

'T KILOMETRIKSE

HERENTHOUTSE



ATLETIEKCLUB

JAARGANG 12 NR. 4 JANUARI- FEBRUARI 2012

EDITORIAAL - INFORMATIE - TRAININGEN - AGENDA - UITSLAGEN - NIEUWTJES

VOORWOORD

He kerstcorrida ging dit jaar wel door en kende terug een groot succes. We willen hierbij alle helpers en deelnemers van harte bedanken.

De eerste kampioenschappen zitten erop en waren al succesvol voor onze club zodat we kunnen zeggen dat het nieuwe jaar goed is ingezet.

De cross in Herentals was ook een groot succes met meer dan 50 deelnemers van onze afdeling aan de start.

Hopelijk kunnen we dit nog herhalen bij de volgende organisaties. Hierbij denken we dan vooral aan de cross in Kessel en de indoorwedstrijd in Herentals.

Beide wedstrijden zijn vlak bij de deur en we verwachten dus zeker een massa jongeren aan de start.

Verder staat op 17 februari onze jaarlijkse algemene vergadering op het programma. We hopen zoveel mogelijk volk te zien om mee te denken over de toekomst van onze club.

Ook over de wandeling vind je al wat meer info en je kan je natuurlijk al inschrijven !

Sportieve groeten !

Redactie:

Jan Ledegen

Bart Van Caeyzeele

*P/a Vonckstraat 53
2270 Herenthout*

tel: 014 51 45 85

www.herenthoutseac.be



VRIJDAG 17 FEBRUARI 2012 **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 : Wat met de Kerstcorrida ?
Wie wil mee in organisatiecomité ?

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 krijgen hun beloning voor hun behaalde titels en worden zeker verwacht (verwittig je trainers als je niet kan komen).

Jef Mees
Greta Buts
Frederic 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



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 + GEBORTEDATUM 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
22-09-2012	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 2011-2012 (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.



13	Marthe Van Den Broeck
11	Brent Van Turnhout, Jorin Van turnhout
9	Liam Vlassenbroeck, Oliver Garner, Ruben Glassee, Stef Scharre
8	Alexandra Van Besouw, Illian Glassee, Louise Helsen, Robbe Torfs, Sander Wijns
7	Jonas Wijns, Kwinten Torfs
6	Brent Van Tichelt, Floor Heylen, Sien Heylen, Sien Moons
5	Ann-Sofie Boedt, Floor Verdonck
4	Bob Heylen, Celien Boedt, Lisa Geerts, Tom De Pooter, Wim Van Tigchelt, Zoë Vermeiren
3	Elien Geerts, Femke Van Mengsel, Fien Van Den Broeck, Jef Vermeiren, Jonas Van Hove, Matthias Travers, Mirte Ledegen, Robbe Van Hool
2	Amon Van De Velde, Angelo Martins, Audric Van Pelt, Bo Weyers, Daan Boeckmans, Ellen De Kepper, Emma Mees, Ferre Van Thielen, Florian Van Caeyzeele, Frederik Lenchant, Jan Vermeiren, Kaat Van De Van, Laurien Op De Beeck, Lotte Veris, Luna De Schutter, Robbe Geerts, Sara Veris, Sion Van De Velde, Vere Veris, Ylias Lenchant
1	Alexander Omoikerodah, An-Sophie De Schutter, Annelien Travers, Camille De Schutter, Kristian Brekalo, Lens Keyzers, Lotte Keyzers, Maarten Van Den Berg, Mathijs Hoet, Migaël delen, Mil Moons, Milenko Sarlet, Sam Van Dijck, 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 zodat we een deel van de groep kunnen opsplitsen tijdens de trainingen. 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 JANUARI - FEBRUARI

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
25/01	Zaal	Zaal Jan	Zaal Isabel	Buiten Nest	Buiten Bart	Buiten Hans
01/02	Zaal	Buiten Hans	Buiten Jan	Zaal Isabel	Zaal Nest	Buiten Bart
08/02	Zaal	Zaal Bart	Buiten Hans	Buiten Jan	Buiten Isabel	Zaal Nest
15/02	Zaal	Buiten Nest	Zaal Bart	Zaal Hans	Buiten Jan	Buiten Isabel
22/02	Zaal	Buiten Isabel	Buiten Nest	Buiten Bart	Zaal Hans	Zaal Jan
29/02	Zaal	Zaal Jan	Zaal Isabel	Buiten Nest	Buiten Bart	Buiten Hans

Vrijdag (18.00 – 19.00) :

De zaal is op vrijdag bezet, dus zal er steeds buiten getraind worden.
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. Iedereen die iets wil bijleren is welkom !

Geen training op zaterdag 28 januari en 4 februari !

