

Voorwoord

Het nieuwe pisteseizoen draait al onmiddellijk op volle toeren. De eerste meetings waren zowel wat betreft opkomst als wat betreft prestaties een voltreffer. We zijn er dan ook zeker van dat deze trend zich nog zal verder zetten tijdens de komende weken.

Bij de jeugd stonden de selecties voor de Beker van Vlaanderen al op het programma en voor de grotere atleten zijn er al provinciale kampioenschappen geweest.

Die provinciale kampioenschappen hebben ook voor heel wat medailles en mooie prestaties gezorgd. Dat belooft voor de wedstrijden die nog komen.

Verder in dit boekje nog enkele belangrijke inschrijvingsformulieren : vergeet de BARBECUE, de GEZINSKILOMETER en de MEMORIAL VAN DAMME niet ! DRINGEND INSCHRIJVEN !

Veel leesplezier !

Redactie:

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



tel: 014 51 45 85
www.herenthoutseac.be

jeugdTrainingen in mei/juni

Vanaf nu zullen de trainingen steeds buiten plaatsvinden.
Zorg dus voor aangepaste kledij !!

Datum	Kleuters	Benamins jongens	Benamins meisjes	Pupillen jongens	Pupillen meisjes	Miniemen
12/05	Dorien/ Annelies	Nest	Bart	Hans	Jan	Isabel
19/05	Dorien/ Annelies	Isabel	Nest	Bart	Hans	Jan
26/05	Dorien/ Annelies	Jan	Isabel	Nest	Bart	Hans
02/06	Dorien/ Annelies	Hans	Jan	Isabel	Nest	Bart
09/06	Dorien/ Annelies	Bart	Hans	Jan	Isabel	Nest

Vrijdag (18.00 – 19.00) :

Ook deze trainingen zijn buiten.
Ze worden gegeven door Hans en Jan.
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 12 juni en 26 juni !!!**

Beloningen voor deelname aan wedstrijden

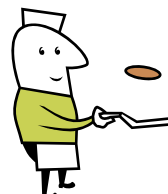
1. Welke wedstrijden tellen ?

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 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 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.

Tussenstand op 30 april:

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

zomermeetings jeugd**Donderdag 13 mei****te Mol***Begin : 13.30u**Kapelleke : 12.15u**Begeleiding : /*

Benj J + M : 60 – ver – hockey – 3x600

Pup J + M : 60 – 60H – hoog – kogel – 3x600

Min J : 80 – 150H – hoog – polsstok – speer – 3x600

Min M : 80 – 150H – ver – polsstok – speer – 3x600

Zaterdag 22 mei**te Booischot***Begin : 13.30u**Kapelleke : 12.30u**Begeleiding : Hans, Jan**Trofeeën voor top 10, rest een medaille*

Benj J : 4-kamp (60 – 600 – hoog – kogel)

Benj M : 4-kamp (60 – 600 – hoog – hockey)

Pup J + M : 4-kamp (60 – 1000 – hoog – kogel)

Min J : 5-kamp (80 – 1000 – ver – discus – speer)

Min M : 5-kamp (80 – 1000 – ver – discus – kogel)

Zaterdag 5 juni**te Lier***Begin : 13.00u**Kapelleke : 12.00u**Begeleiding : Jan*

Benj J + M : 60 – 600 – ver – hockey

Pup J + M : 60 – 1000 – 60H – ver – discus

Min J + M : 80 – 1000 – 60H/80H - hoog – kogel – polsstok

Zondag 6 juni**te Lille***Begin : 13.30u**Kapelleke : 12.30u**Begeleiding : Hans, Isabel*

Benj J + M : 4-kamp (60 – 600 – hoog – kogel)

Pup J + M : 4-kamp (60 – 1000 – ver – hockey)

Min J + M : 5-kamp (80 – 1000 – ver – kogel – discus)

Zaterdag 12 juni**te Herenthout***Begin : 13.30u**Iedereen om 13.00u aanwezig zijn !**Begeleiding : Hans, Isabel****Iedereen meedoen !!!!!!!!!!!******Prijzen voor alle deelnemers !!!!!!!!!!!***

Benj J : 60 – ver – kogel – hockey

Benj M : 60 – hoog – kogel – hockey

Pup J + M : 60 – ver – kogel – discus

Min J + M : 300 – hoog – discus – speer

Zaterdag 19 juni

te Booischot

Begin : 13.30u

Kapelleke : 12.30u

Begeleiding : Jan

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

Pup J : 60 – 1000 – 60H – hockey – 4x60

Pup M : 60 – 1000 – 60H – hoog – 4x60

Min J + M : 150 – 1000 – 60H/80H – hoog – discus – polsstok – 4x80

Zaterdag 26 juni

te Mol

Provinciale kampioenschappen benj – pup - min

Je mag zelf 2 proeven kiezen maar je moet wel ten laatste op 10 juni inschrijven. Gelieve dit strookje af te geven aan Jan.

