records neer.

Op de Vlaamse kampioenschappen waren er 2 gouden medailles :

- \* Jef Mees : 400m
- \* Lien Torfs : hinkstap

Er was ook 1 zilveren medaille :

- \* Elise Helsen : kogel

Hopelijk worden deze prestaties verder gezet in het veldlopen en de Belgische kampioenschappen.

In ieder geval al een dikke proficiat voor al de Herenthoutse atleten die hun trainingsijver omgezet zagen in goede prestaties.

## **VERSLAG: DE HEL VAN KASTERLEE**

Bij het aanschouwen van de vorige editie begon het bij mij gaan te kriebelen.

De hel zou voor mij het hoogst bereikbare worden uit mijn sportcarrière.

De meesten keken mij vol ongeloof aan toen ik het hen vertelde.

15km lopen, 105km mountainbiken en dan afsluiten met 30 km lopen.

Ik begon vanaf januari de fietstochten langzaam op te drijven.

Regelmatig deed ik samen met mijn fietsclub makkers van SOS Stelen tochten in de Ardennen van 150km, een nieuwe wereld ging voor mij open.

De looptrainingen van Nest en Lief deed ik aan een trager tempo, maar 2 keer zo veel als de rest van mijn loopgroep of soms fietste ik 63km naar de training en nadien met de fiets terug.

Voor de rest pikte hier en daar wat loop en fietstochten mee met wisselend succes.

De verkenning van de omloop met de organisatie van de hel bezorgde me dan weer een gerust gevoel. Meervoudig winnaar en mede organisator van de hel Bart Van de Water gaf nog enkele bruikbare tips.

De laatste weken en dagen voor de wedstrijd begon het onophoudelijk te regenen, meervoudig deelnemer en werkcollega Wim Sterckx waarschuwde mij dat het MTB parkoer enorm veranderd was. Ik ben dan nog eens gaan fietsen en hierdoor kreeg mijn zelfvertrouwen in een goede afloop een deftige dreun. Dosereren zal de boodschap worden. De dag zelf 23 december 2012 om 5hr30 uit bed, goed ontbijt genomen en naar de start. Fiets en reservefiets (die ik dankbaar in bruikleen gekregen had van Jef Gilis) in de boxen gaan zetten

Tegen iets voor 8u in de duisternis neem ik plaats in de startblokken in de achterste rijen en uit de boxen galmt "highway to hell" van AC/DC.

Ik sluit mij aan in een grote bus, er staat een beetje wind en we kunnen de krachten beter nog wat sparen. Ik kom na 15km binnen in 1hr13, neem mijn tijd om te eten en te drinken en dan de fiets op. Na elke fietstoer in totaal 5 rondes staat mijn vrouw Annik te wachten met eten en drinken. Het fietsen gaat verrassend beter dan tijdens mijn laatste verkenning. Snelheid maken en iemand zijn wiel kiezen, omdat we recht door de plassen rijden en die soms verraderlijk diep zijn. Meermaals verdwenen beide pedalen gans onder het water, men had al beter reddingsvesten meegegeven.

Iedere ronde waren er 2 loopstukken naast de fiets door de weiden, dat ging mij blijkbaar beter af dan menig deelnemer. Maar telkens voelde ik toch een opkomende kuitkramp. Bij het afsluiten van mijn 2<sup>de</sup> fietstoer kwam de eerste in de wedstrijd er al over gevlogen, hij had al een enorme voorsprong. Na de 3<sup>de</sup> fietstoer moesten veel deelnemers hun voortvarende start bekopen en hielden het voor bekeken. Ook menig deelnemer kreeg te kampen met materiaalpech. Bij het ingaan van de 5<sup>de</sup> fietstoer voelde ik dat ook mijn beste krachten verdwenen waren, het zou nog een zware worden. De toer was helemaal naar de verdoemenis gereden en door de vermoeidheid stapelde de fouten zich op. Tevens had de duisternis opnieuw zijn intrede gedaan, de bospaden in het laatste stuk werden dan nog moeilijker te berijden. Ondertussen hadden er zich al een hele schare supporters post gevat in de regen langs het parkoer, sommige kwamen zelfs vanuit Duitsland speciaal voor mij.

