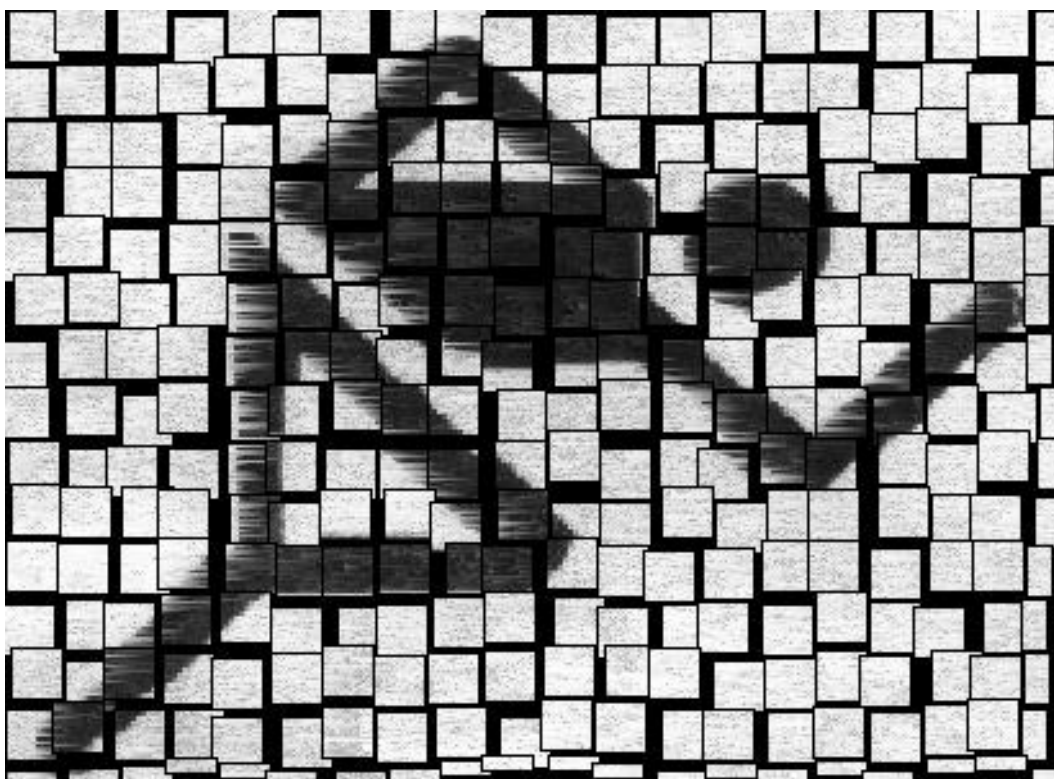


'T KILOMETRIKSE

HERENTHOUTSE



ATLETIEKCLUB

JAARGANG 13 NR. 11

JULI-AUGUSTUS 2013

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

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.
- 3 juli : Kristof – Jan
- 10 juli : Jan – Dietmar
- 17 juli : Isabel - Dietmar
- 24 juli : Kristof – Frederik
- 31 juli : Frederik – Nest
- 7 aug : Nest - Hans
- 14 aug : Bart – Hans
- 21 aug : Isabel – Jan – Dorien
- 28 aug : Bart – Jan – Frederik – Dorien

2. Vrijdagavond

Deze trainingen vallen weg tijdens de vakantie.

3. Dinsdag- en donderdagvoormiddag

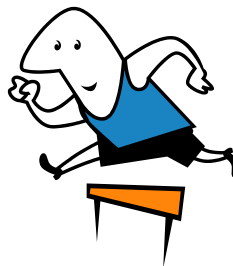
Tijdens de vakantie wordt er op bepaalde data techniektraining gegeven aan pupillen, miniemen, cadetten, scholieren en juniors-seniors-masters die nog aan wedstrijden deelnemen tijdens de vakantie. Er worden geen spelletjes gespeeld maar wel techniektraining voor ver, hoog, kogel, speer, discus, horden,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

- Dins- en donderdag : 2 & 4 juli
- Dins- en donderdag : 9 & 11 juli
- Dins- en donderdag : 23 & 25 juli
- Dins- en donderdag : 20 & 22 augustus
- Dins- en donderdag : 27 & 29 augustus

4. Zaterdagvoormiddag

De horden- en werptrainingen blijven doorgaan.

Geen training op zaterdag 10 en 17 augustus !



