

'T KILOMETRIKSKE

HERENTHOUTSE



ATLETIEKCLUB

JAARGANG 13 NR. 10

JUNI 2013

EDITORIAAL - TRAININGEN - INFORMATIE - AGENDA - NIEUWTJES

VOORWOORD

Het pisteseizoen heeft zijn eerste hoogtepunten gehad met de beker van Vlaanderen en al enkele kampioenschappen.

Heel wat atleetjes hebben aan hun eerste wedstrijden deelgenomen en anderen hebben hun records nog wat scherper gesteld. Maar spijtig genoeg zijn er ook nog heel wat die nog niks hebben meegedaan. De komende weken hebben we de ideale kans om daar iets aan te doen met wedstrijden in Herenthout, Lier,... Je hoeft je dus niet ver te verplaatsen.

*Zeker in **Herenthout op 16 juni** verwachten we iedereen aan de start.*

We hebben er trouwens weer voor gezorgd dat je gratis kan meedoen.

Bovendien krijgt iedereen een prijs na de wedstrijd (medaille).

Vergeet ook niet om in te schrijven voor de provinciale kampioenschappen

Een inschrijvingsformulier vind je verderop in dit Kilometrikske.

Veel leesplezier !

PS : Woensdag 5 juni om 19u45 : vergadering voor atleten én ouders die volgende jaar cadet worden (geboren in 2000). Info over wat, waar en wanneer je volgend jaar kan training volgen. Dit info-moment zal ongeveer 20 minuten duren.

Redactie:

Jan Ledegen

Bart Van Caeyzeele

*P/a Vonckstraat 53
2270 Herenthout*



tel: 014 51 45 85

www.herenthoutseac.be

TRAININGEN IN JUNI

Iedereen traint buiten !!!!!
 Zorg dus voor aangepaste kledij !!

Woensdag (18.45 – 19.45) :

Datum	Kleuters*	Benj J	Benj M	Pup J	Pup M	Min J	Min M
05/06	Maren/ Jolien Annelies	Dorien	Bart	Isabel	Nest	Hans	Jan
12/06	Maren/ Jolien Annelies	Bart	Dorien	Nest	Isabel	Jan	Hans
19/06	Maren/ Jolien Annelies	Dorien	Bart	Isabel	Nest	Hans	Jan
26/06	Maren/ Jolien Annelies	Bart	Dorien	Nest	Isabel	Jan	Hans

Vrijdag (18.00 – 19.00) :

Iedereen vanaf benjamin is welkom.
 Deze training wordt 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 juni !

TRAININGEN ZOMERVAKANTIE

- **Kleuters**
Voor hen is er in juli en augustus geen training.
De jongens en meisjes van het 1^{ste} leerjaar, die volgend seizoen benjamin worden, kunnen op woensdag wel met de benjamins meetrainen.
- **Benjamins, pupillen, miniemen**
De woensdagavondtraingen zullen gewoon blijven doorgaan.
We zorgen dat er steeds 2 trainers aanwezig zullen zijn.
Er zijn geen trainingen op vrijdagavond.
- **Wedstrijdatleten**
Er zullen op dinsdag- en donderdagvoormiddag van 10u – 12u regelmatig trainingen gegeven worden. De exacte data vind je in het volgend Kilometrikske.

BELONINGEN 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.

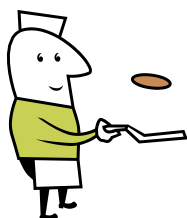
Afspraak op zaterdag 21 september 2013

3. Tussenstand

wordt regelmatig meegedeeld in het Kilometrikske en je kan in de gang van de sporthal je aantal stempels tellen op het prikbord. 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 doe ook voort want je hebt minstens 5 stempels nodig voor een mooie prijs.

VOLG ALLES OP WWW.HERENTHOUTSEAC.BE
EN OP ONS INFOBORD (In de gang van 't Kapelleke)



ZOMERMEETINGS JEUGD

Zaterdag 8 juni

te Lier

Begin : 13.00u

Netestadion

Trofeeën voor de eerste 10 !

