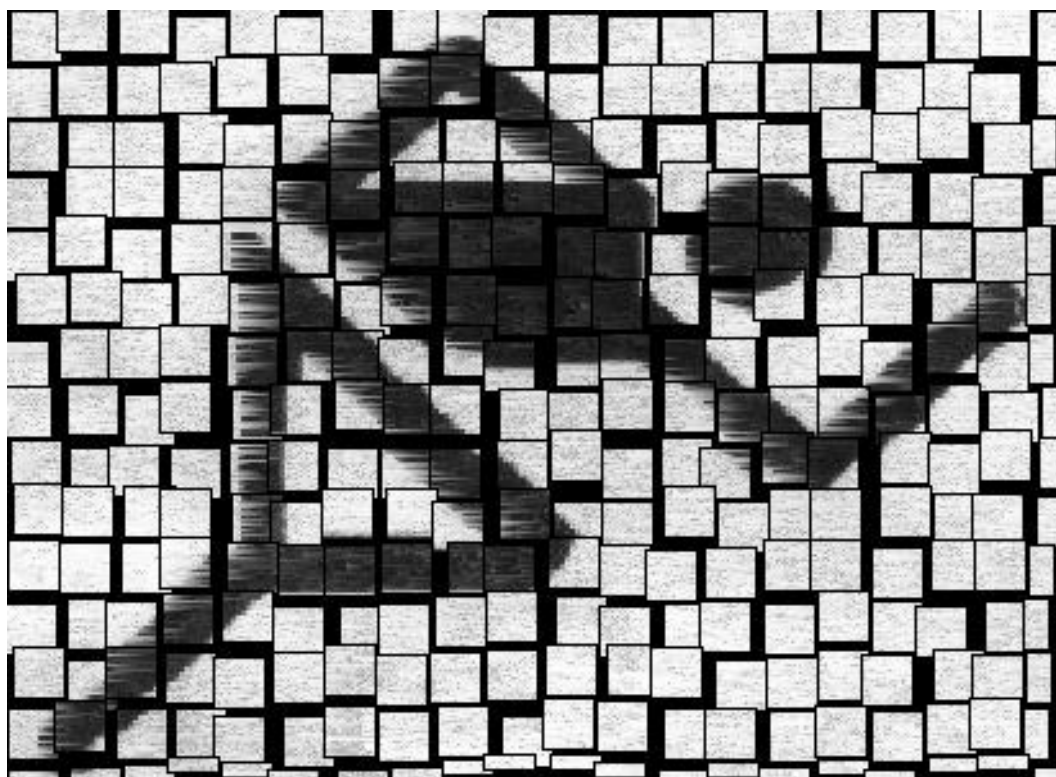


'T KILOMETRIKSE¹

HERENTHOUTSE



ATLETIEKCLUB

JAARGANG 14 NR. 5

JANUARI 2014

EDITORIAAL - INFORMATIE - TRAININGEN - AGENDA - UITSLAGEN - NIEUWTJES

VOORWOORD

Vooreerst willen we natuurlijk iedereen een sportief, gezond en succesrijk 2014 toewensen.

Het winterseizoen is halweg en dat is een reden om een overzichtje te geven met uitslagen van de voorbije 2 maanden.

We moeten echter ook vooruitkijken want er liggen heel wat belangrijke wedstrijden in het verschiet. Met in de eerste plaats natuurlijk onze jaarlijkse veldloop in Herentals op 19 januari waar we onze jongeren weer massaal aan de start verwachten. Het is één van de grootste crossen van het land met elk jaar meer dan 1000 deelnemers. Je zal dus zeker niet alleen zijn.

Verder wensen we iedereen succes op de komende provinciale, Vlaamse en Belgische indoorkampioenschappen. Hopelijk behalen onze atleten weer heel wat medailles en mooie ereplaatsen.

Veel succes en een gelukkig nieuwjaar !

