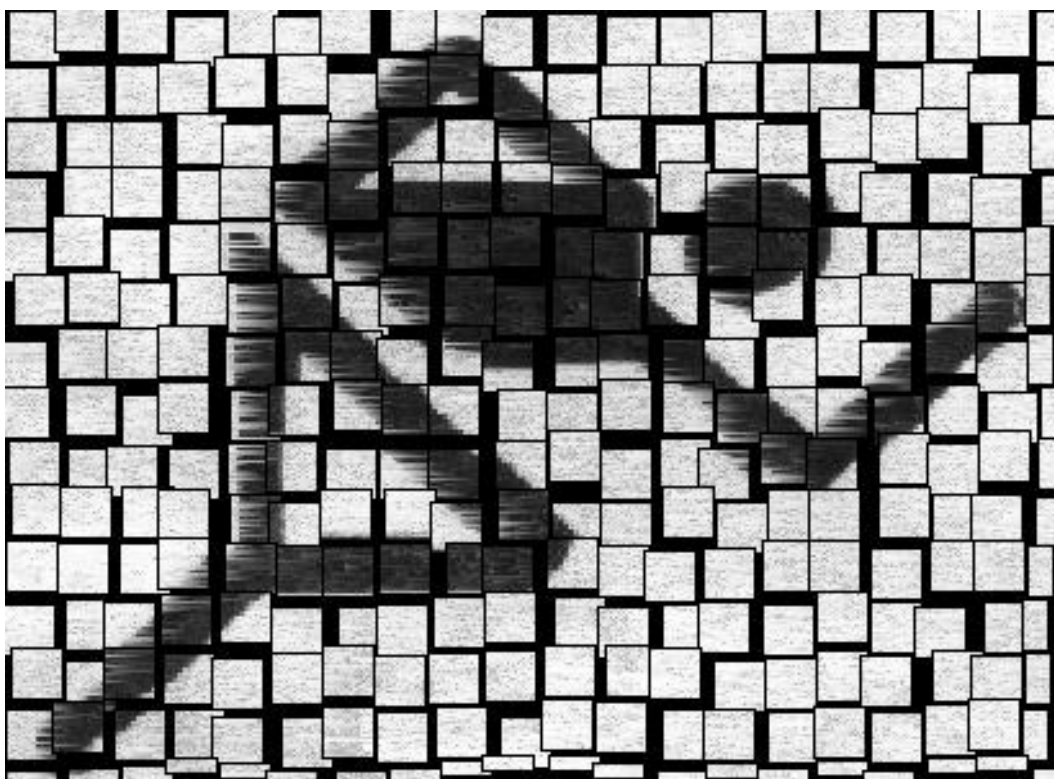


'T KILOMETRIKSE

HERENTHOUTSE



ATLETIEKCLUB

JAARGANG 12 NR. 9

JULI-AUGUSTUS 2012

EDITORIAAL-TRAININGEN-INFORMATIE-AGENDA-VERSLAG-INFORMATIE-SPELETTJES

VOORWOORD

Met dit laatste Kilometrikske voor de vakantie willen we iedereen eerst een plezierige, zonnige en deugddoende rust toewensen. Maar voor onze atleten bestaat er geen rustperiode. De wedstrijden blijven doorlopen en daarom blijven de trainingen ook gewoon verder gaan.

Uit ervaring weten we echter dat er in de grote vakantie altijd minder aanwezigen zijn op de training en daarom zal de organisatie ook wat anders verlopen.

Daar lees je natuurlijk meer over in onze rubriek trainingen.

Verder vind je info over de wedstrijden in juli en augustus en over de Ronde van Herenthout.

En om die lange periode door te komen doen we er voor de jeugd nog wat amusementspagina's bovenop.

Veel plezier !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!