RONDE VAN HERENTHOUT : 11, 13, 14 EN 15 SEPTEMBER 2013

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 11 september 2013 :

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

Vrijdag 13 september 2013 :

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

Zaterdag 14 september 2013 :

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

Zondag 15 september 2013 :

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



BOSLOOP
ZONDAG 15 SEPTEMBER 2013
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 2012-2013 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

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 29 juni te Turnhout

Begin : 10u00 *Provinciaal kampioenschap*

Begeleiding : Jan *Alleen voor ingeschreven atleten !*

Donderdag 4 juli te Tessenderlo

Begin : 19.00u

Benj J + M : 60 – 600 – ver – kogel – 4x60

Pup J + M : 60 – 1000 – ver – hockey – 4x60

Min J + M : 80 – 1000 – ver – polsstok – speer – kogel – 4x80

Zondag 7 juli te Lier

Begin : 13.00u

Benj J : 60 – ver – hockey

Benj M : 60 – ver – kogel

Pup J : 60 – ver – discus

Pup M : 60 – ver – kogel

Min J : 150 – hoog – discus

Min M : 150 – hoog – speer

Zondag 27 juli te Lier

Begin : 13.00u

Benj J + M : 60 – 600 – ver – kogel – hockey

Pup J : 60 – 1000 – 60H – ver – hoog – discus – hockey

Pup M : 60 – 1000 – 60H – ver – kogel – discus

Min J : 80 – 1000 – 150H – hoog – ver – polsstok – discus – speer

Min M : 80 – 1000 – 150H – hoog – ver – polsstok – kogel – discus

Zaterdag 3 augustus te Mol

Begin : 13.30u

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 10 augustus te Tessenderlo

Begin : 13.00u

Benj J + M : 60 – 600 – ver – kogel

Pup J + M : 60 – 1000 – ver – hockey

Min J : 80 – 1000 – ver – discus – speer

Min M : 80 – 1000 – ver – kogel – discus

Zondag 18 augustus te Lier

Begin : 13.00u

Provinciale kampioenschappen aflossing
Geselecteerde atleten worden verwittigd.

Zaterdag 24 augustus

te Mol

Begin : 13.30u

Benj J + M : 60 – 600 – ver – kogel – 4x60

Pup J + M : 60 – 1000 – ver – discus – 4x60

Min J + M : 80 – 1000 – hoog – kogel – discus – 4x80

Zaterdag 31 augustus

te Vosselaar

Begin : 13.30u

Kempisch criterium

Benj J + M : 60 – 600 – ver – kogel

Pup J + M : 60 – 1000 – hoog – hockey

Min J : 80 – 1000 – ver – hoog – speer

Min M : 80 – 1000 – ver – kogel – speer

Zondag 1 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

Zondag 8 september

te Geel

Begin : 13.30u

Kempisch criterium

Benj J + M : 60 – 600 – kogel – hockey

Pup J + M : 60 – 1000 – ver – hockey

Min J + M : 80 – 1000 – ver – kogel – speer

Zaterdag 14 september

te Maldegem

Begin : 10.00u

Beker van Vlaanderen.
Geselecteerde atleten worden verwittigd.

ZOMERMEETINGS VANAF CADET

Voor het volledige programma, gelieve de website na te kijken !

Zondag 30 juni

te Lier

Begin : 13.30u

Geldprijzen

Zaterdag 6 juli

te Mol

Begin : 17.30u

Geldprijzen

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

Zondag 7 juli

te Lier

Begin : 17.30u

Prijzen

Zaterdag 27 juli **te Mol**

Begin : 14.00u

Zaterdag 3 en zondag 4 augustus **te Dilbeek**

Val - kampioenschap meerkamp.

Zondag 4 augustus **te Turnhout**

Begin : 13.30u

Zaterdag 10 augustus **te Tessenderlo**

Begin : 13.00u Vijfkamp

Zondag 18 augustus **te Lier**

Provinciaal kampioenschap estafetten.
Geselecteerde atleten worden verwittigd !

Woensdag 21 augustus **te Tongerlo**

Begin : 19.00u Iedereen meedoen ! (geen training)

Zaterdag 24 en zondag 25 augustus **te Herentals**

Belgisch kampioenschap meerkamp.

Zaterdag 30/08 en zondag 1/09 **te Moeskroen**

Belgisch kampioenschap cadetten en scholieren.
Inschrijven voor 15 augustus !

GEZINSKILOMETER EN BARBECUE

De jaarlijkse barbecue werd weer een succes met ongeveer 80 deelnemers die er een gezellige avond van hebben gemaakt.