VELDLOPEN JAN - 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 29 januari

te Ekeren

Begin : 12.30u

Kapelleke : 11.00u

Begeleiding : Nest

Zondag 5 februari

te Kessel

Begin : 10.30u

Kapelleke : 9.30u

Begeleiding : Jan

Fort van Kessel

Zondag 12 februari

te Hulshout

Begin : 11.30u

Kapelleke : 10.30u

Begeleiding : Jan

Sportcentrum

Zondag 26 februari

te Essen

Begin : 12.30u

Geen begeleiding !

Zondag 4 maart

te Betekom

Begin : 12.30u

Kapelleke : 11.00u

Begeleiding : Nest

Zondag 11 maart

te Oostende

Begin : 9u45

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.

A
G
E
Z
E
D
A

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.

Zaterdag 18 februari

te Herentals

Begin : 14.00u

iedereen meedoen !!!!!

Kapelleke : 13.00u

Begeleiding : Jan, Hans

Bloso-sporthal

Dit is de laatste indoormeeting voor de jeugd.
(Je hoeft niet alle proeven mee te doen.)

Benj J + M : 50m – ver – kogel

Pup J + M : 50H – hoog – kogel

Min J + M : 50H – hoog – ver – kogel

UITSLAG CROSSEN

1. Herentals 2. Bornem 3. Ekeren 4. Booischot 5. Lilse Bergen

Dames	1.	2.	3.	4.	5.
° <u>Benjamins</u>					
Van Den Broeck Marthe	21	16	11	17	12
Helsen Louise	23	27	18	/	/
De Kepper Ellen	/	36	36	/	/
Boedt Celien	/	30	/	24	/
Vermeiren Zoë	/	/	13	/	/
° <u>Pupillen</u>					
Heylen Floor	24	/	19	22	16
Van Turnhout Jorin	29	20	23	26	21
Boedt An-Sofie	/	34	/	31	/
Van Den Broeck Fien	/	35	/	/	/
Geerts Lisa	/	15	/	/	/
° <u>Miniemen</u>					
Moons Sien	5	5	3	6	3
Verdonck Floor	18	15	/	/	/
Heylen Sien	24	/	18	26	14
Van Besouw Alexandra	16	/	/	9	/
Geerts Elien	/	14	/	/	/
° <u>Cadetten</u>					
Verlinden Jessica	21	/	6	4	8
Torfs Lien	28	17	12	/	/
° <u>Juniors</u>					
Vermeulen Kaat	/	3	/	/	1
° <u>Masters</u>					
Vranckx Maria	/	3	2	3	2
Ducheyne Lieve	/	11	/	18	/
Laenen Rit	/	13	/	24	/
Greta Buts	/	/	/	13	7

1. Herentals 2. Bornem 3. Ekeren 4. Booischot 5. Lilse bergen

Heren	1.	2.	3.	4.	5.
° Benjamins					
Torfs Robbe	2	7	3	6	6
Wijns Jonas	26	15	11	9	13
Garner Oliver	10	3	/	7	/
Glasse Ilian	43	41	29	28	30
Van Den Bergh Maarten	/	32	/	/	/
Van Tighelt Wim	/	/	20	/	/
° Pupillen					
Wijns Sander	6	6	7	5	5
Torfs Kwinten	15	13	13	9	16
Glasse Ruben	39	30	29	29	33
Scharre Stef	35	/	22	26	27
Van Tichelt Brent	50	/	28	/	39
° Miniemen					
Vermeiren Jef	31	/	/	/	/
Vlassenbroeck Liam	36	27	22	29	32
Van Turnhout Brent	43	33	37	28	33
Travers Mathias	48	/	/	/	/
° Cadetten					
Van Tichelt Gilian	3	/	4	2	1
Van Turnhout Jens	46	29	29	17	18
Lievens Michael	/	17	14	9	12
Olyslaegers Arne	/	/	13	/	5
Verboven Yorben	/	/	19	/	15
° Scholieren					
Beirinckx Laurent	/	5	3	3	2
° Juniors					
Renap Nils	76(KC	14	7	/	/
Suetens Tom)	/	3	1	2
	/				
° A.C.					
Van den Bossche Brian		/	2 (KC)	/	/
Bierinckx Vincent	/	9 (KC)	3 (KC)	/	15
Bekers Tom	/	/	15 (KC)	43	/
Goossens Andy	/	/	/	/	/
Prims Jo	46	9	6	12	7
Verhaert Kris	/	16	17	36	/
	/				
° Masters					
Glasse Benny		44	57	62	/
Raets Marc	70	14	/	6	/
Heylen Guy	/	27	/	40	/
Torfs Yves	/	40	40	42	48
Caers Geert	/	/	25	32	/
Struyfs Herman	/	/	/	21	/
Hens Marc	/	/	/	55	/