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 Caeyzeele. Telefonisch 014/51 45 85 of via www.herenthoutseac.be

JAARPROGRAMMA 2014

vrijdag 14 februari 2014	Algemene vergadering
zaterdag 5 april 2014	Wandeling
woensdag 26 februari 2014	Start To Run info vergadering
woensdag 26 februari 2014	Start To Run info vergadering
maandag 3 maart 2014	Start To Run (start ochtendsessie)
maandag 3 maart 2014	Start To Run (start avondsessie)
woensdag 5 maart 2014	Start To Run (start ochtendsessie)
vrijdag 23 mei 2014	Gezinskilometer
vrijdag 23 mei 2014	Barbecue
vrijdag 23 mei 2014	uitreiking STR diploma's ???
woensdag 11 juni 2014	Scholenmeeting
zondag 15 juni 2014	Open Kempisch Jeugd criterium
woensdag 10 september 2014	Ronde van Herenthout
vrijdag 12 september 2014	Idem
zaterdag 13 september 2014	Idem
zondag 14 september 2014	Idem + Bosloop
woensdag 17 september 2014	Start To Run info vergadering
woensdag 17 september 2014	Info vergadering "nieuw leden"
zondag 17 september 2014	Start To Run info vergadering
vrijdag 5 september 2014	Memorial "Van Damme"
zaterdag 20 september 2014	Uitreiking jeugdprijs (dag wedstrijd atleten)
maandag 22 september 2014	Start To Run (start ochtendsessie)
maandag 22 september 2014	Start To Run (start avondsessie)
woensdag 24 september 2014	Start To Run (start ochtendsessie)
vrijdag 26 september 2014	Scholenveldloop
maandag 15 december 2014	Start To Run - eindtesten
dinsdag 15 december 2015	Start To Run - eindtesten

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!!

INFORMATIE

TUSSENSTAND OP 07/01/2014

12	Joeri Van Tigchelt, Wim Van Tigchelt
9	Marthe Van Den Broeck
8	Jorin Van Turnhout
7	Brend Stubbe, Oliver Garner, Sander Wijns
6	Lenz Van Kerckhoven, Louise Helsen, Ruben Glassée, Simon Glassée, Thiess De Ridder
5	Anouck Smeyers, Costia De Kimpe, Eden Garner, Illian Glassée
4	Julie Lauwers, Luna De Schutter, Mila Heylen, Sofie Van Hool, Xanthe De Kimpe, Zoë Vermeiren
3	Berne Florus, Floor Heylen, Helène De Pauw, Kwinten Torfs, Robbe Eyselberghs, Thomas Hermans
2	Ann-Sophie De Schutter, Arne Coremans, Bente Mans, Daria Auwers, Femke Van Mengsel, Fran Engelen, Jonas Rits, Lana Rits, Mika De Cat, Raiko Bastiaenssen, Senne Van Mengsel, Thomas Gios
1	Arne Smeyers, Arthur Hoet, Bart De Witte, Bob Heylen, Diede Buttiens, Elias Kril, Jonas Wijns, Leonie Lieckens, Manon Adriaenssen, Mathijs Hoet, Stijn Van Nuffel, Ward Engelen, Ward Hoefkens

VRIJDAG 14 FEBRUARI 2014

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 zijn nog steeds 2 vacante plaatsen 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.



JEUGDTRAININGEN IN JANUARI/FEBRUARI

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 !

