

Y r r u z r r u g

Het winterseizoen zit er bijna helemaal op en met de verschillende paasstages begint dan weer het mooie zomerseizoen.

Tot eind september zal de aandacht zowel wat betreft trainingen als wedstrijden op de piste gericht zijn.

Net zoals bij de crossen wordt er een vertrekuur afgesproken om aan 't Kapelleke te verzamelen. Natuurlijk gaat er zoveel als mogelijk een trainer mee, maar het seizoen is zeer druk en daarom rekenen we op wat hulp en begrip als er eens geen trainer mee kan.

Hoe werkt alles op een meeting ?

Op een meeting mag je steeds kiezen aan welke proeven je deelneemt.

Probeer wel rekening te houden met het uurschema.

Voor elke proef waaraan je wil deelnemen, vul je een kaartje in dat je op het secretariaat moet afgeven. Ga ook tijdig naar de proef waaraan je deelneemt, zodat je eerst nog wat kan opwarmen.

Veel plezier !

Redactie:

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



tel : 014/51 45 85
www.herenthoutseac.be

W u d l q l q j h q l q p d d u w 0 d s u l o

Er wordt afwisselend binnen en buiten getraind.

Er zullen steeds 3 groepen binnen en 4 groepen buiten trainen.

Diegene die binnen trainen brengen dan sportschoenen mee om binnen te trainen !

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

Vanaf 7 april traint IEDEREEN opnieuw buiten !

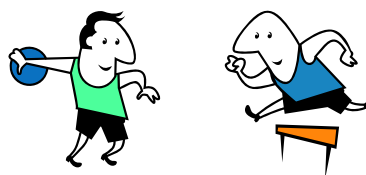
Zorg dus voor aangepaste kledij !!

Datum	Kleuters*	Benjamins jongens	Benjamins meisjes	Pupillen jongens	Pupillen meisjes	Miniemen
10/03	Zaal	Buiten Jan	Buiten Isabel	Buiten Nest	Zaal Bart	Zaal Hans
17/03	Zaal	Zaal Hans	Zaal Jan	Buiten Isabel	Buiten Nest	Buiten Bart
24/03	Zaal	Buiten Bart	Buiten Hans	Zaal Jan	Zaal Isabel	Buiten Nest
31/03	Zaal	Zaal Nest	Buiten Bart	Buiten Hans	Buiten Jan	Zaal Isabel
07/04	Bosspel voor iedereen !!!!! (ook kleuters !!!!!)					
14/04	Buiten	Isabel	Nest	Bart	Hans	Jan

** Joke Janssens, de trainster bij de kleutergroep verwacht een kindje en zal daarom geen training meer komen geven. De kleutergroep zal daarom in de maand maart steeds binnen trainen. Dorien en onze nieuwe trainster Annelies kunnen zo samen een doorstart hebben van de kleuterwerking in onze club.*

Vrijdag (18.00 – 19.00) :

Deze trainingen zijn ook buiten.
Iedereen vanaf benjamin is welkom.



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 6 maart, 13 maart en 3 april !!!**

Ehor q lq j hq y r r u g hhoq d p h d d q
z hg vwu lmg hq

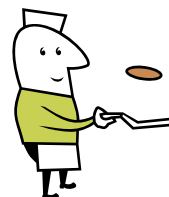
1. Welke wedstrijden tellen ?

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 2009-2010 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

wordt regelmatig meegedeeld in het Kilometrikske en je kan in de gang van de sporthal je aantal stempels tellen op het prikboard. 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.

Tussenstand op 2 maart :

