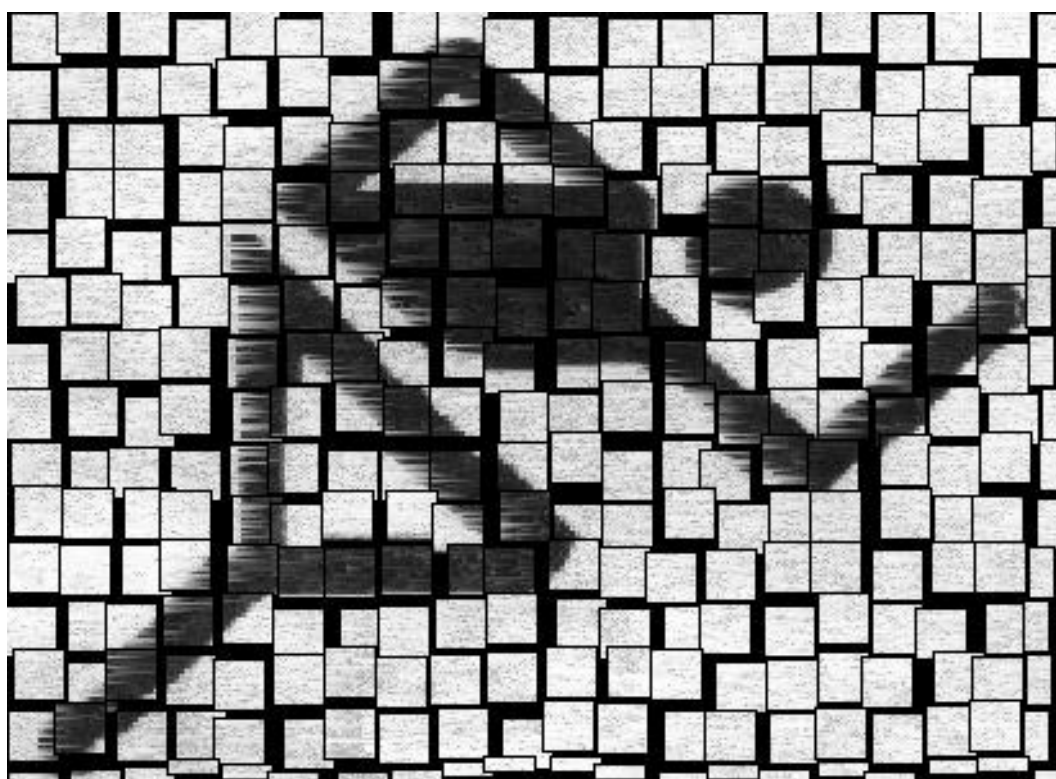


'T KILOMETRIKSE

1

HERENTHOUTSE



ATLETIEKCLUB

JAARGANG 13 NR. 9

MEI 2013

EDITORIAAL - TRAININGEN - INFORMATIE - AGENDA - VERSLAG - UITSLAG - NIEUWTJES

VOORWOORD

De eerst pistewedstrijden zijn achter de rug en we mogen zeker niet klagen over de prestaties en de opkomst.

Zowel de pupillen en miniemen jongens als meisjes konden zich plaatsen voor de finale van de beker van Vlaanderen en onze oudere atleten behaalden heel wat medailles op de provinciale kampioenschappen. Alleen onze benjamins blijven een beetje achter want zij hebben zich tijdens de eerste meetings nog niet veel laten zien op de wedstrijden (zowel in Herentals als in Arendonk was de opkomst teleurstellend). Hopelijk komt daar de komende weken verandering in. Er staan nog heel wat wedstrijden in de buurt op het programma.

Verder vind je in dit Kilometrikske een inschrijvingsformulier voor de gezinskilometer, de barbecue en de Memorial Ivo Van Damme. Voor al deze activiteiten dient er dringend ingeschreven te worden.

.

Veel leesplezier !

*P.S. 1 : * Indien je naar andere meetings wil gaan dan deze aangekondigd in het Kilometrikske, kan je de website van de Val raadplegen : www.val.be.*

*P.S. 2 : * Woensdag 5 mei om 19u45 : vergadering voor atleten en ouders die volgend jaar cadet worden (geboren in 2000). Info over wat, waar en wanneer je volgend jaar kan training volgen. Dit infomoment zal ongeveer 15 à 20 minuten duren.*

Redactie:

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

tel: 014 51 45 85
www.herenthoutseac.be



TRAININGEN

3

TRAININGEN IN MEI - JUNI

IEDEREEN traint terug buiten !!!!!

