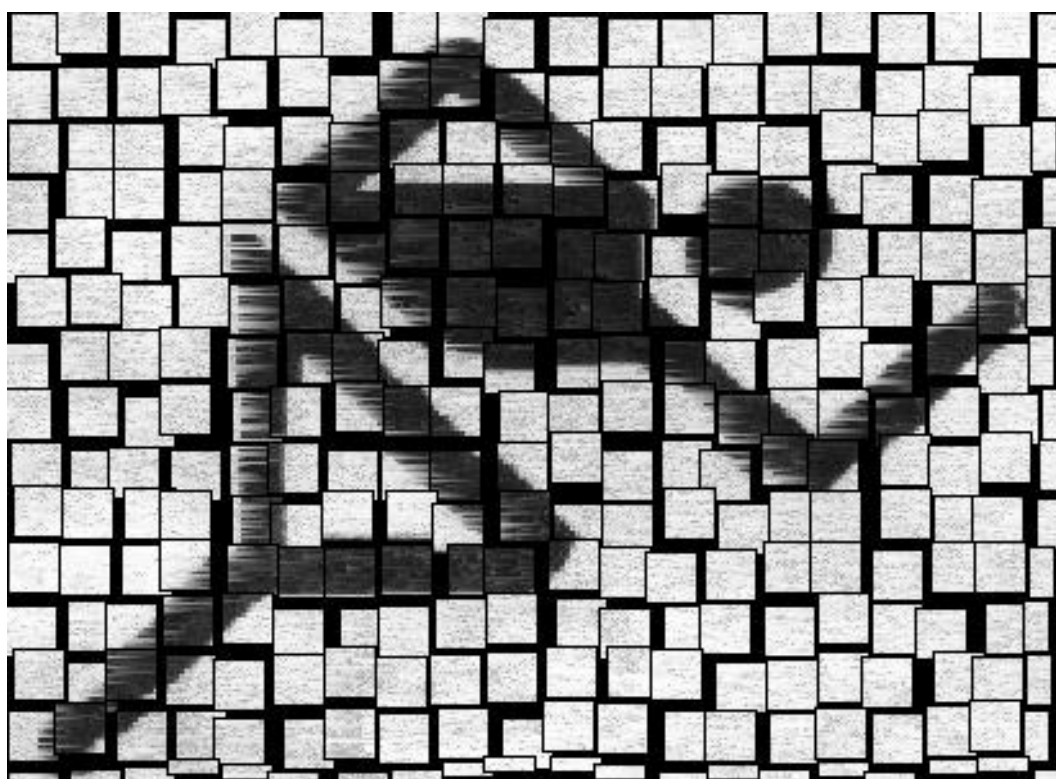


'T KILOMETRIKSE¹

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 + 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

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 2017 | 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 !

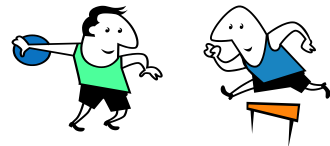
Woensdag (18.45 – 19.45) :

| 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

te Herentals

Begin : 14.00u

Iedereen meedoen !!!!!

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)