Falen mocht nu niet meer. Ook tijdens de laatste wissel nam ik mijn tijd, opnieuw droge kleding aan en koplamp.

Gelukkig had ik ook op Annik haar fiets een straffe fietslamp op batterijen geplaatst.

De start van afsluitende 30km lopen, 2 toeren van 15km ging verrassend goed. Ik vond meteen mijn tempo en achteraf gezien heb ik dit constant kunnen aanhouden. Meteen begon ik andere deelnemers op te rapen dat gaf natuurlijk nog een extra boost. Er waren sommige deelnemers die verwacht hadden om voor de donker binnen te zijn. Zonder licht en begeleiding waren ze maar al te dankbaar dat ze hun wagonnetje mochten aanpikken. Tijdens de laatste loopronde leek het of ik alleen op het parkoer was, echter na het draaien in het Prinsenpark zagen we in de verte fietslichtjes. Dat werd een ideaal mikpunt, langzaam liep ik er naartoe en ging erover.

Het mooie is dat iedere deelnemer elkaar steunt en aanmoedigt in moeilijke momenten.

Dan kwam het hoogtepunt, binnen lopen onder luid applaus over de rode loper in de sporthal. Voor de organisatie is iedere deelnemer die de eindmeet overschrijdt een winnaar en dat geeft een fantastisch gevoel.

Ik had het gehaald, heb zelfs nog dagen nadien in een roes geleefd.



Dank aan de vele supporters, ik ga geen namen vernoemen omdat ik er anders ga vergeten. Zeker mijn vrouw Annik die mij de ganse dag heeft bijgestaan en mij een gans jaar de mogelijkheid heeft gegeven om te trainen.

Achteraf bleek dat van de 240 ingeschreven deelnemers er 220 gestart waren en maar 140 aangekomen. De dames hadden één fietstoer minder moeten doen.

Ikzelf eindigde op de 106<sup>de</sup> plaats in 11hr48.

Om te eindigen in de woorden van de organisatie:

"To be a watje or not to be a watje that's the question"

Geert Caers

*Knap gedaan, Geert! En ...bedankt voor je artikel!*



# **START TO RUN & KEEP RUNNING**

## **cursussen**

### **voorjaar 2013**

Er worden opnieuw Start to Run en keep running cursussen ingericht op onze diverse locaties!

**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
- Alle cursussen, maar vooral de dagcursussen, staan ook open ook 50+.

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 : atletiekpiste Mariagaarde - Oude Molenstraat 13 - Westmalle

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

- Grobbendonk : maandag 4 maart 2013 om 9u00 (\*)
- Herentals : donderdag 7 maart 2013 om 19u30
- Herenthout : maandag 4 maart 2013 om 19u00 (\*)
- Herenthout : woensdag 6 maart 2013 om 09u00 (\*)
- Lille : maandag 15 april 2013 om 18u30
- Malle : maandag 11 februari 2013 om 19u30, infovergadering op dinsdag 5 februari 19.30u.

(\*) voor Herenthout & Grobbendonk zijn er informatievergaderingen, met mogelijkheid tot inschrijven, op woensdag 27 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](mailto:michael.nicasi@telenet.be)
- Herentals: Jos Van de Water - 014/234.999 of Michel Nicasi
- Malle: Luk Janssens -0495/272.379- [luk-janssens@skynet.be](mailto:luk-janssens@skynet.be) of Sportdienst Malle - [sport@malle.be](mailto:sport@malle.be)
- Lille: Luc Lauwers – 0497/573 118 – [lukske.lauwers@skynet.be](mailto:lukske.lauwers@skynet.be)

Of op

[www.acherentals.be](http://www.acherentals.be) - [www.herenthoutseac.be](http://www.herenthoutseac.be) – [www.acdal.be](http://www.acdal.be) – [www.aclille.be](http://www.aclille.be)

SE  
RT  
W  
T  
J  
E  
S  
  
N  
I  
E  
D  
E  
R  
M  
E  
N

## **JEUGDDAG VAL TE GENT** **ZATERDAG 16 MAART**

De Vlaamse Atletiekliga richt al verschillende jaren een jeugddag in. Deze dag staat volledig in dienst van de atletiek en de jeugd. De ganse dag wordt er op een speelse manier aan atletiek gedaan met ploegen van 4 atleten (jongens en meisje mogen samen in een ploeg). Hierbij komen alle delen van de atletiek aan bod. Zo zijn er spelen gericht op uithouding maar ook op snelheid, werpkracht en springvaardigheid komen aan bod.