Woensdag (18.45 – 19.45) :

Datum	Kleuters (2 groepen)	Benj J	Benj M	Pup J	Pup M	Min J	Min M
08/05	Maren/ Jolien Annelies	Dorien	Bart	Isabel	Nest	Hans	Jan
15/05	Maren/ Jolien Annelies	Bart	Dorien	Nest	Isabel	Jan	Hans
22/05	Maren/ Jolien Annelies	Dorien	Bart	Isabel	Nest	Hans	Jan
29/05	Maren/ Jolien Annelies	Bart	Dorien	Nest	Isabel	Jan	Hans
05/06	Maren/ Jolien Annelies	Dorien	Bart	Isabel	Nest	Hans	Jan

Vrijdag (18.00 – 19.00) :

Iedereen vanaf benjamin is welkom.
Trainingen worden gegeven door Jan en/of Hans.

Zaterdag (10.00 – 12.00) : Geen training op 25 mei en 1 juni !

10.00 – 11.00 : hordentraining
11.00 – 12.00 : werptraining



Deze trainingen zijn enkel bedoeld voor atleten **vanaf pupil die regelmatig aan wedstrijden meedoen.**

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!!

BELONINGEN DEELNAME AAN WEDSTRIJDEN

Voor elke wedstrijd waaraan je deelneemt, ontvang je een stempel. Het blad met stempels hangt uit op ons infoblad in de gang naar de kantine van de sporthal. Je kan hier dus steeds controleren hoeveel stempels je al hebt.

Hoe zit dit beloningssysteem nu in elkaar ?

1. Welke wedstrijden tellen ?

Alle crossen, oefencrossen, indoorwedstrijden, pistemeetings en joggings die in het Kilometrikske worden aangekondigd. Neem je ergens anders deel, breng dan zelf een uitslag binnen.

2. Welke beloningen ?

- iedereen die tijdens het seizoen 2012-2013 (vanaf 1 oktober tot en met de Ronde van Herenthout) een wedstrijd heeft meegelopen mag meedoen met de reuzeleuke pannenkoekendag (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. Je kan ook altijd een kijkje nemen op www.herenthoutseac.be (jeugd/wed-wed). 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 hou zeker vol want je hebt minstens 5 stempels nodig voor een mooie prijs.

De datum voor onze **pannenkoekendag** ligt ondertussen vast nl. **21 september**.

Die dag rekenen we erop dat iedereen zijn prijs in ontvangst komt nemen. We beginnen om 16.00u met een bosspel en om 17.00u zullen er voor iedereen pannenkoeken à volonté zijn. Aansluitend is er de uitreiking van de prijzen voor iedereen die minstens 5 stempels heeft.

Er zal ook dit jaar een prachtige prijzentafel klaarstaan met strips, gezelschapsspelletjes, speelgoed, rugzakken, radio's en nog veel meer.

Wie de meeste stempels heeft, mag eerst kiezen.



JEUGDWEDSTRIJDEN MEI/JUNI**Donderdag 9 mei****te Mol**

Begin : 13u30

Terrein : Sporthal 'Den Uit'

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 18 mei**te Booischot**

Begin : 13.30u

Terrein : Sportcentrum De Lichten

Begeleiding : Jan

Trofeeën voor de eerste 10, medailles voor iedereen

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

Maandag 20 mei**te Mol**

Begin : 10u00

Terrein : Sporthal 'Den Uit'

Provinciaal kampioenschap meerkamp.

Inschrijven ten laatste vrijdag 3 mei !

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

Zaterdag 25 mei**te Lille**

Begin : 13.30u

Sportcentrum Balsakker

iedereen meedoen !!!!!

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

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

A
G
E
Z
E
D
A

MEETINGS VANAF CADET (CADETTEN ZIE OOK JEUGDMEETINGS)**Zaterdag 11 mei en zondag 12 mei****Beker van Vlaanderen Alle categorieën**

Geselecteerde atleten worden verwittigd !

Maandag 20 mei**te Mechelen**

Begin : 14u00

Cad J : 100 – 200 – 1500 – 100H – hoog – kogel
 Cad M : 100 – 200 – 1500 – hoog – kogel
 Schol J + M : 100 – 200 – 1500 – ver – kogel – discus
 JSM H : 100 – 200 – 1000 – 5000 – 110H – ver – kogel – discus
 JSM D : 100 – 200 – 1000 – 3000 – ver – kogel – discus

Vrijdag 24 mei**te Booischot**

Begin : 18u30

Cad J + M : 100 – 300 – 800 – 1500 steeple – hoog – polsstok – kogel – discus
 Schol J + D : 100 – 300 – 800 – 2000 steeple – hoog – polsstok – kogel – discus
 JSM D+H : 100 – 300 – 800 – 5000 – 3000 steeple – hoog – polsstok – kogel – discus

Zondag 26 mei**te Duffel**

Begin : 16u15

Alle categorieën: 100 – 200 – 400 – 800 – 1500

Cad M : kogel
 Schol M : kogel
 Schol J : 3000
 JS H : 3000 – kogel – discus
 JS D : dicus

Zaterdag 1 en zondag 2 juni**te Herentals**

Belgisch kampioenschap Meerkamp
 Inschrijven ten laatste op 15 mei !

Voor meer meetings zie website Val : www.val.be

PROVINCIALE KAMPIOENSCHAPPEN (VANAF CADET)

Onze Herenthoutse atleten presteerden erg sterk op de provinciale kampioenschappen op de piste. Tijdens het weekend van 27 en 28 april behaalden ze niet minder dan 8 gouden medailles.