Voor ze hieraan begonnen, was er eerst nog de gezinskilometer, waar we 8 ploegen aan de start kregen.

Bij de echte gezinnen waren er 2 ploegen in de categorie -90 jaar. Hier won de familie Ledegen in een tijd van 2'44" voor de familie Glassee (3'29").

In de oudste reeks (+ 110 jaar) was er maar 1 ploeg nl. de familie Heylen (3'04").

Bij de alternatieve reeksen (geen echte gezinnen dus) kregen we volgende uitslag:

- | | |
|----------------------|--------|
| 1. De zomeratleten | 2'09"5 |
| 2. De Running Bears | 2'29"6 |
| 3. Van Tichelt en co | 2'33"6 |
| 4. De Young Lady's | 2'41"3 |
| 5. Buttiens en co | 2'49"9 |

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 160 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 32 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.

UITSLAG JEUGDMEETING HERENTHOUT

Benj. M	60m	Hoog	Kogel	Hockey
Van den Broeck Marthe	10"3	/	4m34	10m42
Meeusen Anna	11"6	0m85	5m42	12m98
Van Den Acker Lise	12"0	/	3m18	7m35

Benj. J	60m	Ver	Kogel	Hockey
Van Mengsel Senne	12"5	2m13	3m42	8m78
Glasse Simon	14"5	1m73	2m93	9m41
Van Tigchelt Joeri	11"1	2m65	4m45	16m41
Van Kerckhoven Lenz	10"2	2m91	4m93	14m34
Coremans Arne	10"6	2m81	6m93	18m88
Florus Berne	11"2	2m75	4m36	18m78
Van Tigchelt Wim	10"2	3m30	6m72	21m64

Pup. M	60m	Ver	Kogel	Discus
Van Mengsel Femke	10"4	2m96	7m48	14m11
Sterkens Linde	9"7	3m21	6m31	/
Van Turnhout Jorin	10"8	3m27	5m30	11m92
De schutter Anne-Sophie	9"7	3m55	5m19	13m10
De Schutter Luna	11"4	2m70	4m71	13m33
Helsen Louise	11"1	2m56	4m28	10m70

Pup. J	60m	Ver	Kogel	Discus
Torfs Robbe	9"2	4m01	7m07	18m58
Heylen Bob	9"7	3m46	8m38	15m27
Stubbe Bernd	9"6	3m60	5m40	15m02
Van Hool Robbe	10"5	2m79	5m43	12m15
Van Caeyzeele Florian	8"9	3m42	6m98	11m04
Glasse Ilian	12"7	1m94	3m78	5m81

Min. M	80	300	Hoog	Discus	Speer
De Schutter Camille	/	/	1m43	/	/
Van D Auwera Yasmine	/	/	/	17m08	25m27
Buttiens Diede	12"0	53"6	/	11m72	13m30

Min. J	80	300	Hoog	Discus	Speer
Torfs Kwinten	10"8	47"7	1m41	24m57	25m58
Vlassenbroeck Liam	10"9	48"4	1m05	14m92	13m94
Van Tichelt Brent	12"0	50"7	1m15	17m73	16m06
Scharre Stef	12"4	52"8	1m05	12m66	19m38
Vermeiren Jef	12"7	53"1	1m35	19m07	/
Glasse Ruben	13"7	58"6	1m15	13m69	14m44

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

START TO RUN - 5 km

<u>Naam</u>	<u>Voornaam</u>	<u>postnr</u>	<u>gemeente</u>	<u>tijd</u>	<u>min/km</u>	<u>km/u</u>
De Ridder	Els	2280	Grobbendonk	0:33:40	0:06:44	8,910
Franken	An	2280	Grobbendonk	0:34:37	0:06:55	8,670
Gabriëls	Klaartje	2270	Herenthout	0:37:59	0:07:36	7,900
Gielen	Luk	2280	Grobbendonk	0:33:09	0:06:38	9,050
Op de Beeck	Veerle	2560	Nijlen	0:34:20	0:06:52	8,740
Smeyers	Kenny	2270	Herenthout	0:33:04	0:06:37	9,070
Torfs	Catherine	2280	Grobbendonk	0:36:31	0:07:18	8,220
T'Seyen	Elly	2288	Bouwel	0:33:17	0:06:39	9,010
Umuraza	Marie- Claudine	2280	Grobbendonk	0:34:11	0:06:50	8,780
Van Bedts	Sandra	2270	Herenthout	0:34:20	0:06:52	8,740
Van Buggenhout	Nancy	2280	Grobbendonk	0:34:20	0:06:52	8,740
Vercammen	Martine	2560	Nijlen	0:38:10	0:07:38	7,860
Witvrouwen	Els	2270	Herenthout	0:36:22	0:07:16	8,250