AC Herentals neemt elk jaar deel aan de jeugddag. Daarom deze oproep aan alle **benjamins**, **pupillen** en **miniemen** van alle afdelingen om met z'n allen deel te nemen aan deze **plezante dag**.

Vul onderstaand briefje in en geef het zo snel mogelijk terug af aan je trainer. Als je zelf al een ploeg van 4 wil maken mag je dat noteren op je briefje : we maken ploegen binnen dezelfde categorie. Per ploeg van 4 moet er ook een begeleider zijn. Daarom een oproep aan de ouders om mee te gaan, je moet echt niet echt iets van atletiek kennen, graag met 4 kinderen een hele dag bezig zijn is al voldoende. We zorgen wel dat je alle gegevens krijgt.

Elodie Ouedraogo zal dit jaar aanwezig zijn. Het project dat zij ondersteund is 'Cunina'. Na de aardbeving in Haïti heeft 'Cunina' klassen terug helpen opbouwen. Nu zamelen ze geld in voor schoolbanken. Meer info vind je op [www.cunina.org](http://www.cunina.org).

Ook is er weer een spandoekenwedstrijd rond het thema : "op je schoolbank, klaar, start". Het logo van de 'Val', Cunina en ACHL moeten hierin verwerkt worden. Het mooiste spandoek wordt in Haïti opgehangen !!!!!

Praktische gegevens :

Wanneer ? zaterdag 16 maart 2013  
 Hoelang ? de hele dag: 9u30-16u00  
 Waar ? Topsportthol Vlaanderen Zuiderlaan 14 9000 Gent  
 Vervoer ? De club zal 1 of meerdere bussen inleggen.  
 Het vertrekur wordt later meegedeeld.  
 We zullen pas 's avonds terug zijn.  
 Let op : Alleen ingeschreven atleten en begeleiders mogen mee met de bus.

Invulstrookje binnenbrengen **ten laatste op woensdag 20 februari** bij je trainer of bij Nancy Luyten, [luyten.nancy@gmail.com](mailto:luyten.nancy@gmail.com)

Naam : .....

Geboortjaar : ..... Benjamin – Pupil – Miniem

wil deelnemen aan de jeugddag in Gent op zaterdag 16 maart te Gent.

Begeleiders : .....

Vader/moeder van .....

Creatieveling voor het maken van een spandoek : .....

Eventueel in groepje met : .....

.....

Handtekening ouders

## **WANDELING NEDERLANDS LIMBURG : ZATERDAG 30 MAART 2013**



Na het grote succes van de wandelingen van de voorbije jaren, richten we weer een gezellige familie-uitstap in. We rijden dit jaar richting Nederland waar we een gevarieerd programma hebben samengesteld. Voor degene die na een druk seizoen nog energie op overschot hebben staat er voor de middag een wandeling van +/- 8 km op het programma. Na de middag is er een fotozoektocht in Roermond.

### **Programma :**

- 8u00 : vertrek bus Kapelleke  
 10u00 : wandeling in de omgeving van Roermond (Swalmen)
- 12u – 13u : etenstijd
- 13u30 – 16u30 : Zoektocht of wandeling
- 19u : aankomst Herenthout

De prijs voor deze uitstap (bus, middageten en drank bij 't eten)

**€ 25,00 (all in)**

Naam deelnemers

**SE  
RT  
W  
T  
J  
E  
S  
  
N  
I  
E  
D  
E  
R  
L  
A  
N  
D  
S  
  
L  
I  
M  
B  
U  
R  
G**

## **PAASSTAGE VOOR PUPILLEN – MINIEMEN TE HERENTALS**

**Dinsdag 2, woensdag 3, donderdag 4, vrijdag 5 april 2013**

Net als vorige jaren richt ACHL weer een stage in voor pupillen en miniemen om zich optimaal te kunnen voorbereiden op het komende zomerseizoen.