Y r o j d oohv r s z z z Ik hu hq wk r x wvhd f le h

Stempels	
17	Jorin Van Turnhout
16	Brent Van Turnhout
15	Ruben Glassée
14	Liam Vlassenbroeck
13	Kwinten Torfs
12	Emma Mees, Yasmine Van Der Auwera
11	Floor Verdonck, Janne Gebruers, Lien Torfs
10	Anouchka Van Der Auwera, Elise Helsen, Lore Vandenhove, Marieke Gebruers, Sander Wijns
9	Alexandra Van Besouw, Jens VanTurnhout, Nore Cools, Sien Moons, Thomas Vets
8	Lise Cools
7	Laura Keyzers
6	Brent Van Tichelt, Elie Geerts, Lotte Keyzers
5	Annelien Travers, Bob Heylen, Jente Asselberghs, Jonas Van Hove, Kenney Leus, Leen Chody, Lisa Geerts, Thomas Van Nuffel, Wannes Moons
4	Cisse Horemans, Emma Torfs, Florian Van Caeyzeele, Gijs Ledegen, Jef Vermeiren, Paulien Van Caeyzeele, Pieter Van Steenweghen, Sam Van Dijck, Saskia Verlinden
3	Frederik Augustyns, Matthias Travers, Senne Op De Beeck, Sien Heylen
2	Bram Van Bergen, Camille De Schutter, Daan Van Bergen, Diede Buttiens, Eline Van Look, Floor Heylen, Floor Sluyts, Jochen Willems, Kilian Poels, Lander Sluyts, Lauren Verhaert, Marie Leenders, Nelle Renders, Pieter Beelen, Robbe Van Hool, Thibo Smits, Yorben Verboven
1	An-Sophie De Schutter, Chloë Peeters, Eline Printemps, Fien Beirinckx, Gillian Van Tichelt, Jelle Smets, Laurens Nuyens, Nona Naessens, Senne Drijbooms, Tezeta Moons, Thomas Vermeulen, Yenthe Busschots

mhx j g p hhwlq j v d s u l o

Tijdens de maand april staan de eerste jeugdmeetings op het programma. Zoals we reeds in het voorwoord hebben vermeld, zullen we ook hier verzamelen op 't Kapelleke. Er gaan steeds een aantal trainers mee om te begeleiden.

Hieronder vind je de eerste wedstrijden waar we telkens zoveel mogelijk atleetjes aan de start verwachten. Meer info en het wedstrijdprogramma verneem je wel via het volgende losloperkje of Kilometrikske.

Maandag 5 april **te Herentals**

*Paaseierenmeeting voor benjamins, pupillen en miniemen
Iedereen meedoen !!!!*

Zaterdag 17 april **te Herentals**

*Beker van Vlaanderen
Pupillen en miniemen meisjes
Iedereen meedoen !!!!*

Zondag 18 april **te Mol**

*Beker van Vlaanderen
Pupillen en miniemen jongens
Iedereen meedoen !!!!*

p hhwlq j v y d q d i f d g h w

Zaterdag 10 april **te Herentals**

Begin : 13.30u

Cad J + M : 100 – 300 – 1000 – ver – discus – speer

Sch J + M : 100 – 300 – 1000 – hoog – kogel – discus

JS H : 100 – 300 – 1000 – 3000 – ver – kogel – speer

JS D : 100 – 300 – 1000 – 3000 – ver – kogel – speer

Mas : kogel – speer

Zaterdag 24 april **te Burcht**

Provinciale kampioenschappen

Zondag 25 april **te Lier**

Provinciale kampioenschappen.

Vooraf inschrijven verplicht voor 10 april !

Je mag elke dag 2 proeven doen.

We rekenen erop dat iedereen meedoet !

Y hog or shq p d d u w

Zondag 7 maart **te Betekom**

Begin : 12.30u

Kapelleke : 11.00u

Begeleiding : Hans

Sportcentrum De Tumkens
Pastoor Pitetlaan 30

Zondag 14 maart **te Oostende**

Belgisch kampioenschap

Meer info in de Fit-O-Bode

X l w v o d j h q f u r v v h q

1. Booschot
2. Ekeren3. Provinciaal kampioenschap
4. Herentals

5. Kessel

Dames	1.	2.	3.	4.	5.
<u>Benjamins</u>					
Jorin Van Turnhout	16	9	26	16	11
Lotte Keyzers	/	/	/	24	/
Yenthe Busschots	/	/	/	33	/
Yasmine Van der Auwera	/	/	38	24	/
Marieke Gebruers	13	19	39	21	/
Sam Van Dyck	/	/	/	29	/
Lisa Geerts	/	/	/	31	/
Laura Keyzers	/	/	/	37	/
Lauren Verhaert	/	/	/	37	/
<u>Pupillen</u>					
Floor Verdonck	17	7	15	15	/
Nore Cools	/	13	3	8	12
Sien Moons	5	/	17	3	/
Alexandra Van Besouw	8	7	15	6	5
Emma Mees	34	19	/	33	/
Eline Printemps	/	/	/	31	/
Elien Geerts	/	/	/	20	/
Chloë Peeters	27	/	/	/	/
<u>Miniemen</u>					
Janne Gebruers	11	15	22	19	6
Lise Cools	/	12	17	12	7
Lien Torfs	22	14	24	17	4
Elise Helsen	/	/	/	34	/
Nona Naessens	/	/	/	39	/
Lore Van den Hove	/	/	/	11	6
Anouchka Van der Auwera	/	/	/	33	/
<u>Scholieren</u>					
Kaat Vermeulen	1	/	3	1	/
<u>Seniors</u>					
Vicky Lieckens	5	/	6	/	/
An Claes	/	/	/	/	/
<u>Masters</u>					
Maria Vranckx	4	2	2	2	1
Lieve Ducheyne	/	/	/	19	12
Lutgard Verschueren	/	/	/	8	/