Ik,

wil deelnemen aan de provinciale kampioenschappen aan volgende

proeven :

.....

Agenda

meetings vanaf cadet

Voor de interclub worden de geselecteerde atleten verwittigd !

Vrijdag 28 mei**te Booischot***Begin : 19.00u*

Cad H + D : 100 – 200 – 1000 – hoog – polsstok – kogel – discus

Sch H + D : 100 – 200 – 1000 – hoog – polsstok – kogel – discus

JSM H : 100 – 200 – 1000 – 5000 – polsstok – kogel – discus

JSM D : 100 – 200 – 1000 – polsstok – kogel – discus

Zaterdag 29 en zondag 30 mei**te Herentals**

Provinciale kampioenschappen meerkamp.

Zaterdag 5 juni**te Lier***Begin : 13.00u (zie website voor uurschema)*

Cad H : 100H – polsstok – kogel – discus

Cad D : 80H – hoog – polsstok – speer

Sch H : 110H – polsstok – kogel

Sch D : 100H – hoog – polsstok

JS H : 110H – discus – ver – speer

JS D : 100H – polsstok – hinkstap – kogel – speer

AC H : 100 – 200 – 800 – 3000 – hoog

AC D : 100 – 200 – 800 – ver – discus

Zaterdag 19 juni**te Herentals***Begin : 13.30u*

Cad H + D : 200 – mijl – 300H – hoog – kogel – hamer

Sch H + D : 200 – mijl – 400H – ver – speer – hamer

JSM H + D : 200 – mijl – 400H – hoog – speer – hamer

AC D + H : polsstok

Beker van Vlaanderen pup – min

De jongens en meisjes van onze club hebben weer eens getoond dat ze bij de top van België behoren.

Op zaterdag 17 april werden onze meisjes eerste in hun schiftingsreeks te Herentals. Heel wat van onze Herenthoutse atletes zorgden met hun sterke prestatie mee voor deze zege.

Bij de pupillen namen Sien Heylen, Sien Moons, Camille De Schutter en Emma Mees deel. Bij de miniemen zorgden Anouchka Van der Auwera, Lien Torfs, Lore Van den Hove voor de nodige punten.

Voor de jongens verschenen Brent Van Turnhout, Liam Vlassenbroeck, Thomas Vets en Gillian Van Tichelt, Laurens Nuyens en Jens Van Turnhout aan de start.

De jongens werden 2^{de} in hun schiftingsreeks en behaalden in totaal de 4^{de} beste score van het Vlaamse land. Zo plaatsten ze zich ook voor de finale van 11 september te Beveren.

We verwachten daar natuurlijk weer iedereen aan de start, ook degenen die nu door omstandigheden (feest of reis) niet konden deelnemen.

We willen nog eens op het podium proberen te geraken.

Proficiat !

Provinciale kampioenschappen

Tijdens het weekend van 24 (Burcht) en 25 (Lier) april stonden voor de grote atleten de provinciale kampioenschappen op het programma.

Het prachtig lenteweertje zorgde voor een hele resem prachtige prestaties.

Het werd weer een medailleregen voor de atleten van onze club met vooral een prachtprestatie van onze cadetten, die samen voor 7 medailles zorgden.

Goud was er voor Frederik Op de Beeck op de 400m die ploegmaat Daan Van Vlerken met ong. een halve seconde naar zilver verwees. Frederik behaalde ook nog brons in het hinkstapspringen en het kogelstoten.

Yentl Verreydt zorgde voor 3 zilveren medailles (300H, hoogspringen en speerwerpen). Ook Tobi Horemans, die 2 maal naast de finale greep in 100 en 200m, presteerde sterk.

Bij de cadetten meisjes was er een 4^{de} plaats voor Maren Chody op de 80H en zonder haar val op de 300H was ze ook daar zeker 3^{de} of 4^{de} geworden.

Bij de scholieren meisjes zorgde Kaat Vermeulen voor een zilveren medaille op de 800m. Op diezelfde 800m had Frederik Op de Beeck eerder al een mooie 5^{de} plaats in 2'12" neergezet. Laurent Bierinckx verbeterde zich sterk in de 1500 (4'37") en werd ook 5^{de}.