Redactie:

*Jan Ledegen
Bart Van Caeyzeele
P/a Vonckstraat 53
2270 Herenthout*



tel: 014 51 45 85
www.herenthoutseac.be

JEUGDTRAININGEN IN JULI-AUGUSTUS

1. Woensdagavond

- Geen trainingen voor de kleuters.
- Er worden 2 of 3 groepen gemaakt, afhankelijk van het aantal trainers.
- 4 juli : Nest – Jan
- 11 juli : Bart – Nest
- 18 juli : Frederik - Nest
- 25 juli : Jan – Bart – Hans
- 1 aug : Frederik – Kristof
- 8 aug : Frederik - Kristof
- **15 aug : Geen training**
- 22 aug : Hans – Jan – Kristof
- 29 aug : Hans – Jan – Bart

2. Vrijdagavond

Deze trainingen vallen weg tijdens de vakantie.

3. Dinsdag- en donderdagvoormiddag

Tijdens de vakantie wordt er op bepaalde data techniektraining gegeven aan pupillen, miniemen, cadetten, scholieren en juniors-seniors-masters die nog aan wedstrijden deelnemen tijdens de vakantie. Er worden geen spelletjes gespeeld maar wel techniektraining voor ver, hoog, kogel, speer, discus, horden, ... Deze trainingen zijn van 10u tot 12u.

- Dins- en donderdag : 3 & 5 juli
- Dins- en donderdag : 10 & 12 juli
- Dins- en donderdag : 24 & 26 juli
- Dins- en donderdag : 14 & 16 augustus
- Dins- en donderdag : 21 & 23 augustus
- Dins- en donderdag : 28 & 30 augustus

4. Zaterdagvoormiddag

De horden- en werptrainingen blijven doorgaan.

Geen training op zaterdag 21 juli, 28 juli en 1 september !



RONDE VAN HERENTHOUT : 12, 14, 15 EN 16 SEPTEMBER 2012

Door de vakantie zullen we heel wat atleetjes niet zoveel zien tijdens de volgende 2 maanden.

Daarom willen we hier nu al de Ronde van Herenthout aankondigen. We verwachten daar natuurlijk iedereen aan de start, ook de atleetjes van buiten Herenthout. Gedurende 4 dagen leveren de jongens en meisjes (vanaf kleuters) een spannende strijd in de straten van Herenthout. De afstanden die moeten gelopen worden variëren van een kleine 100m voor de kleuters tot een 500m voor de miniemen. Bovendien wordt iedereen achteraf beloond met een trofee en een zakje snoep. 's Zondags na de ronde is er nog onze bosloop waar iedereen van jong tot oud kan kiezen voor een jogging van 1000m (kinderen) tot 10km.

Programma:

Woensdag 12 september 2012 :

Kapelleke (start 19.00u.) inschrijven vanaf 18.00u.

Vrijdag 14 september 2012 :

Molenstraat (start 19.00u.) inschrijven Molenhuis vanaf 18.00u.

Zaterdag 15 september 2012 :

Vonckstraat (start 19.00u.) inschrijven GOC vanaf 18.00u.

Zondag 16 september 2012 :

Kapelleke (start 13.30u.) inschrijven vanaf 12.00u.



BOSLOOP
ZONDAG 16 SEPTEMBER 2012
START OM 14.30U



BELONINGEN VOOR DEELNAME AAN WEDSTRIJDEN

1. Welke wedstrijden tellen ?

Alle crossen, oefencrossen, indoorwedstrijden, pistemeetings en joggings die in het Kilometrikske worden aangekondigd (of andere met uitslag !)

2. Welke beloningen ?

- iedereen die tijdens het seizoen 2011-2012 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 te volgen in de gang van 't Kapelleke en op www.herenthoutseac.be