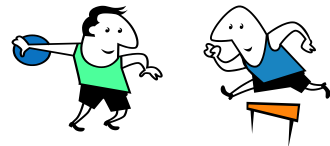
Woensdag (18.45 – 19.45) :

Datum	Kangoeroes (2 groepen)	Benjamins jongens	Benjamins meisjes	Pupillen jongens	Pupillen meisjes	Miniemen
15/01	Buiten Maren/Jolien	Zaal Dorien/ Jef	Zaal Bart/ Elise		Buiten Isabel/Jochen Kristof	Buiten Jan/ Hans
	Zaal Annelies/Emma					
22/01	Zaal Maren/Jolien	Buiten Bart/ Elise	Buiten Dorien/ Jef		Zaal Kristof/Isabel Jochen	Buiten Jan/ Hans
	Buiten Annelies/Emma					
29/01	Buiten Maren/Jolien	Zaal Bart/ Elise	Zaal Dorien/ Jef		Buiten Kristof/Isabel Jochen	Buiten Jan/ Hans
	Zaal Annelies/Emma					
05/02	Zaal Maren/Jolien	Buiten Dorien/ Jef	Buiten Bart/ Elise		Zaal Isabel/Jochen Kristof	Buiten Jan/ Hans
	Buiten Annelies/Emma					

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.**

Geen training op zaterdag 1 februari !

VELDLOPEN IN JANUARI/FEBRUARI

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 19 januari

te Herentals

Begin : 12.30u

Begeleiding : Jan, Hans, Jochen, Jef, Bart, Hans

Netepark

Iedereen meedoen !

Ideaal voor iedereen die na de middag ook nog naar de jeugdbeweging wil !
Benjamins zorgen dat ze om 11u45 bij het tentje van Herentals
(aan de start) zijn.

Pupillen en miniemen om 12u00.

Zondag 26 januari

te Ekeren

Begin : 12.30u

Begeleiding : /

Zondag 2 februari

te Hulshout

Begin : 11.00u

Provinciaal kampioenschap !

Kapelleke : 10.00u

Begeleiding : Jan

Zondag 9 februari

te Kessel

Begin : 12.30u

Kapelleke : 11.15u

Begeleiding : Jan

A
G
E
N
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. De gezamenlijke opwarming begint om 13u30 !!!!!

Zaterdag 22 februari

Begin : 14.00u

Iedereen meedoen !!!!!

te Herentals

Kapelleke : 13.00u

Begeleiding : Jan, Isabel

Sporthal Bloso-centrum

Benj J + M : 50m – ver – kogel

Pup J + M : 50m H – hoog – kogel

Min J + M : 50m H – hoog – ver – kogel

UITSLAG CROSSEN

1. Mol

2. Duffel 3. Arendonk

4. Booischot

5. Lisse bergen

1.	2.	3.	4.	5.	
					Benjamins M
7	/	3	/	12	Engelen Fran
13	/	/	11	/	Lauwers Julie
29	/	12	/	14	Heylen Mila
51	/	29	/	44	Smeyers Anouk
/	31	/	31	/	Van Hool Sofie
/	/	37	/	/	De Pauw Hélène
27	16	12	/	/	Garner Eden
					Benjamins J
2	4	8	2	3	Van Tigchelt Joerie
4	/	3	/	/	De Ridder Thiess
28	/	/	33	/	Eyselbergs Robbe
55	/	34	54	/	Glasse Simon
31	/	/	/	/	Coremans Arne
36	/	/	/	/	Hoet Arthur
41	/	/	19	/	Florus Berne
/	15	/	29	/	Van Kerckhoven Lenz
/	25	/	/	36	Hermans Thomas
/	/	27	/	37	Smeyers Arne
/	/	/	18	/	Van Nuffel Stijn
					Pupillen M
22	22	/	22	18	Van den Broeck Marthe
27	/	/	19	15	De Schutter Luna
31	/	14	26	24	Helsen Louise
/	/	/	31	30	Vermeiren Zoë
					Pupillen J
29	28	21	22	21	Van Tigchelt Wim
/	21	/	/	/	Wijns Jonas
5	2	1	4	5	Garner Oliver
/	/	22	/	/	Engelen Ward
56	/	26	41	/	Glasse Ilian
					Miniemen M
9	3	1	/	4	De Kimpe Xanthe
32	/	/	/	/	De Schutter Anne-Sophie
47	/	17	29	28	Heylen Floor
50	25	19	33	30	Van Turnhout Jorin
/	13	/	/	/	Mans Bente
					Miniemen J
19	7	8	13	/	Wijns Sander
29	9	7	12	16	De Kimpe Costia
30	14	13	21	12	Stubbe Brend
37	/	/	/	/	Hoet Mathijs
/	30	/	/	/	Gios Thomas
30	/	19	27	/	Glasse Ruben
/	/	6	/	/	Torfs Kwinten

Verdere uitslagen vanaf cadet kan je vinden op de website !