Benj J + M :	60 – 600 – ver – hockey
Pup J + M :	60 – 1000 – ver – kogel
Min J :	80 – 1000 – ver – speer – discus
Min M :	80 – 1000 – ver – speer – hoog
Cad J :	100 – 800 – hoog – ver – kogel
Cad M :	100 – 800 – ver – kogel – discus

Zondag 16 juni

te Herenthout

Begin : 13.30u

Iedereen Meedoen !!!!!!!

Medailles voor iedereen !!!!!!!

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

Zaterdag 29 juni

te Turnhout

Begin : 10.00u

Provinciale kampioenschappen benj – pup - min

Begeleiding : Jan

Je mag zelf 2 proeven kiezen maar je moet wel ten laatste op 6 juni inschrijven. Gelieve dit strookje af te geven aan Jan.

Ik,

wil deelnemen aan de provinciale kampioenschappen aan volgende proeven :

.....

.....

MEETINGS VANAF CADET**Zaterdag 1 juni****te Lommel***Begin 19u00*

Cad D+H : 100 – 200 – 400 – 1500 – hoog – ver – kogel – discus - speer

Schol D+H : 100 – 200 – 400 – 1500 – hoog – ver – kogel – discus - speer

JSM D+H : 100 – 200 – 400 – 1500 – hoog – ver – kogel – discus - speer

Zondag 9 juni**te Nieuwpoort**

Beker van Vlaanderen Masters
 Geselecteerde atleten worden verwittigd !

Zaterdag 15 en zondag 16 juni**te Sint Niklaas**

Belgisch kampioenschap Masters
 Inschrijven ten laatste op 30 mei !

Zaterdag 22 juni**te Herentals***Begin : 13.30u*

Cad H : 100 – 400 – 1500 - 300H – hoog – polsstok – kogel – discus

Cad D : 100 – 400 – 1500 - 300H – hoog – polsstok – kogel – discus

Sch D+H : 100 – 400 – 1500 - 400H – polsstok – ver – speer

JSM D+H : 100 – 400 – 1500 - 400H – polsstok – ver – speer – hamer

Zondag 30 juni**te Lier***Begin : 13.30u**B-meeting*

Cad H : 100H – polsstok – ver – discus

Cad D : 80H – hoog – ver – speer

Sch H : 110H – polsstok – ver – kogel

Sch D : 100H – hoog – ver – kogel

JS H : 5000 – 110H – hoog – polsstok – ver – speer – discus

JS D : 5000 – 100H – ver – kogel – discus – speer

AC H : 100 – 200 – 400 – 800 – 1500 – 4x100

AC D : 100 – 200 – 400 – 800 – 4x100 – polsstok

A
D
Z
E
A

MEMORIAL IVO VAN DAMME VRIJDAG 6 SEPTEMBER 2013



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 € 45,00.

Gelieve onderstaand strookje zo snel mogelijk binnen te brengen.

Inschrijven voor zaterdag 15 juni !

Ik,

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

Ik betaal x € 45,00. (Kaart alleen kost € 35,00)

Handtekening

UITSLAG FOTOZOEKTOCHT (30/04) ROERMOND

We hebben nog niet vermeld dat op onze jaarlijkse wandeling de eerste prijs in de fotozoektocht werd weggekaapt door:

“**De Oplichters**”, zij haalden **24 op 25** en scoorden het best in de schiftingsvraag waarin gevraagd werd naar het aantal foto's dat door de organisatie gemaakt werd (dus ook de voorbereidende en niet door de censuurcommissie geraakte exemplaren). Zij zaten met 69 slechts 5 boven het gezochte aantal 64.

De volledige uitslag:

1. De Oplichters	24/25	Schifting: 69
2. De Bus	24/25	Schifting: 52
3. Jan & Jef	22/25	Schifting: 62
4. Met Twee	22/25	Schifting: 53
5. De Besten	22/25	Schifting: 24
6. Zij en ik	21/25	Schifting: 0



Volgend jaar weer van de partij !!!