30	Marthe Van Den Broeck
27	Brent Van Turnhout
22	Jorin Van turnhout
21	Emma Mees, Kwinten Torfs, Oliver Garner, Robbe Torfs
19	Alexandra Van Besouw, Liam Vlassenbroeck, Ruben Glassee
18	Illian Glassee
17	Louise Helsen, Sien Moons, Stef Scharre
16	Brent Van Tichelt, Sander Wijns
12	Floor Verdonck, Lisa Geerts, Zoë Vermeiren
11	Sien Heylen
10	Elien Geerts, Floor Heylen, Jonas Wijns
9	Florian Van Caeyzeele, Wim Van Tigchelt
8	Bob Heylen
7	Fien Van Den Broeck
6	Matthias Travers, Robbe Van Hool, Wannes Moons
5	Ann-Sofie Boedt, Annelien Travers, Femke Van Mengsel, Jef Vermeiren, Mil Moons
4	An-Sophie De Schutter, Camille De Schutter, Celien Boedt, Luna De Schutter, Migael delen, Tom De Pooter
3	Ellen De Kepper, Jonas Van Hove, Mirte Ledegen, Robbe Geerts, Stijn Rombout
2	Amon Van De Velde, Angelo Martins, Audric Van Pelt, Bo Weyers, Daan Boeckmans, Diede Buttiens, Ferre Van Thielen, Frederik Lenchant, Jan Vermeiren, Kaat Van De Van, Kristian Brekalo, Laura Keysers, Laurien Op De Beeck, Lens Keysers, Lotte Keysers, Lotte Veris, Magalie van Daele, Mathijs Hoet, Milenko Sarlet, Sara Veris, Sion Van De Velde, Vere Veris, Yasmine Van Der Auwera, Ylias Lenchant
1	Alexander Omoikerodah, Maarten Van Den Berg, Sam Van Dijck, Shayenne Roothoof, Sofie Vervoort

ZOMERMEETINGS JEUGD

Omdat het voor iedereen vakantie is, zal er tijdens de vakantie niet steeds begeleiding zijn. Maar als er iemand van de trainers vrij is, zal er zeker iemand zijn.

Zaterdag 30 juni

te Mol

Begin : 13u30

Benj J + M : vierkamp (60 – 600 – ver – kogel) – 4x60
 Pup J + M : vierkamp (60 – 1000 – ver – discus) – 4x60
 Min J + M : vijfkamp (80 – 1000 – hoog – discus – kogel) – 4x80

Zaterdag 4 augustus

te Mol

Begin : 12.30u

Begeleiding : /

Benj J + M : 60 – 600 – hoog – kogel
 Pup J + M : 60 – 1000 – 60H – ver – kogel – hockey
 Min J : 80 – 300 – 1000 – 80H – ver – polsstok – speer
 Min M : 80 – 300 – 1000 – 60H – hoog – polsstok – discus

Zaterdag 11 augustus

te Tessenderlo

Begin : 14.00u

Benj J + M : vierkamp (60 – 600 – ver – hockey)
 Pup J + M : vierkamp (60 – 1000 – ver – discus)
 Min J : vijfkamp (80 – 1000 – hoog – kogel – speer)
 Min M : vijfkamp (80 – 1000 – hoog – kogel – discus)

Zaterdag 19 augustus

te Mol

Begin : 14.00u

Provinciale kampioenschappen aflossing
 Geselecteerde atleten worden verwittigd.

Donderdag 30 augustus

te Tessenderlo

Begin : 19.00u

Benj J + M : 60 – 600 – hoog – kogel
 Pup J + M : 60 – 1000 – ver – hockey
 Min J + M : 80 – 1000 – ver – kogel – speer

Zondag 2 september

te Tongerlo

Begin : 13.30u

Benj J + M : 60 – ver – hockey – 3x600
 Pup J + M : 60 – hoog – kogel – 3x600
 Min J + M : 80 – ver – kogel – speer – 3x600

Zaterdag 8 september

te Lier

Finale beker van Vlaanderen.
Geselecteerde pupillen en miniemen worden verwittigd.