UITSLAG INDOOR HERENTALS (14/12/2013)

Benjamins jongens

	Ptn	50m	Hoog	kogel
2. Van Kerckhoven Lenz	751	8,66	0m95	4m36
7. Van Tigchelt Joeri	598	9,43	0m90	5m21
8. De Cat Mik	575	9,23	0m85	4m75
17. Van Mengsel Senne	264	10,78	0m70	4m85
18. De Ridder Thiess	251	9,72	0m80	/
19. Bastiaenssen Raiko	220	10.58	0m70	3m86

Benjamins meisjes

	Ptn	50m	Hoog	kogel
11. Lauwers Julie	502	9.67	0m98	3m48
25. Van Hool Sofie	332	9.89	0m75	3m78
28. Smeyers Anouck	260	10.30	0m80	3m17
31. Auwers Daria	246	10.26	0m70	3m63

Pupillen jongens

	Ptn	50m	Ver	kogel
15. Van Tigchelt Wim	844	8.53	3m24	4m81

Pupillen meisjes

	Ptn	50m	Ver	kogel
16. Vermeiren Zoë	641	9.12	2m71	5m32
21. De Schutter Luna	540	9.46	2m56	5m19
23. Helsen Louise	527	9.41	2m59	4m77

Miniemen jongens

	Ptn	50m	hoog	ver	kogel
1. Torfs Kwinten	2385	7,62	1m49	4m58	9m37

Miniemen meisjes

	Ptn	50m	hoog	ver	kogel
11. Van Mengsel Femke	1316	8,45	1m00	3m37	8m30

In september 2013 hebben we, mits grote promotionele inspanningen, een bijzonder groot succes met onze start to run. Het groot aantal geslaagden, niet minder dan 74, vind je in de tabel hierna