KEEP RUNNING - 10 km

<u>Naam</u>	<u>Voornaam</u>	<u>postnr</u>	<u>gemeente</u>	<u>tijd</u>	<u>min/km</u>	<u>km/u</u>
Torfs	Hilde	2280	Grobbendonk	1:11:40	0:07:10	8,370

KEEP RUNNING - 15 km

<u>Naam</u>	<u>Voornaam</u>	<u>postnr</u>	<u>gemeente</u>	<u>tijd</u>	<u>min/km</u>	<u>km/u</u>
Gielis	Katrien	2270	Herenthout	1:36:05	0:06:24	9,370
Van Herck	Elsa	2270	Herenthout	1:36:05	0:06:24	9,370



START TO RUN © - september 2013

Maandag 23 september – Sportcentrum Herenthout 19.00u (Grobbendonk 9.00u)

Nieuwe jogcursus voor iedereen die op een **verantwoorde en ontspannende** manier wil bewegen en sporten. De cursus staat bovendien open voor 50+. Een runcursus volgen is de beste manier om gezond te sporten. Een aanrader en zeker de moeite om het te proberen!
De meeste mutualiteiten geven een tussenkomst.

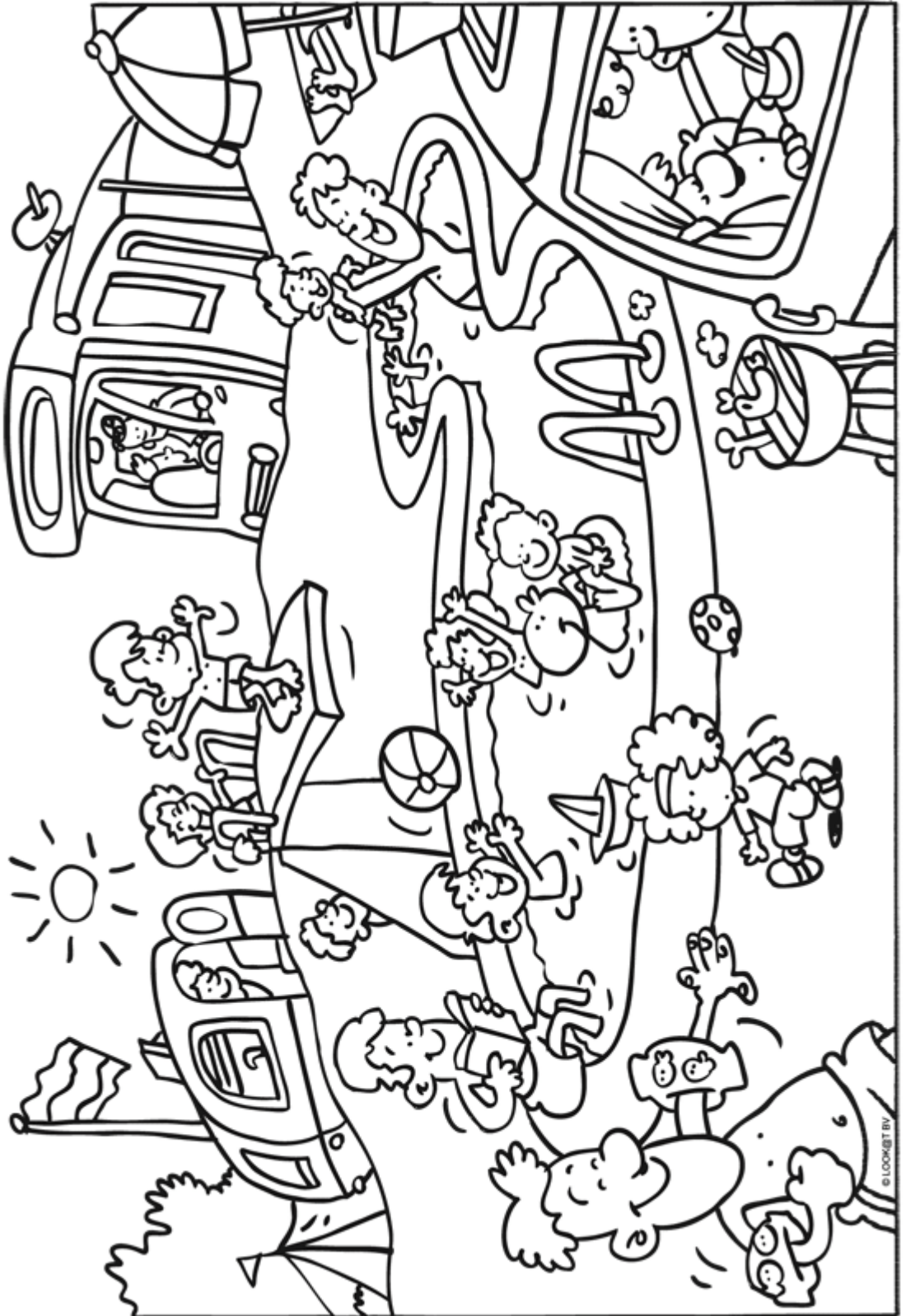
Infomoment en inschrijven woensdag 18 september om 9.00u of om 19.45u atletiekpiste Herenthout.