u i t s l a a g e r

Witslaager

:

- | | |
|--------------|------------------------------|
| 1. Booischot | 3. Provinciaal kampioenschap |
| 2. Ekeren | 4. Herentals |
| | 5. Kessel |

KC = korte cross

Heren	1.	2.	3.	4.	5.
<u>Beniamins</u>					
Thomas Van Nuffel	44	/	/	/	/
Senne Op de Beeck	11	/	/	/	/
Florian Van Caeyzeele	/	/	/	8	/
Sander Wijns	10	/	12	11	5
Wannes Moons	17	/	/	28	/
Kwinten Torfs	15	6	12	15	7
Ruben Glassee	45	22	47	31	23
<u>Pupillen</u>					
Thomas Vets	41	/	45	/	23
Brent Van Turnhout	54	25	48	43	31
Jef Vermeiren	/	/	/	35	/
Liam Vlassenbroeck	48	/	41	38	19
Jonas Van Hove	29	/	/	/	/
<u>Miniemen</u>					
Jens Van Turnhout	/	20	35	24	11
Kenney Leus	/	/	/	14	/
<u>Cadetten</u>					
Laurent Bierinckx	6	/	32	9	15
Jorgi Leus	/	/	/	21	/
Jasper Van Thielen	/	/	/	41	21
<u>Scholieren</u>					
Tom Suetens	4	/	5	/	11
Nils Renap	/	/	22	32	/
<u>Juniors</u>					
Bart Suetens	/	/	/	/	9
<u>Seniors</u>					
Jo Prims	16	/	12	13	7
Tom Van Rooy	/	/	1 KC	1	/
Brian Van den Bossche	/	/	4 KC	6	/
Kris Verhaert	42	17	23	37	17
Frankie Leus	/	/	/	49	/
Andy Goossens	/	/	/	52	/
Vincent Bierinckx	22	/	11 KC	/	/
<u>Masters</u>					
Peter Wagemans	54	/	/	43	/
René Verhaert	/	32	/	38	/
Marc Raets	3	/	29	4	4
Herman Struyfs	/	/	/	70	/
Eddy Wijnants	/	/	/	/	6
Geert Verboven	/	/	/	/	12
Luc Van Leuven	/	/	/	/	56

X l w v o d j h q I q g r r u n d p s l r h q v f k d s s h q

Naast de provinciale kampioenschappen veldlopen, stonden er ook **Vlaamse indoorkampioenschappen** op het programma.

Bij de jeugd werden volgende prestaties geleverd :

* Maren Chody :	60m : 25.	8"56
	60H : 17.	10"07
* Jef Mees :	60m : 3.	7"65
	200m : 1.	24"26
* Daan Van Vlerken :	60m : 25.	8"21
	200m : 30.	26"74
* Frederik Op de Beeck :	800m : 13.	2'29"76
	kogel : 6.	11m62
* Yentl Verreydt :	hoog : 8.	1m55

Op de **Belgische meerkampkampioenschappen** tenslotte behaalde Isabel Poelmans de titel bij de seniors dames.

Bij de masters heren werd Bart Van Caeyzeele 3^{de} en 2^{de} op het Vlaams kampioenschap. Jef Mees en Yentl Verreydt belandden op de 9^{de} en 10^{de} plaats bij de cadetten heren.