**EINDTESTEN najaar 2013
START TO RUN & KEEP RUNNING
GROBBENDONK - HERENTHOUT - HERENTALS**

START TO RUN - 5 km

Naam	Voornaam	postnr	gemeente	tijd	min / km	km / u
Beeken	Natalie	2200	Herentals	0:30:36	0:06:07	9,800
Cambré	Karin	2288	Bouwel	0:37:55	0:07:35	7,910
Cerpentier	Erik	2250	Olen	0:38:18	0:07:40	7,830
Ceulemans	Geert	2270	Herenthout	0:31:11	0:06:14	9,620
De Peuter	Stefan	2200	Noordewijk	0:35:22	0:07:04	8,480
De Ridder	Els	2280	Grobbendonk	0:41:27	0:08:17	7,240
De Winter	Marleen	2290	Vorselaar	0:33:56	0:06:47	8,840
Dierckx	Ellen	2200	Herentals	0:31:28	0:06:18	9,530
Dierckxsens	Ilse	2288	Bouwel	0:36:59	0:07:24	8,110
Donckers	Els	2200	Herentals	0:43:06	0:08:37	6,960
Fasquelle	Nancy	2288	Bouwel	0:36:50	0:07:22	8,140
Gabriels	Sophie	2270	Herenthout	0:34:27	0:06:53	8,710
Gabriëls	Saartje	2270	Herenthout	0:34:29	0:06:54	8,700
Geens	Ragna	2250	Olen	0:38:18	0:07:40	7,830
Geudens	Ils	2270	Herenthout	0:36:04	0:07:13	8,320
Geukens	Charlotte	2280	Grobbendonk	0:40:26	0:08:05	7,420
Hermans	Florentien	2280	Grobbendonk	0:41:26	0:08:17	7,240
Heungens	Bart	2270	Herenthout	0:30:44	0:06:09	9,760
Heylen	Inge	2270	Herenthout	0:37:54	0:07:35	7,920
Holemans	Godelieve	2270	Herenthout	0:41:27	0:08:17	7,240
Karaca	Nuray	2288	Bouwel	0:29:52	0:05:58	10,040
Korthout - MD	Rainer	2280	Grobbendonk	0:27:17	0:05:27	11,000
Laureys	Karin	2270	Herenthout	0:32:37	0:06:31	9,200
Laureys	Sofie	2200	Morkhoven	0:32:59	0:06:36	9,100
Leysen	Maarten	2200	Herentals	0:35:23	0:07:05	8,480
Lieckens	Els	2200	Herentals	0:38:27	0:07:41	7,800
Lieckens	Nancy	2560	Nijlen	0:36:45	0:07:21	8,160
Lommaert	Pascale	2288	Bouwel	0:36:50	0:07:22	8,140
Mertens	Jos	2280	Grobbendonk	0:32:59	0:06:36	9,100
Naets	Nicky	2200	Herentals	0:31:28	0:06:18	9,530
Nuyts	Bertijn	2280	Grobbendonk	0:37:35	0:07:31	7,980
Nuyts	Johan	2280	Grobbendonk	0:38:10	0:07:38	7,860
Onsea	Katrien	2270	Herenthout	0:41:20	0:08:16	7,260
Onsea	Nele	2270	Herenthout	0:39:08	0:07:50	7,670
Peter - MD	Peter	2280	Grobbendonk	0:24:12	0:04:50	12,400
Rens	Anne-Lies	2270	Herenthout	0:41:27	0:08:17	7,240
Ronsse	Carl	2290	Vorselaar	0:34:00	0:06:48	8,820
Sluyts	Hilde	2270	Herenthout	0:38:31	0:07:42	7,790
Smits	Kevin	2250	Olen	0:28:52	0:05:46	10,390
Thys	Sari	2260	Westerlo	0:46:16	0:09:15	6,480
Van Baren	Valerie	2980	Zoersel	0:36:45	0:07:21	8,160
Van Daele	Kristine	2288	Bouwel	0:35:02	0:07:00	8,560

UITSLAGEN

EINDTESTEN najaar 2013 START TO RUN & KEEP RUNNING GROBBENDONK - HERENTHOUT - HERENTALS

START TO RUN - 5 km

Naam	Voornaam	postnr	gemeente	tijd	min / km	km / u
Van Damme - MD	Daniël	2280	Grobbendonk	0:34:52	0:06:58	8,600
Van der Auwera	Caroline	2280	Grobbendonk	0:37:55	0:07:35	7,910
Van Dyck	Geert	2200	Noordewijk	0:29:47	0:05:57	10,070
Van Gorp	Steven	2200	Herentals	0:27:01	0:05:24	11,100
Van Loon	Sophie	2200	Noordewijk	0:38:30	0:07:42	7,790
Van Looy	Anja	2270	Herenthout	0:41:26	0:08:17	7,240
Van Orshoven	(Lieve) Annelies	2243	Pulle	0:36:57	0:07:23	8,120
Van Rooy	Nancy	2280	Grobbendonk	0:34:32	0:06:54	8,690
Van Sant	Suzanne	2270	Herenthout	0:37:57	0:07:35	7,910
Vanhout	Ann	2200	Herentals	0:38:28	0:07:42	7,800
Vanhuyse	An	2270	Herenthout	0:37:48	0:07:34	7,940
Vannueten	Chris	2288	Bouwel	0:33:35	0:06:43	8,930
Vanreusel	Carine	2288	Bouwel	0:37:54	0:07:35	7,920
Verbeeck	Diane	2280	Grobbendonk	0:36:45	0:07:21	8,160
Vercammen	Bart	2288	Bouwel	0:38:25	0:07:41	7,810
Verhaert	Charlotte	2280	Grobbendonk	0:37:53	0:07:35	7,920
Vermeulen	Christel	2460	Lichtaart	0:40:30	0:08:06	7,410
Verstraeten	Geert	2288	Bouwel	0:30:46	0:06:09	9,750
Verstrepen	Nadine	2200	Herentals	0:36:45	0:07:21	8,160
Verswyvel	Cindy	2280	Grobbendonk	0:36:45	0:07:21	8,160
Vervoort	Shauni	2200	Herentals	0:45:53	0:09:11	6,540
Verwimp	Gina	2270	Herenthout	0:40:26	0:08:05	7,420
Wittevrongel	Els	2270	Herenthout	0:37:49	0:07:34	7,930
Witvrouwen	Wim	2222	Wiekevorst	0:25:49	0:05:10	11,620
Wuyts	Morgane	2460	Lichtaart	0:34:25	0:06:53	8,720