Dit jaar gaat de stage weerom door op het BLOSO-sportcentrum in Herentals tijdens de tweede week van de paasvakantie.

Verschillende atletiekproeven zoals start, horden, ver-, hoog- en polsstokspringen, kogelstoten, discus- en speerwerpen komen aan bod en ook de conditie wordt natuurlijk niet vergeten.

Kortom, deze stage is zeker een aanrader voor al onze jongeren uit al onze afdelingen.

**Prijs : 40 euro voor de hele week**

**(2 drankjes en soep tijdens de middag inbegrepen)**

Wat je moet meebrengen, krijg je nog op een brief als je ingeschreven bent.

Begin : 09u30

Einde : 15u30

Zin om mee te doen ?

Vul dan onderstaand deelnemersstrookje in en geef het af aan je trainer !

*Wees op tijd met inschrijven, vanaf 18 maart betaal je 50 euro !*

-----

### **Inschrijvingsstrook paasstage pupillen-miniemen 2013**

Naam : .....Geboortedatum : .....

Naam : .....Geboortedatum : .....

Naam : .....Geboortedatum : .....

Naam : .....Geboortedatum : .....

en betalen hiervoor ..... x € 40 = .....Euro.

Afdeling (trainingsplaats) .....

**Inschrijven vóór 15 maart !**

-----

## **WEBSITE**

De Herenthoutse Atletiekclub heeft een eigen website die je kan vinden op het adres <http://www.herenthoutseac.be>.

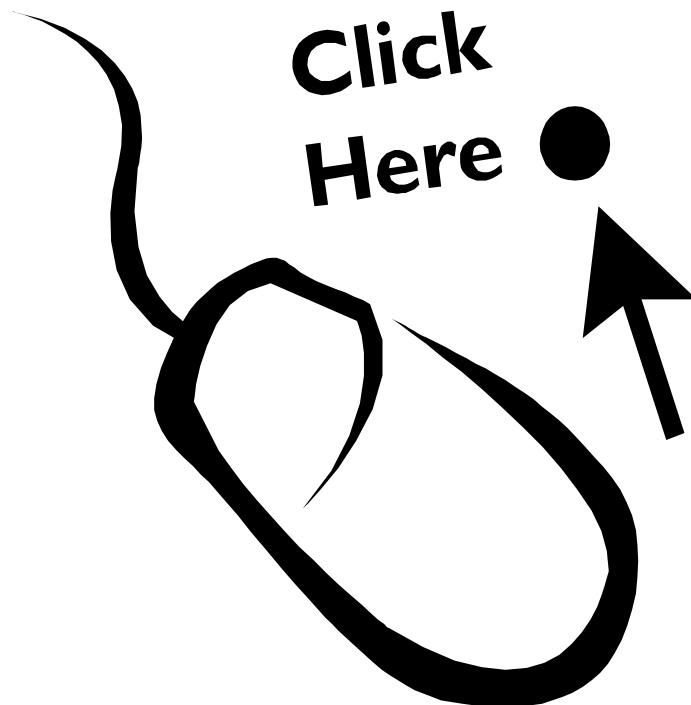
Deze site is er voor en door de leden van HAC. Er wordt getracht deze website zoveel mogelijk up to date te houden.

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](mailto:hans.peeters@herenthoutseac.be) of bezorgen aan het bestuur of trainers.

**WWW.HERENTHOUTSEAC.BE**



**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 Bosloop (16 september) 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 prijzentafel, aarzel dan niet om ons te contacteren. U vindt de adressen van voorzitter of redactie elders in dit boekje. We zijn u nu al dankbaar dat u dit stukje leest en het eventueel in overweging neemt.

We danken in ieder geval al :

Jef Van Tichelt  
Grondwerken Van den Bulck  
Luc Van Leuven en Lieve Duchêne