Glenn Raets zorgde bij de seniors heren voor zilver in het hinkstapspringen Isabel Poelmans won goud in de 100H, zilver met de speer en brons in het hoogspringen.

Ook de andere deelnemers, Jo Prims (1500m), Brian Van den Bossche (1500m), Jochen Jacobs (400H), Siebe Cool (speer, ver, discus), Niels Renap (1500m), Yanick Jacobs (400H), zetten persoonlijke records neer of vielen net naast het podium.

Proficiat !

Gezinskilometer : Vrijdag 28 mei

Deze zal doorgaan op vrijdag 28 mei om **19u00 op de piste.**

Dus juist voor de barbecue.

Wat houdt dit in ?

4 lopers van hetzelfde gezin (2 ouders & 2 kinderen, 1 ouder & 3 kinderen, 4 broers & zussen) nemen het tegen elkaar op. De eerste loopt 100m, de tweede 200m, de derde 300m en de vierde 400m. Samen dus juist 1 kilometer.

Er zijn 4 categorieën en dus ook 4 trofeeën voorzien, nl. -90 jaar, 90 tot 110 jaar, + 110 jaar en alternatief gezin. Dit alternatief gezin is een zelf samengestelde ploeg die geen familie van elkaar hoeven te zijn.

Om alles wat georganiseerd te krijgen, zouden we graag de inschrijvingen op voorhand ontvangen (ten laatste op 26 mei).

Gezinskilometer start 19.00u

Volgende 4 personen nemen deel:	Alternatief gezin <input type="checkbox"/>
	Echt gezin Gezamenlijke leeftijd
	<input type="checkbox"/> minder dan 90 jaar
	<input type="checkbox"/> tussen 90 en 110 jaar
	<input type="checkbox"/> meer dan 110 jaar

Barbecue : Vrijdag 28 mei**Waar ?**

Zoals vorig jaar vindt onze jaarlijkse barbecue plaats in het GOC in de Vonckstraat.

Hoe inschrijven ?

Heb je je dit jaar al ingezet voor één van onze organisaties (Ronde van Herenthout, Kerstcorrida, Jeugdmeeting, ...) dan kan je rekenen op een verminderde prijs voor de barbecue. Dit kan je aanduiden op het inschrijvingsformulier.

Let wel, indien je enkel deelnam als atleet kan je van deze korting geen gebruik maken.

Hoe dan ook, je ontvangt 2 smakelijke stukken vlees, ongelooflijk lekkere groenten en al de drank die je wenst.

Om het één en ander vlot te laten verlopen, wordt verwacht dat je ten laatste inschrijft op **22 mei**. Je kan je formuliertje bezorgen bij je trainer op woensdagen of vrijdagen.

BARBECUE start 20.00u

Volgende perso(o)n(en) schrijven in voor de barbecue:	Kind t.e.m. miniem	Vanaf cadet	Helper (vanaf cadet)
	€8	€15	€8
.....			
.....			
.....			
.....			
.....			
.....			

Totaal : €.....

UITNODIGING BREAKFASTRUN



- TRAINEN of EINDTESTEN STR
- ONTBIJTBRUNCH
- DIPLOMA UITREIKING

Zondag 30 mei 2010

Waar?

Sportcentrum 't Kapelleke Bergense Steenweg 33 Herenthout

Voor wie?

De start to runners/keep running doen hun 5km, 10 km of 15 km eindtest, dus zeker ook alle supporters van harte welkom!

Voor ieder die wil trainen, wandelen of ... maak er een gezellige en lekkere breakfastrun van!

Organisatie:

Onze atletiekvereniging in samenwerking met de sportdienst van de gemeente Herenthout en de uitbater van de cafetaria van de sporthal.

Programma:

Afhalen borstnummers vanaf	: 09.30 uur
Gezamenlijke warming-up	: 09.45 uur
Aanvang eindtesten (of training)	: 10.00 uur
Kleedkamers beschikbaar	
Ontbijtbrunch in de cafetaria	: vanaf 11.00 uur



Voorinschrijving noodzakelijk (vóór 21 mei 2010)

bijdrage in de kosten 12,- € per persoon

informatie bij bestuursleden of begeleiders of 014/50.12.27 - michael.nicasi@telenet.be

INSCHRIJVINGSSTROOK

Naam en voornaam:

Schrijft in voor personen en betaalt €



Memorial Ivo Van Damme Vrijdag 27 augustus

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 én kaart bedraagt € 40,00.