ZOMERMEETINGS VANAF CADET

Zaterdag 30 juni

te Lier

Begin : 15.30u

Geldprijzen

Alle cat. H : 100 – 200 – 400 – 800 – 1500 – 4x100
 Alle cat. D : 100 – 200 – 400 – 800 – polsstok – 4x100
 Cad H : 100H – polsstok – ver – kogel – speer
 Cad D : 80H – hoog – ver – kogel
 Sch H : 110H – hoog – polsstok – ver – kogel – discus
 Sch D : 100H – hoog – ver – discus
 JSM H : 5000 – 110H – hoog – polsstok – ver – speer
 JSM D : 5000 – 100H – hoog – ver – kogel – discus – speer

Zondag 1 juli

te Herentals

Begin : 13.30u

Iedereen doet mee !

Cad H + D : 100 – 400 – 1500 – 300H – hoog – polsstok – kogel – discus
 Schol H + D : 100 – 400 – 1500 – 400H – polsstok – ver – speer
 JSM H + D : 100 – 400 – 1500 – 400H – polsstok – ver – speer – hamer

Zaterdag 7 juli

te Lier

Begin : 14.00u

Cad H : 100 – 200 – 800 – hoog – kogel
 Cad D : 100 – 200 – 800 – hoog – ver
 Sch H : 100 – 200 – 800 – 3000 – 110H – ver – kogel
 Sch D : 100 – 200 – 800 – ver – speer
 JS H : 100 – 200 – 800 – 3000 – 110H – ver – kogel – discus – speer
 JS D : 100 – 200 – 800 – 100H – ver – kogel – discus

Zaterdag 14 juli

te Mol

Begin : 14.00u (hamer : 10u00)

Cad H : 100 – 200 – 800 – hoog – polsstok – ver – kogel – speer – hamer
 Cad D : 100 – 200 – 800 – hoog – polsstok – ver – kogel – discus – hamer
 Sch H + : zie Cad H
 Sch D : zie Cad D
 JSM H : zie Cad H
 JSM D : zie Cad D

Zondag 29 juli

te Lier

Begin : 13.00u

Geldprijzen

Cad H : 100 – 300 – 1000 – 100H – hoog – ver – kogel – discus – 4x100l
 Cad D : 100 – 300 – 1000 – 80H – hoog – ver – discus – speer – 4x100
 Sch H : 100 – 300 – 1000 – 110H – ver – discus – speer – 4x100
 Sch D : 100 – 300 – 1000 – 100H – ver – kogel – discus – 4x100

Zaterdag 4 en zondag 5 augustus **te Dilbeek**

Kampioenschap van Vlaanderen meerkamp.
 Inschrijven bij de organisator DAC.

Zaterdag 4 augustus **te Mol**

Begin : 17.30u Geldprijzen

Alle cat. H : 100 – 200 – 1500 – hoog – polsstok
 Alle cat. D : 100 – 200 – 1500 – hinkstap – polsstok
 Cad H : 400 – kogel
 Cad D : 400 – hoog – discus
 Sch H : 400 – ver – kogel
 Sch D : 400 – ver – discus – speer
 JSM H : 400 – discus – speer
 JSM D : 400 – discus – speer

Woensdag 8 augustus **te Tessenderlo**

Begin : 19.00u

Cad H : 100 – 200 – 800 – ver – kogel – speer – hamer
 Cad D : 100 – 200 – 800 – ver – kogel – discus
 Sch H : 100 – 200 – 800 – 3000 – ver – kogel – speer – hamer
 Sch D : 100 – 200 – 800 – 3000 – ver – kogel – discus
 JSM H : 100 – 200 – 800 – 3000 – ver – kogel – speer – hamer
 JSM D : 100 – 200 – 800 – 3000 – ver – kogel – discus

Zondag 12 augustus **te Lier**

Begin : 13.30u

Cad H : 100 – 200 – 1500 – ver – kogel
 Cad D : 100 – 200 – 400 – ver
 Sch H : 100 – 200 – 400 – 1500 – speer
 Sch D : 100 – 200 – 400 – ver – kogel
 JSM H : 100 – 200 – 400 – 1500 – ver – kogel – discus – hamer
 JSM D : 100 – 200 – 400 – 1500 – kogel – discus – speer – hamer

Zondag 19 augustus **te Mol**

Provinciaal kampioenschap aflossingen
 Geselecteerde atleten worden verwittigd !