INDOOR HERENTALS 10 DECEMBER 2012**Benjamins Heren 3-kamp**

	<i>Hoog</i>	<i>50m</i>	<i>Kogel</i>	<i>3-kamp</i>
1. Torfs Robbe	1m16	8"34	8m05	1252 ptn
9. Sarlet Milenko	0m90	9"85	5m90	567 ptn

Benjamins Dames 3-kamp

5. Zoë Vermeiren	0m98	9"27	5m01	677 ptn
23. Louise Helsen	0m70	10"07	4m12	305 ptn

Pupillen Heren 3-kamp

	<i>50m</i>	<i>Ver</i>	<i>Kogel</i>	<i>3-kamp</i>
3. Torfs Kwinten	8"26	3m87	7m99	1262 ptn
9. Scharre Stef	8"45	3m25	5m41	905 ptn
14. Hoet Mathijs	8"94	3m07	5m52	757 ptn
17. Heylen Bob	9"22	3m04	5m56	694 ptn
24. Van Hool Robbe	9"67	2m56	4m41	451 ptn
25. Vermeiren Jan	9"89	2m66	4m17	412 ptn

Pupillen Dames 3-kamp

22. Van Turnhout Jorin	9"76	2m77	4m03	443 ptn
23. De Schutter Anne-Sophie	9"28	2m92	/	407 ptn

Miniemen Heren 4-kamp

	<i>Hoog</i>	<i>50m</i>	<i>Kogel</i>	<i>Ver</i>	<i>4-kamp</i>
12. Vlassembroeck Liam	1m05	8"16	4m91	3m02	1143 ptn
21. Vermeiren Jef	1m15	8"78	6m25	/	1012 ptn
27. Van Turnhout Brent	/	9"63	4m34	2m89	508 ptn

Miniemen Dames 4-kamp

3. Mees Emma	1m20	8"07	9m73	3m99	1829 ptn
11. Verdonck Floor	1m15	8"48	7m91	3m42	1420 ptn
22. De Schutter Camille	1m20	8"22	/	/	905 ptn

PROVINCIALE KAMPIOENSCHAPPEN INDOOR

Traditioneel vindt het eerste kampioenschap van het nieuwe jaar plaats in Gent tijdens het eerste weekend van januari. Dan wordt er gestreden om de provinciale titels indoor vanaf cadet. Het is een lange dag die start om 9u30 met de sportproeven en eindigt na 20u00 met de 800 en de 1500 m.

Onze atleten begonnen 's morgens al sterk met een bronzen medaille voor Elise Helsen met de kogel bij de cadetten, zilver voor Bart Van Caeyzeele op de 60m masters en goud voor Jef Mees op de 60m bij de scholieren.

Maren Chody kwam twee tienden te kort om zich voor de finale van de 60m te plaatsen maar benaderde toch haar persoonlijk record. De strijd tussen de familie Ledegen werd gewonnen door papa Koen Ledegen die zoon Daan met 24 honderdsten klopte, terwijl Gijs als jongste nog wat kracht zal moeten bijwinnen. Daan Van Vlerken tenslotte voelde duidelijk zijn gebrek aan training zowel op de 60m als de 400m.

Die 400m brengt ons bij het namiddagprogramma waar onze atleten zich weer van hun beste zijde lieten zien. Er waren medailles voor Jef Mees (goud – 400m), Bart Van Caeyzeele (goud – ver) en Yentl Verreydt (zilver-hoog; brons – 60H).

Ook onze andere hordenlopers liepen een sterke wedstrijd met nieuwe persoonlijke records voor Elise Helsen en Lien Torfs bij de cadetten. Maren Chody bracht haar eerste scholierenwedstrijd op de horden tot een goed einde en dat zal zeker vertrouwen geven voor de komende wedstrijden.

Siebe Cool duwde even later de kogel voorbij de 9 metergrens en kan daarmee zeer tevreden zijn. Net voor de hordenwedstrijden liepen Jolien Hoefkens en Frederik Augustijns een sterke 200m en mochten beide terug kijken op een geslaagd eerste indooroptreden.

En dan begon het avondprogramma met een mooie 4^{de} plaats voor Lien Torfs op het verspringen en een 9^{de} plaats voor Bjorn Goossens met de kogel.

Onze laatste 2 deelnemers waren Jens Van Turnhout en Frederick Op de Beeck die beiden voor de 800m hadden gekozen. Frederick deed het uitstekend en won in een mooie tijd van 2'06", maar miste wel zijn streefdoel, nl. het clubrecord. Jens was ook tevreden met zijn tijd (2'41"), wat voor een indoordebuut zeker niet slecht is.

HULDIGING SPORTLAUREATEN

Op vrijdagavond 20 januari vindt de jaarlijkse hulding 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

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 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 15/01/2012.

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 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)