KEEP RUNNING - 10 km

Naam	Voornaam	postnr	gemeente	tijd	min / km	km / u
Dillen	Liesbeth	2270	Herenthout	1:08:12	0:06:49	8,800
Prinsen	Brenda	2250	Olen	1:15:17	0:07:32	7,970
Verhaert	Magda	2200	Herentals	1:15:18	0:07:32	7,970
Vrins	Evelien	2270	Herenthout	1:08:11	0:06:49	8,800

KEEP RUNNING - 15 km

Naam	Voornaam	postnr	gemeente	tijd	min / km	km / u
De Rouck	Annelies	2280	Grobbenonk	1:24:07	0:05:36	10,700
Verschuere	Emile	2280	Grobbenonk	1:33:22	0:06:13	9,640
Vingerhoets	Els	2280	Grobbenonk	1:34:10	0:06:17	9,560

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 19u30 stipt.

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



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

START TO RUN VOORJAAR 2014

Onze volgende cursussen starten op de gebruikelijke locaties: op de trainingsarea van het militair domein Grobbendonk (toegang via hoofdingang), op de atletiekpiste - Sportcentrum 't Kapelleke en op het BLOSO Centrum Herentals.

Ook in Lille en Malle zijn er start to run cursussen.

INFORMATIEVERGADERING

Informatievergadering tijdens de eerste lesdag.

START VAN DE CURSUS

Start van de cursus op **maandag 10 maart 2014**

9u00 in Grobbendonk (militair domein)
19u00 Sportcentrum Herenthout
19u30 BLOSO Centrum Netepark Herentals.

Bijkomende ochtendcursus woensdag 12 maart 2013 – 9u00
Sportcentrum Herenthout.

Meer informatie bij begeleiders, bestuursleden of op onze website
www.herenthoutseac.be

Op volgende tijdstippen worden trainingen voor wedstrijd & recreatieve lopers gegeven:

Trainingstijdstip	Locatie
Maandag:	
09.00 – 11.00	Grobbendonk
19.00 - 21.00	Herenthout
19.00 – 20.30	Herentals
Woensdag:	
09.00 – 11.00	Grobbendonk
18.45 – 21.30	Herenthout
Donderdag:	
19.30 - 21.00	Herentals
Vrijdag:	
09.00 – 11.00	Grobbendonk
19.00 – 21.30	Herenthout
Zaterdag:	
10.00 - 11.30	Herentals

Grobbendonk: trainingsarea militair domein Grobbendonk, toegang via hoofdingang
 Herentals: BLOSO Centrum 'Netepark', Vorselaarsebaan 60
 Herenthout: Sportcentrum 't Kapelleke, Bergense Steenweg 33

ATLETIEKSTAGE AC HERENTALS TE LOMMEL

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

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)