Woensdag 15 augustus **te Huizingen**

Vlaams Kampioenschap cadetten en scholieren.
 Inschrijven tijdens de maand juli !

AGENDA

9

Woensdag 22 augustus

te Tongerlo

Begin : 19.00u

iedereen meedoen ! (geen training)

Cad H + D : 100 – 400 – 1500 – hoog – hinkstap – speer

Sch H + D : 100 – 400 – 1500 – hoog – hinkstap – kogel

JSM H + D : 100 – 400 – 1500 – 5000 – hinkstap – kogel – speer

Zaterdag 25 en zondag 26 augustus

te Verviers

Belgisch kampioenschap meerkamp.
Inschrijven tijdens de maand juli.

Zaterdag 1 en zondag 2 september

te Oordegem

Belgisch kampioenschap cadetten en scholieren.
Inschrijven voor 15 augustus !

GEZINSKILOMETER EN BARBECUE

De jaarlijkse barbecue werd weer een groot succes met ongeveer 120 deelnemers die er een gezellige avond van hebben gemaakt.

Voor ze hieraan begonnen, was er eerst nog de gezinskilometer, waar we niet minder dan 12 ploegen aan de start kregen.

Bij de echte gezinnen waren er 3 ploegen in de categorie -90 jaar. Hier won de familie Glassee in een tijd van 3'26" voor de familie Weyers (3'32") en de familie Van Tichelt (3'48").

In de categorie 90 tot 110 jaar was de familie Van den Broeck het snelst (3'56") voor de familie Schueremans (3'56"). In de oudste reeks tenslotte was er maar 1 ploeg nl. de familie Heylen die met 3'08" wel de snelste tijd neerzette van al de families.

Bij de alternatieve gezinnen waren de zomerasleten het snelst, gevolgd door Elise en de 3 dwergen. Derde werden de masters afstandslopers van Johny De Jaegher , gevolgd door de miniemen meisjes, de masters van Marc Heyns en de familie Moons-Heylen.

Proficiat voor jullie sportieve inzet en hopelijk zijn er volgend jaar nog meer ploegen.

JEUGMEETING HERENTHOUT

Onze jaarlijkse jeugdmeeting kende dit jaar een nooit gezien opkomst met zomaar even 174 atleten die allemaal beloond werden met een mooie medaille.

Onze Herenthoutse atleetjes droegen natuurlijk bij tot dit grote succes. Zo waren er niet minder dan 38 van onze atleten aan de start. Onder hen stonden er ook verschillende deelnemers op het podium.

Hopelijk gaan ze de komende maanden nog meer aan wedstrijden deelnemen en degenen die er nu niet bij waren, verwachten we zeker aan de start bij onze Ronde van Herenthout in september.

De club wil ook alle helpers nog eens extra bedanken. Zij zorgden er weer voor dat de organisatie vlekkeloos kon verlopen. Hopelijk kunnen we in de toekomst nog op hen rekenen om een helpend handje toe te steken.

MEMORIAL IVO VAN DAMME VRIJDAG 7 SEPTEMBER 2012



Om dit jaar terug goede plaatsen te kunnen reserveren willen we begin maart al kaarten bestellen. We willen graag terug tribune 3 zitten in de buurt van het verspringen en de start van de 200m of in tribune 2 aan het hoogspringen en speerwerpen.

De laatste jaren zit de bus steeds vol dus zorg ervoor dat je tijdig je kaarten bestelt. De eerste 50 hebben plaats op de bus.

De prijs voor bus en kaart bedraagt € 40,00.

Gelieve onderstaand strookje zo snel mogelijk binnen te brengen.

Inschrijven voor zaterdag 30 juni !