S d d v y h o g o r r s 6 d s u l o = Q l m o h q

Terrein Zandlaan : Afslaan tegenover Aldi op de steenweg van Nijlen naar Herentals



Gratis deelname

Inschrijven ter plaatse vanaf 13.00u
Eerste start om 14.00u

Naturaprijzen & paaseieren voor iedere
aangekomen atleet

Medailles voor de eerste drie én de eerste inwoner
van Groot Nijlen in elke reeks

Inlichtingen :

- Nijlense atletiekclub, Glassée August, Lierseveldstraat 41, 03/481 75 19
- Glassée Ludo, Bevelsesteenweg 95, 0497/43 75 19
e-mail : nijlense.a.k@pandora.be

S d d v v w d j h y r r u s x s l o o h q » p l q l h p h q
 w h K h u h q w d o v

Dinsdag 6 april tot vrijdag 9 april 2010

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 eerste week van de paasvakantie, nl. van 6 april tot en met 9 april 2010.

Verskillende 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

(2 drankjes en soep tijdens de middag inbegrepen)

Wat meebrengen : Spikes, loopschoenen voor in de zaal (proper) en voor buiten, eten en drinken voor 's middags, eventueel regenkledij.

Begin : 09u30

Einde : 15u30

Zin om mee te doen ?

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

Inschrijvingsstrook paasstage pupillen-miniemen 6/04– 9/04/2010

Naam : Geboortedatum :

Naam : Geboortedatum :

Naam : Geboortedatum :

Naam : Geboortedatum :

en betalen hiervoor x € 40 =Euro.

Inschrijven vóór 25 maart !



P h p r u l d o I y r Y d q

G d p p h

Y u l m g d j 5 : d x j x v w x v

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 3 april !

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

UITNODIGING

WORKSHOP HARTSLAGMETING

GRATIS DEELNAME

Organisatie in samenwerking met POLAR

woensdag 24 maart 2010 - 9.00u of 18.45u
Sportcentrum 't Kapelleke, Bergense Steenweg 33, 2270 Herenthout

donderdag 1 april 2010 – 19.30 u
't Loperke, BLOSO Centrum 'Netepark' Herentals, Vorselaarsebaan 60

Doelgroep: de beginnende jogger die minder vertrouwd is met hartslagmeting, maar ook iedereen die iets meer wil weten over trainen met een hartslagmeter is van harte welkom.

Wat mag je verwachten?



Bondige theoretische uitleg:

- Wat is & hoe werkt een hartslagmeter?
- Voordelen van trainen in de juiste hartslagzone
- Hoe bepaal ik mijn juiste hartslagzone?

Praktijk:

- Instellen van de hartslagmeter
- Gebruik van Polar hartslagmeters tijdens de training.
- Hoe loop je aan de gewenste trainingsintensiteit voor optimaal trainingsresultaat.



Wij voorzien een aantal hartslagmeters voor gebruik tijdens de praktijksessie. Iedereen is van harte welkom! Vooraf inschrijven hoeft niet!

5

Nieuwwtjes



RUN FOR THE SOLOMONS

31 MAART - FRANCESCO-PAVILJOEN HERENTALS

t.v.v. het San Isidro Care Centre, een opleidingscentrum voor dove jongeren op de Salomonseilanden.

Laat je sponsoren en loop op 31 maart één of meerdere rondjes van 1 km door het Francesco-Paviljoen. Schrijf je in via francesco.be

Sponsor bekende Vlamingen die op 31 maart meelopen, dankzij hun boon voor het Francesco-Paviljoen én een hart voor mensen met een beperking op de Salomonseilanden. Schrijf je in via francesco.be

Kom supporteren op 31 maart in het Solomon Café in het Francesco-Paviljoen, Bovenrij 30, Herentals en bestel alvast je T-shirt 'Run for the Solomons' voor 6 euro. Bestel via francesco.be

woensdag 31/3 - van 13 tot 23u

kOsh

**START TO RUN & KEEP
RUNNING – Herenthout en
Grobbendonk
voor conditie en fun**

Infovergadering en inschrijven
woensdag 3 maart 2010 – 09.00 uur en 19.45 uur
Sportcentrum 't Kapelleke - HERENTHOUT

Start : maandag 8 maart 2010

09.00u Start To Run[©] (bijkomend Start To Run[©] 55+):
trainingsarea Militair domein Grobbendonk (toegang via
hoofdingang).

Bijkomende ochtendcursus start to run en start to run 55+ op
woensdag 10 maart 2010 - Sportcentrum 't Kapelleke.