Locatie lessen:

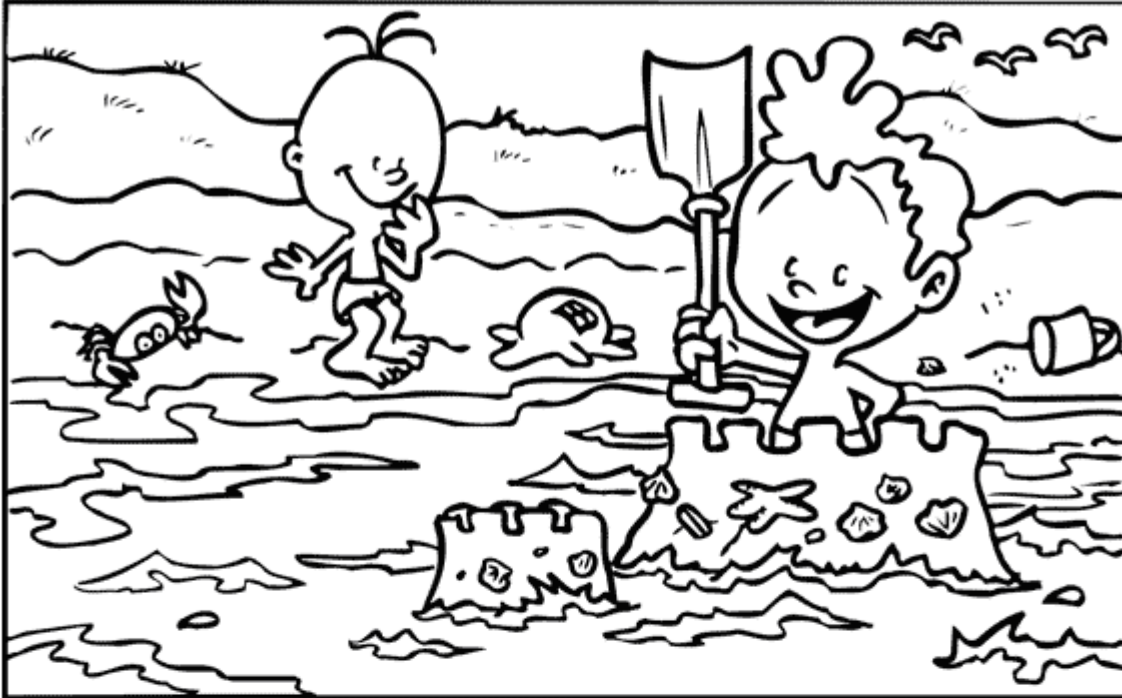
- 19u00 atletiekpiste sportcentrum Herenthout
- 09u00 maandag en vrijdag trainingsarea militaire domein Grobbendonk (toegang via hoofdingang) en woensdag atletiekpiste Herenthout.

Deelnameprijs 25 € - informatie: www.herenthoutseac.be of Michel Nicasi 014/501.227. Een organisatie van de Herenthoutse Atletiekclub i.s.m. de Sportdienst.