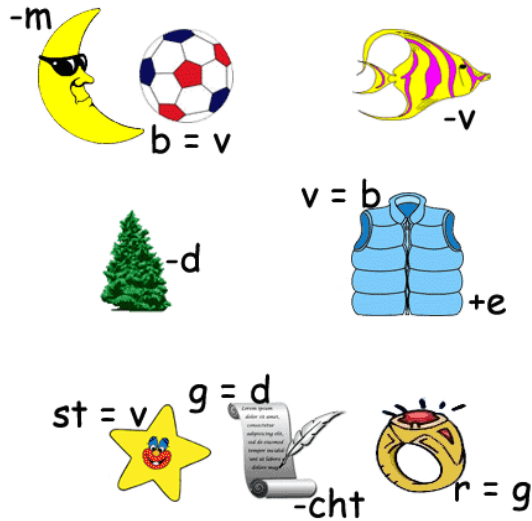
Ik,

wens mee naar de Memorial te rijden en bestel kaarten en
..... plaatsen in de bus.

Ik betaal x € 40,00. (Kaart alleen kost € 30,00)

Handtekening

REBUS

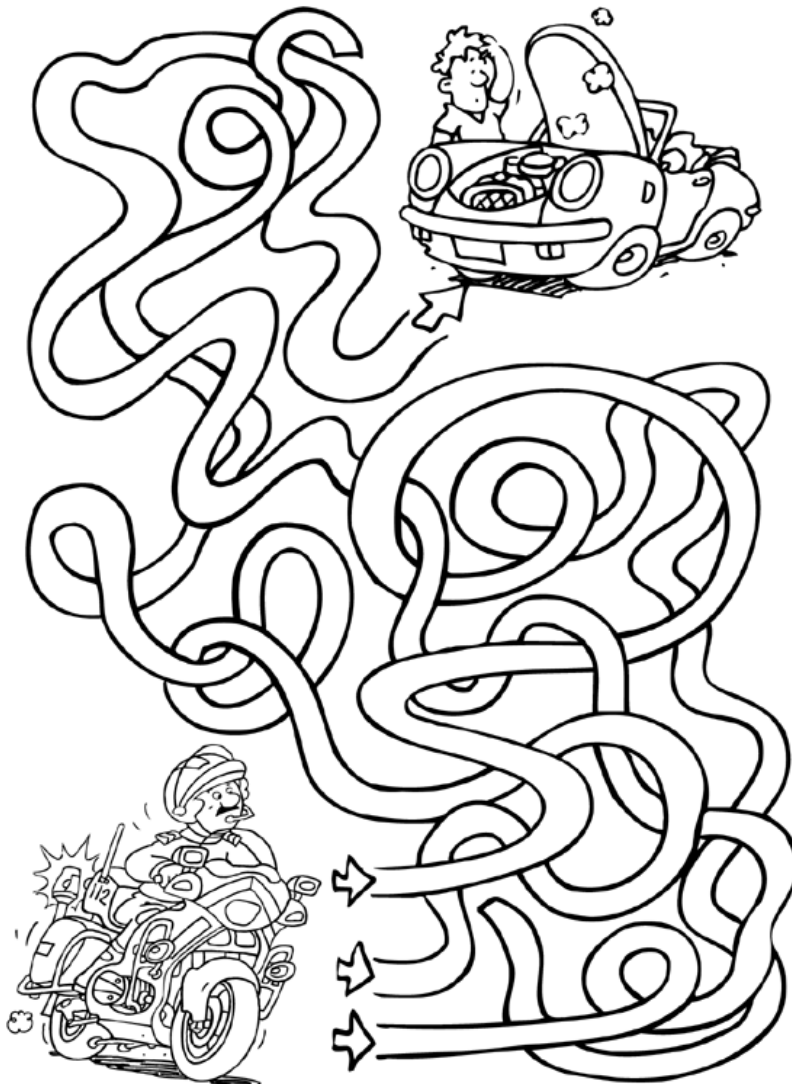


© www.flevokids.net

DOOLHOF

Doolhof

Puzzelcode:0671



KLEURPLAAT



ZOEK DE 6 VERSCHILLEN

Zoek de 6 verschillen

Puzzelcode: 0668

