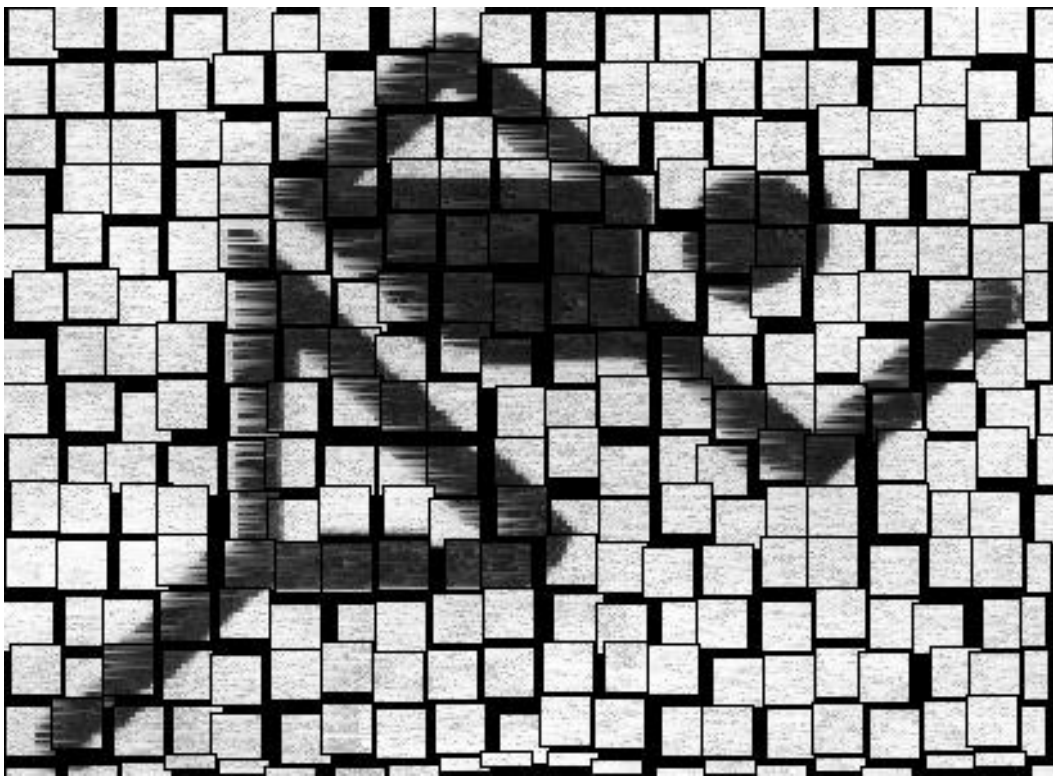


# 'T KILOMETRIKSKE<sup>1</sup>

**HERENTHOUTSE**



**ATLETIEKCLUB**

**JAARGANG 14 NR. 7**

**MAART 2014**

**EDITORIAAL - INFORMATIE - TRAININGEN - AGENDA - UITSLAGEN - NIEUWTJES**

## **VOORWOORD**

*Buiten de Belgische veldloopkampioenschappen zit het winterseizoen er weeral bijna op.*

*In dit Kilometrikske vind je dan ook al wat info over het pisteseizoen dat voor de deur staat.*

*Daarnaast zijn er natuurlijk nog wat uitslagen en je moet er snel bij zijn als je nog wil inschrijven voor de paasstage voor pupillen en miniemen te Herentals.*

*De datum van de pannenkoekendag ligt ook al vast nl. zaterdag 20 september. Blijf dus stempels verzamelen, zo maak je meer kans op een mooie naturaprijs. Vergeet natuurlijk niet om je uitslagen van joggings en wedstrijden die niet in het Kilometrikske staan door te geven.*

*Tenslotte willen we nog reclame maken voor onze jaarlijkse familie-uitstap.*

*Deze gaat door op zaterdag 5 april en we rijden naar Nederland (streek rond Sluis). Het inschrijvingsformulier vind je een beetje verderop.*

*Het bestuur is ook weer op zoek naar mogelijke sponsors die de club willen steunen door reclame te maken in ons programmaboekje. Ben je geïnteresseerd of ken je iemand die interesse heeft, neem dan contact op met Jef Van Herck op woensdagavond.*

*Veel leesplezier !*

### **Redactie:**

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

tel: 014 51 45 85  
[www.herenthoutseac.be](http://www.herenthoutseac.be)



## LIDKAARTEN !

Beste ouders, leden,

We sluiten de verdeling van de lidkaarten.