19.00u Start To Run[©] en keep running:

Herenthout: atletiekpiste Sportcentrum 't Kapelleke, Bergense
Steenweg

SAMEN GEZOND IN BEWEGING

- **Start To Run[©]** : van 0 naar 5 km
- **Keep running** : van 5 naar 10 km (+/- 30' kunnen joggen)
- **Keep running** : van 10 naar 15 km (+/- 60' kunnen joggen)

Informatie en inschrijving woensdag 3 maart 9.00u of 19.45u.
25 € voor 12 weken cursus, verzekering inbegrepen, ter plaatse
te betalen. Start to runners ontvangen bovendien een kortingbon
voor het start to run kledingpakket.

Bijkomende informatie: www.herenthoutseac.be of Jef Van
Herck - 014/51.30.24 - jozefvanherck@scarlet.be - Annik Dom
0478/29.40.06 - 2sport@telenet.be
Michel Nicasi 014/50.12.27 – michael.nicasi@telenet.be

Deze cursus is een samenwerking tussen de Herenthoutse
Atletiekclub, de sportdiensten van de gemeenten Herenthout en
Grobbendonk, de Vlaamse Atletiekliga, het Ministerie van
Defensie, 29 Bataljon Logistiek, Grobbendonk en CM-fit.

Sportieve groeten
Voor het **START TO RUN TEAM**
Michel Nicasi

Sommige lezers zullen zich afgevraagd hebben wat er met de rubriek 't Ventilateurke aan de hand is. Inderdaad, enkele krantedities hebben we gemist. Het redactieteam werd gehalveerd (van 2 redacteurs naar 1), wat zeker een invloed had op het vergaren van allerlei nieuwtjes. Ook de strenge winter was zeker een spelbreker. Maar geen nood, hier zijn we weer.

Eindelijk op het podium

Elke week, jaar na jaar zie je ze trainen in de buurt van 't Kapelleke : nee geen vedette die elke week de kranten halen, maar de gewone HAC-sporter die steeds zijn rondjes maalt. Wat drijft hen?, Wat bezielt hen? Wat is hun doel? Als je het volgende leest, dan weet je waarom.

Wespelaar december 2009

Eindelijk!!! Een droom die uitkomt. Na 10 jaar eindelijk op het podium van een veldloopcross.

Na een goede start - in 6^{de} stelling - werd er een kopgroepje van 3 gevormd : Cel Laenen, Eddy Oomen en onze plaatselijke loper **Marc Raets**. In totaal moesten er 4 rondes gelopen worden. Tot in de 3^{de} ronde bleef Marc in het spoor van Eddy. Cel Laenen was al weg in de eerste ronde. Marc moest slechts in de laatste ronde 5 seconden prijs geven op Eddy, en werd zo mooi 3^{de}. Zijn crosseizoen was nu al geslaagd. En dat in het jaar dat hij 50 werd. Een jaar om in te kaderen. Een week later tijdens de veldloop van Boischot herhaalde hij deze stunt, én behaalde hij nogmaals een derde plaats. De Marc is als goede wijn, die wordt beter met de jaren:

08-11-2009	Bonheiden	4 ^{de} plaats
15-11-2009	Duffel	12 ^{de} plaats
06-12-2009	Wespelaar	3 ^{de} plaats
13-12-2009	Boischot	3 ^{de} plaats
17-01-2010	Herentals	4 ^{de} plaats
24-01-2010	Bornem	9 ^{de} plaats
07-02-2010	Mechelen	4 ^{de} plaats (provinciaal kampioenschap)

Wist je dat

- **Gilberte Boeckx** - joggend lid van 't klikske van Betty, Ilse en Rita - in maart 60 wordt. Als je ze ziet joggen, zou je haar die jaren niet aangeven. Volhouden Gilberte!!!!!!
- **Vicky Lieckens** en **Tom Van Rooy** in het huwelijksbootje treden op zaterdag 24 april 2010. Lien zal blij zijn dat hun mama en papa eindelijk trouwen. Trouwens in mijnen tijd was het eerst trouwen, dan een kindje en dan een huisje. De jeugd doet het tegenwoordig andersom.
- Dat er op zaterdag 19 februari een huwelijksfeest in alle intimiteit plaats vond in het Oud Kapelleke. Naar het schijnt ter ere van de plaatselijke uitbaters van 't Kapelleke: **Fried** en **Hilde**. Maar van de bron zijn we niet zeker. U kan altijd informeren bij Fried en Hilde of de bron klopt.
- Dat er volgende keer een verslag volgt van onze jaarlijkse atletiekuitstap. Deze keer staat 'Hilvarenbeek en omgeving' op het programma.