Er zijn nog een 20-tal plaatsen in de bus !

Gelieve onderstaand strookje zo snel mogelijk binnen te brengen.

Inschrijven tot barbecue !

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

Tussenkost ziekenfonds

Beste leden,

Voor verschillende ziekenfondsen kan er tussenkost bekomen worden van de lidgelden. Vele atleten (of ouders van) hebben hiervoor de documenten binnen gebracht.

Echter heel wat van deze documenten werden nog niet terug opgehaald. Onderstaand vindt u de lijst.

Op woensdagavond (na of tijdens de training) kan u deze documenten komen ophalen bij de verantwoordelijke van Herenthoutse Atletiekclub in de cafetaria (binnenkomen cafetaria 1^{ste} tafel rechts)

-Vanveldhoven An	-Heylen Sien (2X)
-Taeymans Dries	-Van Dijck Sam
-Leus Kenny/Jorgi	-Glasse Ruben (2X)
-Witvrouwen Marc	-Lens Marc
-Woestenborghs Anne-Mieke	-Van Houtven Zyra
-Verlinden Hilde	-Heylen Floor
-Heylen Floor (2X)	-Buts Niki
	-Van Bergen Daan

Verlag wandeling Hilvarenbeek

Op zaterdag 2 april had de jaarlijkse uitstap van de Herenthoutse Atletiekclub plaats. 30 personen hadden zich ingeschreven, waaronder 2 leden die zo moedig waren om hun koersfiets in de koffer te steken.

De bus vertrok om 8.30 u. op de parking van 't Kapelleke, richting Nederland met als bestemming Hilvarenbeek. Na een goed uur rijden waren we al ter plaatse. In de voormiddag kregen we een 8-km lange wandeling voorgeschoteld. Het weer hadden we niet mee, af een toe kregen we een fikse regenbui, maar toch konden we genieten van het prachtig heidelandschap, vennen en bossen.



De wandeling eindigde in herberg 'In den Bockenreyder' waar een maaltijd op ons wachtte. Eerst konden we kiezen uit 3 soorten soep en daarna werd ons een broodmaaltijd voorgeschoteld. Van een broodmaaltijd gesproken: broodplanken vol met grote sneden brood en alle soorten beleg. Het kon niet op, nog iets nodig, dan moest je het maar vragen. Na flink gegeten te hebben, trok de bus centrum

Hilvarenbeek. Daar wachtte ons een fotozoektocht door het centrum. Vijf ploegen werden gevormd, de opdrachten werden verdeeld, de tocht kon beginnen. We maakten kennis met een charmant Hilvarenbeek, ontdekten de mooiste plekjes (Petruskerk, Vrijthof, museumbrouwerij De Roos,...) en de kleinste details (dankzij de fotozoektocht).



Het eindpunt van de namiddag was het nationaal Likeur- & Frisdrankenmuseum 'Isidorus Jonkers'. Een complete likeurstokerij en advocaatfabriek anno 1883 is hier te bezichtigen, alsmede een representatieve collectie historische machines en apparaten vanaf 1890, voor de vervaardiging van frisdranken en

mineraalwaters. Tevens beschikt het museum over een voor Europa unieke collectie verpakkingsglas die een overzicht geeft van 350 jaar verpakken in glazen flessen en potten. Na een rondleiding door de gids, werden we getrakteerd op een likeurtje of een biertje. Daarna kregen we nog een heuse taak. Elke groep moest verschillende aroma's herkennen : citroen, munt, cola, aardbei,... noem maar op. Gemakkelijk was het niet, maar toch wist één groep zich hierin te onderscheiden. Daar had Raf Dierckx - één van de groepsleden - een groot aandeel in.

De dag zat erop, we hadden er van genoten, en reden terug richting stoetersdorp. Ondertussen had Jef de uitslagen van de fotozoektocht en de geurproef uitgerekend en werden deze bekend gemaakt. Op de eerste plaats eindigde de ploeg van Sonja en Co. Langs deze weg willen we hen nogmaals proficiat wensen. O ja, onze twee fietsers waren we niet vergeten. We hebben ze wel verdacht veel in het centrum van Hilvarenbeek zien rondtoeren. Te veel wind naar het schijnt. We zullen het onze daar maar over denken zeker.

Ondertussen kijken we al uit naar de dagreis van 2011 en zijn benieuwd wat we dan tussen onze kiezen zullen krijgen.

Tot dan én hopelijk zijn jullie er dan ook (weer) bij.