° Cadetten :	- Lien Torfs	ver	5m41
	- Elise Helsen	kogel	11m58
° Scholieren :	- Jef Mees	100m	11"46
		200m	22"79
° Juniors :	- Gilian Van Tichelt	1500m	4'48"19
	- Yentl Verreydt	400H	63"32
	- Frederick Op de Beeck	400m	51"43
	- Kaat Vermeulen	1500m	4'52"27

Lien Torfs, Elise Helsen, Frederick Op de Beeck, Stefan Beyens, Laurent Bierinckx en Janna Van Doninck wonnen nog brons of zilver.

Proficiat !

BEKER VAN VLAANDEREN PUPILLEN EN MINIEMEN

Zowel de jongens als de meisjes konden zich plaatsen voor de finale van de BVV op 14 september. Ze behoren dus al zeker tot de beste 12 ploegen van België en we gaan zeker proberen om de top 5 te behalen.

Onze Herenthoutse pupillen en miniemen deden zeker hun deel van het werk en zorgden voor heel wat puntjes. Proficiat aan iedereen die erbij was en we hopen dat degenen die nu niet vrij waren er op 14 september zeker zullen bij zijn zodat we met een nog sterkere ploeg aan de start kunnen verschijnen.



UITSLAG JEUGDMEETING HERENTALS 1 APRIL

Beni J :	Ver	Kogel	60m	600
Elias Kril	2m16	4m37	12"15	2'37"71

Pup J :	60H	Hockey	60m	Ver	1000
Costia De Kimpe	/	/	/	/	3'43"12
Robbe Torfs	12"31	31'82	9"45	3,64	4'00"51
Jan Vermeiren	/	23,73	10"64	2,86	4'11"01
Bob Heylen	/	30,58	9"85	3,22	3'51"60
Brend Stubbe	/	26,16	9"97	3,33	3'50"60
Robbe Van Hool	/	21,57	10"86	2,58	/

Pup M :	60H	Hockey	60m	Ver	1000
Jorin Van Turnhout	15"64	17,64	10"90	2,91	4'20"30
Zoë Vermeiren	14"77	18,54	11"24	2,66	4'35"87
Linde Sterkens	/	/	9"72	3,38	/
Louise Helsen	/	12,87	11"65	2,39	4'36"70
Xanthe De Kimpe	/	/	/	/	3'43"77

Min J :	80H	Hoog	Kogel	80m	1000
Kwinten Torfs	15"04	1m41	7,56	12'43	3'46"30
Liam Vlassenbroeck	18"29	1m15	6,09	11"97	4'12"01
Jef Vermeiren	19"42	1m35	7,01	12"96	3'53"32

Min M :	80H	Speer	Hoog	1000
Yasmine Vd Auwera	/	18m49	1m25	/
Daphne Auwers	11"69	/	1m39	3'44"37

UITSLAG JEUGDMEETING HERENTALS 1 MEI

	60m	Ver	Hockey
<u>Benj M :</u>			
Marthe Van den Broeck	10"75	/	/

<u>Benj J :</u>			
Arne Coremans	10"63	2m85	19m49
Joeri Van Tighelt	11"42	2m68	16m25
Senne Van Mengsel	12"53	2m34	9m71
Berne Florus	10"21	2m78	20m30
Wim Van Tighelt	11"76	3m24	17m25
Lens Keysers	12"73	2m41	/

	60m	Kogel	Hoog
<u>Pup M :</u>			
Fien Van den Broeck	10"65	/	/
Femke Van Mengsel	10"82	7m20	1m00
Linde Sterckens	9"72	5m78	/
Xanthe De Kimpe	10"45	5m37	/
Jorin Van Turnhout	11"14	5m05	1m10
Louise Helsen	11"30	4m52	0m95
Luna De Schutter	11"65	4m36	/
Lotte Keysers	10"45	/	1m10

<u>Pup J :</u>			
Robbe Torfs	9"33	8m48	1m30
Florian Van Caeyzeele	9"20	7m78	1m21
Bob Heylen	9"56	7m29	1m10
Andreas Inniger	15"11	/	1m05

	Polstok	Kogel	80m
<u>Min M :</u>			
Daphne Auwers	2m10	/	12"23
Sien Moons	1m90	7m50	12"25
Sien Heylen	/	7m69	12"47
Yasmine Vd Auwera	/	8m94	/
Diede Buttiens	/	7m51	12"29
Laura Keysers	/	5m88	13"81

	Polstok	Ver	80m
<u>Min J :</u>			
Kwinten Torfs	2m45	/	12"02
Liam Vlassenbroeck	/	3m89	11"56
Brent Van Tichelt	/	3m78	12"61

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

GEZINSKILOMETER : VRIJDAG 31 MEI

Deze zal doorgaan op vrijdag 31 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 25 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 31 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 **25 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 : €

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