- 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 <sup>ste</sup> lid (vanaf cadet) :	€ 70
2 <sup>de</sup> 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](http://www.herenthoutseac.be)

## JAARPROGRAMMA 2014

vrijdag 14 februari 2014	Algemene vergadering
maandag 10 maart 2014	Start To Run (start ochtendsessie) Grobbendonk
maandag 10 maart 2014	Start To Run (start avondsessie) Herenthout
woensdag 12 maart 2014	Start To Run (start ochtendsessie) Herenthout
zaterdag 5 april 2014	Wandeling Sluis
maandag 19 mei 2014	Start To Run – eindtesten 9u00 & 19u00
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
vrijdag 5 september 2014	Memorial "Van Damme"
woensdag 10 september 2014	Ronde van Herenthout
vrijdag 12 september 2014	Idem
zaterdag 13 september 2014	Idem
zondag 14 september 2014	Idem + Bosloop
maandag 15 september 2014	Start To Run (start ochtendsessie) Grobbendonk
maandag 15 september 2014	Start To Run (start avondsessie) Herenthout
woensdag 17 september 2014	Start To Run (start ochtendsessie) Herenthout
zaterdag 20 september 2014	Uitreiking jeugd prijs (dag wedstrijd atleten)
vrijdag 26 september 2014	Scholenveldloop
maandag 1 december 2014	Start To Run – eindtesten 9u00 & 19u00

# 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 2012 tot 1 oktober 2013.**
- ✓ **We sluiten de wedstrijd af met een reuzeverrassingsdag.**
- ✓ **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!!

## **TUSSENSTAND OP 01/03/2014**

Stempels	
21	Joeri Van Tigchelt
20	Wim Van Tigchelt
19	Marthe Van Den Broeck
14	Brend Stubbe, Jorin Van Turnhout
13	Oliver Garner
11	Louise Helsen, Sander Wijns
10	Anouck Smeyers, Costia De Kimpe, Ruben Glassée, Thiess De Ridder, Xanthe De Kimpe
9	Illian Glassée, Lenz Van Kerckhoven, Simon Glassée
8	Eden Garner, Julie Lauwers, Luna De Schutter, Mila Heylen, Sofie Van Hool
7	Thomas Hermans, Zoë Vermeiren
6	Fran Engelen
5	Arne Coremans, Floor Heylen, Kwinten Torfs, Mika De Cat, Robbe Eyselberghs
4	Arne Smeyers, Bente Mans, Berne Florus, Ward Engelen
3	Daria Auwers, Helène De Pauw, Senne Van Mengsel
2	Ann-Sophie De Schutter, Bob Heylen, Diede Buttiens, Elias Kril, Femke Van Mengsel, Ferre Van Thielen, Jinthe Rutten, Jonas Rits, Jonas Wijns, Kendra Geeraerts, Lana Rits, Leonie Lieckens, Linde Sterckens, Raiko Bastiaenssen, Robbe Torfs, Stijn Van Nuffel, Thomas Gios, Ward Hoefkens, Yenka Geeraerts
1	Arthur Hoet, Bart De Witte, Brent Van Tichelt, Ferre Van Eccelpoel, Floor Van Eccelpoel, Lie Lambrechts, Lukas Goormans, Manon Adriaenssen, Mathijs Hoet, Nore Maes, Simon De Meerschman, Tiebe Van Calster, Wout Mols

## JEUGDTRAININGEN IN MAART/APRIL

### Vanaf 1 april traint iedereen terug buiten !!!!!!!

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).

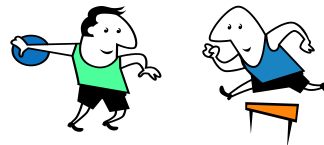
**Je mag niet binnen in de zaal met de schoenen waarmee je aankomt aan de sporthal ! Dus schoenen in zakje meebrengen !**

### Woensdag (18.45 – 19.45) :

Datum	Kangoeroes (2 groepen)	Benjamins jongens	Benjamins meisjes	Pupillen jongens	Pupillen meisjes	Miniemen
12/03	Buiten Maren/Jolien	Zaal Dorien/ Jef	Zaal Bart/ Elise	Buiten Nest/Jochen Kristof	Buiten Jan/ Hans	
	Zaal Annelies/Emma					
19/03	Zaal Maren/Jolien	Buiten Dorien/ Jef	Buiten Bart/ Elise	Zaal Kristof/Nest Jochen	Buiten Jan/ Hans	
	Buiten Annelies/Emma					
26/03	Buiten Maren/Jolien	Zaal Bart/ Elise	Zaal Dorien/ Jef	Buiten Kristof/Nest Jochen	Buiten Jan/ Hans	
	Zaal Annelies/Emma					
02/04	<b>Buiten</b> Maren/Jolien	<b>Buiten</b> Bart/ Elise	<b>Buiten</b> Dorien/ Jef	<b>Buiten</b> Nest/Jochen Kristof	<b>Buiten</b> Jan/ Hans	
	<b>Buiten</b> 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 8 maart (krokusvakantie) !**

**Geen training op zaterdag 15 maart (turnshow) !**

## **WEDSTRIJDEN ZOMERSEIZOEN**

Tijdens de zomer ligt de nadruk op de pistewedstrijden. Vermits het aanbod zo groot is, is het onmogelijk om bij elke wedstrijd begeleiding te voorzien.

Tijdens de eerste meetings en bij de meetings van AC Herentals zal er telkens iemand aanwezig zijn.

De zomerkalender is nog niet verschenen en daarom kunnen we ook nog geen volledige kalender voor april publiceren. Voor volgende wedstrijden rekenen we tijdens de zomer wel op massale deelname :

1. ***Wedstrijden van AC Herentals***
  - zondag 6 april te Herentals
  - donderdag 1 mei te Herentals
  - zaterdag 24 mei te Lille
  - zondag 15 juni te Herenthout !
  - zondag 31 augustus te Tongerlo
  - zondag 21 september te Malle
  
2. ***Wedstrijden van het Kempisch criterium***

6 wedstrijden met clubs uit de buurt.  
Bij deelname aan 4 wedstrijden ontvang je een prijs !

  - 12 april te Arendonk
  - 24 mei te Lille
  - 15 juni te Herenthout
  - 30 augustus te Vosselaar
  - 7 september te Geel
  - 14 september te Turnhout
  
3. ***Beker van Vlaanderen pupillen en miniemen***
  - meisjes : zaterdag 19 april te Lommel
  - jongens : zondag 20 april te Kapellen

# UITSLAGEN VELDLOPEN

1. Mol  
6. Hulshout

2. Duffel  
7. Kessel

3. Arendonk  
8. Rotselaar

4. Booischot  
9. Essen

5. Lilse bergen

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	
									<b>Benjamins M</b>
7	/	3	/	12	36	/	/	/	Engelen Fran
13	/	/	11	/	34	/	11	/	Lauwers Julie
29	/	12	/	14	11	9	/	/	Heylen Mila
51	/	29	/	44	/	/	/	/	Smeyers Anouk
/	31	/	31	/	40	23	/	/	Van Hool Sofie
/	/	37	/	/	/	/	/	/	De Pauw Hélène
27	16	12	/	/	35	17	/	/	Garner Eden
									<b>Benjamins J</b>
2	4	8	2	3	13	3	3	4	Van Tigchelt Joerie
4	/	3	/	/	18	/	15	/	De Ridder Thiess
28	/	/	33	/	/	20	/	/	Eyselbergs Robbe
55	/	34	54	/	50	/	/	/	Glasse Simon
31	/	/	/	/	29	/	/	/	Coremans Arne
36	/	/	/	/	/	/	/	/	Hoet Arthur
41	/	/	19	/	/	/	/	/	Florus Berne
/	15	/	29	/	/	22	/	/	Van Kerckhoven Lenz
/	25	/	/	36	/	26	/	/	Hermans Thomas
/	/	27	/	37	/	30	/	/	Smeyers Arne
/	/	/	18	/	/	/	/	/	Van Nuffel Stijn
/	/	/	/	/	12	10	/	/	De Cat Mika
									<b>Pupillen M</b>
22	22	/	22	18	17	13	22	9	Van den Broeck Marthe
27	/	/	19	15	22	/	/	/	De Schutter Luna
31	/	14	26	24	34	28	/	/	Helsen Louise
/	/	/	31	30	/	/	/	/	Vermeiren Zoë
									<b>Pupillen J</b>
29	28	21	22	21	37	/	21	22	Van Tigchelt Wim
/	21	/	/	/	/	/	/	/	Wijns Jonas
5	2	1	4	5	5	5	/	1	Garner Oliver
/	/	22	/	/	53	/	/	/	Engelen Ward
56	/	26	41	/	57	37	/	/	Glasse Ilian
/	/	/	/	/	51	/	/	/	Ferre Van Thielen
									<b>Miniemen M</b>
9	3	1	/	4	3	2	/	2	De Kimpe Xanthe
32	/	/	/	/	/	/	/	/	De Schutter Anne-Sophie
47	/	17	29	28	31	/	/	/	Heylen Floor
50	25	19	33	30	32	24	/	/	Van Turnhout Jorin
/	13	/	/	/	/	11	/	/	Mans Bente
									<b>Miniemen J</b>
19	7	8	13	/	18	10	/	6	Wijns Sander
29	9	7	12	16	22	14	/	10	De Kimpe Costia
30	14	13	21	12	17	17	8	7	Stubbe Brend
37	/	/	/	/	/	/	/	/	Hoet Mathijs
/	30	/	/	/	/	/	/	/	Gios Thomas
30	/	19	27	/	35	18	/	/	Glasse Ruben
/	/	6	/	/	/	/	/	/	Torfs Kwinten
/	/	/	/	/	39	/	/	/	Brent Van Tichelt

# UITSLAGEN



## UITSLAG INDOOR

## HERENTALS (22/02)

### Benjamins jongens

	50m	Hoog	Kogel
Coremans Arne	9"79	3m13	6m06
Van Tigchelt Joeri	8"95	3m02	5m56
Van Kerckoven Lenz	8"62	3m01	4m49
Hermans Thomas	9"56	2m91	5m09
Hoefkens Ward	9"34	2m90	4m96
De Kat Mika	8"77	2m72	5m83
Goormans Lukas	9"48	2m60	4m79
Van Mengsel Senne	10"45	2m48	5m72
Glasse Simon	11"47	2m16	3m34
Van Calster Thiebe	9"44	/	/
Rutten Jinthe	10"08	/	/

### Benjamins meisjes

	50m	Ver	Kogel
Geeraerts Kendra	11"28	2m22	3m23
Smeyers Anouk	10"11	2m74	3m68
Engelen Fran	9"81	2m42	3m72
Lauwers Julie	9"45	2m49	4m37
Heylen Mila	9"54	2m59	4m35
Maes Nore	9"94	2m24	3m91
Van Hool Julie	9"60	2m32	4m20

### Pupillen jongens

	50mH	Hoog	Kogel
Van Tigchelt Wim	11"35	1m15	4m76
Engelen Ward	13"20	1m05	5m24
Glasse Ilian	/	0m90	4m95

### Pupillen meisjes

	50mH	Hoog	Kogel
Vermeiren Zoë	11"82	1m10	5m71
De Schutter Luna	12"03	1m00	5m44
Helsen Louise	/	0m95	5m27
Geeraerts Yenka	14"24	0m85	4m50

### Miniemen jongens

	50mH	Hoog	Kogel	Ver
Glasse Ruben	11"46	1m25	5m63	3m49

### Miniemen meisjes

	50mH	Hoog	Kogel	Ver
Buttiens Diede	11"40	1m10	7m79	3m64

## **WANDELING SLUIS : ZATERDAG 5 APRIL 2014**



Na het grote succes van de wandelingen van de voorbije jaren, richten we weer een gezellige familie-uitstap in. We rijden dit jaar richting Nederland waar we een gevarieerd programma hebben samengesteld. Voor degene die na een druk seizoen nog energie op overschot hebben staat er voor de middag een wandeling van +/- 10 km op het programma. Na de middag is er een fotozoektocht in Sluis.

### **Programma :**

- 8u00 : vertrek bus Kapelleke  
 10u00 : wandeling in de omgeving van Sluis (Retranchement)
- 12u – 13u : etenstijd
- 13u30 – 16u30 : Zoektocht of wandeling
- 19u : aankomst Herenthout



De prijs voor deze uitstap (bus, middageten en drank bij 't eten)

**€ 25,00 (all in)**

Naam deelnemers

SE  
RT  
WT  
JES  
N  
I  
E  
D  
E  
R  
L  
A  
N  
D

## **PAASSTAGE VOOR PUPILLEN – MINIEMEN TE HERENTALS**

**Maandag 14, dinsdag 15, donderdag 16 en vrijdag 17 april 2014 !**

Net als vorige jaren richt ACHL weer een stage in voor pupillen en miniemen om zich optimaal te kunnen voorbereiden op het komende zomerseizoen.

Dit jaar gaat de stage weerom door op het BLOSO-sportcentrum in Herentals tijdens de tweede week van de paasvakantie.

Verschillende atletiekproeven zoals start, horden, ver-, hoog- en polsstokspringen, kogelstoten, discus- en speerwerpen komen aan bod en ook de conditie wordt natuurlijk niet vergeten.

Kortom, deze stage is zeker een aanrader voor al onze jongeren uit al onze afdelingen.

**Prijs : 40 euro voor de hele week**

**(2 drankjes en soep tijdens de middag inbegrepen)**

Wat je moet meebrengen, krijg je nog op een brief als je ingeschreven bent.

Begin : 09u30

Einde : 15u30

Zin om mee te doen ?

Vul dan onderstaand deelnemersstrookje in en geef het af aan je trainer !

*Wees op tijd met inschrijven, vanaf 17 maart betaal je 50 euro !*

-----

### **Inschrijvingsstrook paasstage pupillen-miniemen 2014**

Naam : ..... Geboortedatum : .....

Naam : ..... Geboortedatum : .....

Naam : ..... Geboortedatum : .....

Naam : ..... Geboortedatum : .....

en betalen hiervoor ..... x € 40 = .....Euro.

Afdeling (trainingsplaats) .....

**Inschrijven vóór 14 maart !**

-----

## **START TO RUN & KEEP RUNNING CURSUSSEN** **VOORJAAR 2014**

Er worden opnieuw Start to Run en keep running cursussen ingericht op onze diverse locaties!

**Een aanrader voor iedereen** die op een **verantwoorde, ontspannende en gezonde manier** wil bewegen en sporten, zowel de beginnende jogger als de jogger met al wat loopervaring! De moeite om het te proberen.

Je hebt keuze uit verschillende niveau's:

- Als beginner, START TO RUN indien je echt van nul begint
- Keep running van 5 km naar 10 km of keep running 10 km naar 15 km
- Alle cursussen, vooral de dagcursussen, staan ook open ook 50+.

De eerstvolgende cursussen starten op volgende **locaties**:

- Grobbendonk : trainingsarea militair domein 29 Bataljon Logistiek (via hoofdingang –identiteitskaart meebrengen!)
- Herentals : atletiekpiste BLOSO centrum Herentals
- Herenthout : atletiekpiste - Sportcomplex 't Kapelleke, Bergense Steenweg 33.
- Lille : sportcentrum Lille

**Startdata** van de start to run cursussen:

- Grobbendonk : maandag 10 maart 2014 om 9u00
- Herentals : maandag 10 maart 2014 om 19u30
- Herenthout : maandag 10 maart 2014 om 19u00
- Herenthout : woensdag 12 maart 2014 om 09u00
- Lille : maandag 7 april 2014 om 18u30, nadien telkens om 19.00u

Er is een informatievergadering met mogelijkheid tot inschrijven op eerste lesdag.

**Bijkomende informatie** bij bestuursleden, bij de begeleiders en bij:

- Grobbendonk & Herenthout: Michel Nicasi – 014/501.227 – michael.nicasi@telenet.be
- Herentals: Jos Van de Water - 014/234.999 of Michel Nicasi
- Lille: Luc Lauwers – 0497/573 118 – lukske.lauwers@skynet.be

Ook informatie op website

[www.acherentals.be](http://www.acherentals.be) - [www.herenthoutseac.be](http://www.herenthoutseac.be)- [www.aclille.be](http://www.aclille.be)

SE  
RT  
W  
T  
J  
E  
S  
  
N  
I  
E  
D  
W  
T  
J  
E  
S  
  
N

## **SPONSOR ONS PROGRAMMABOEKJE !!!**

In juli-augustus verschijnt ons nieuwe programmaboekje voor het seizoen 2014-2015. Dit blad bevat alle informatie over onze club en zijn werking voor het komende jaar en wordt in heel Herenthout 'huis aan huis' verdeeld.

Tevens bieden we handelaars uit Herenthout en omgeving de kans om in deze publicatie te adverteren en zo aan te tonen dat ze onze sportclub willen steunen.

Misschien ben je nog niet eerder door ons gecontacteerd en wil je met jouw zaak ook de club steunen en regionaal adverteren.

Dat kan !!

Er zijn verschillende mogelijkheden om te sponsoren.

Naturaprijzen of een advertentie plaatsen tegen de vastgestelde tarieven behoren tot de mogelijkheden. Ook spandoeken op onze organisaties kunnen in het pakket zitten.

Interesse of meer info nodig, aarzel dan niet !!

Je kan hiervoor contact opnemen met Jef Van Herck  
Nijlensesteenweg 86  
014/ 51 30 24  
jozefvanherck@scarlet.be