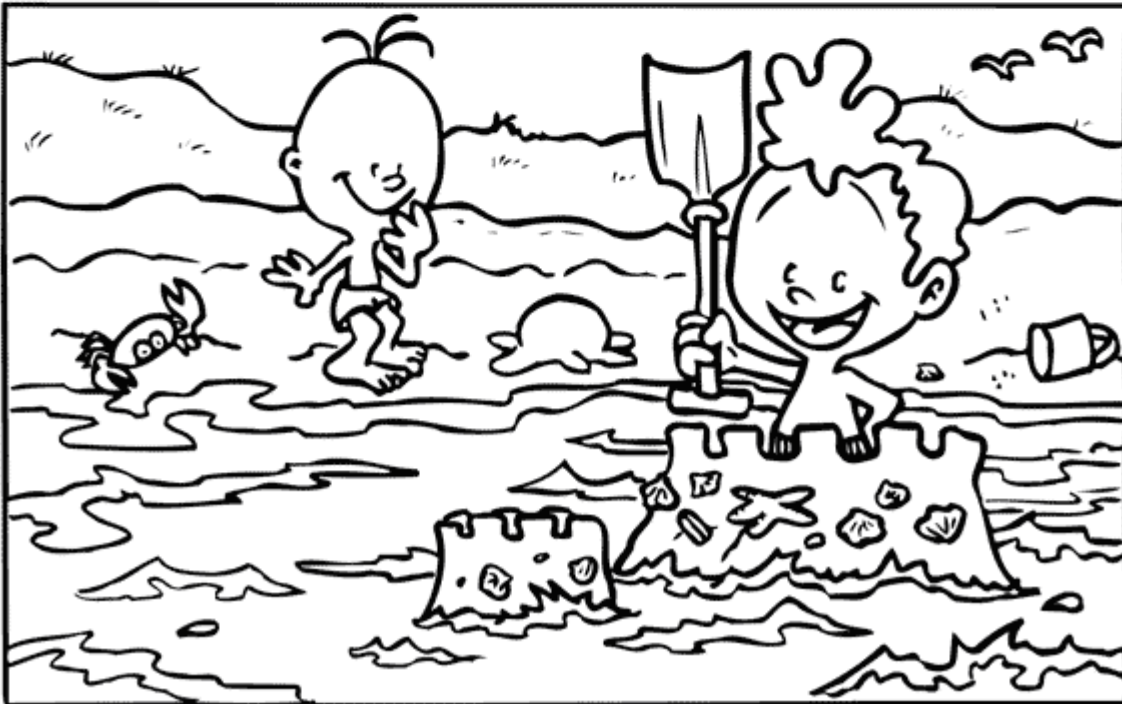
KLEURPLAAT



ZOEK DE 6 VERSCHILLEN



ZOEK DE 6 VERSCHILLEN



WOORDZOEKER

SPORT PUZZEL



WOORDZOEKER

KOTENENESKOBDERWNNB
 SKPPLATFLEHOOEEADAA
 RAUNPOKEROBTPRSNUAD
 TPZEVIKSMBBRAEKDUBM
 ESZRYTABEOENNLOERII
 NGEEBTRLSSWAEWBLLN
 NNLYGEETSNTCHPTEOOT
 IIEAUNOUESRAISINORO
 SNNTRNCRCRTORSOPSPEN
 SISSDSAHTRPOKLERCTS
 CAJPIRATTASTMOTAARN
 HRODOAAIKJRUNPOANOE
 OTKATRMAOLEAERELAPS
 EOESOPTMPITKTETIJSST
 NARTEKBVZBNGNTERTIA
 BRENI EFEEAIOIANMAKA
 RANTRLKUGLWORWTAKSH
 UFOLOPEOENDBPREEPS
 GLEGOKLABTEKSABTALS

3 Letters

BAL
 BAT
 BOK
 KEU
 LAT
 NET
 SKI

4 Letters

BOOG
 BRUG
 GOLF
 POLO
 SKAT
 TEAM
 ZEGE

5 Letters

ARENA
 FARAO
 KOGEL
 KOTEN
 OMBER
 PAARD
 POKER
 RUGBY
 SPEER
 TAROT
 WHISK

6 Letters

BOKSEN
 BOKSER
 BOSTON
 ELFTAL
 HOMBRE
 TIKTAK
 TIMPEN

7 Letters

BILJART
 CANASTA
 JOKEREN
 RIJLAARS
 SCHAATS

8 Letters

DOBBELEN
 DUURLOOP
 PETOETEN
 PUZZELN
 ROEIBAAN
 SKISPORT
 SPRINTEN
 STAYEREN
 WANDELEN

9 Letters

AUTORACEN
 BADMINTON
 BASKETBAL
 SCHAATSEN
 SPORTVELD

11 Letters

WINTERSPORT

12 Letters

DISCUSWERPER
 TENNISCHOEN
 TRAININGSPAK

15 Letters

WATERPOLOSPELER

Welke letters blijven over: