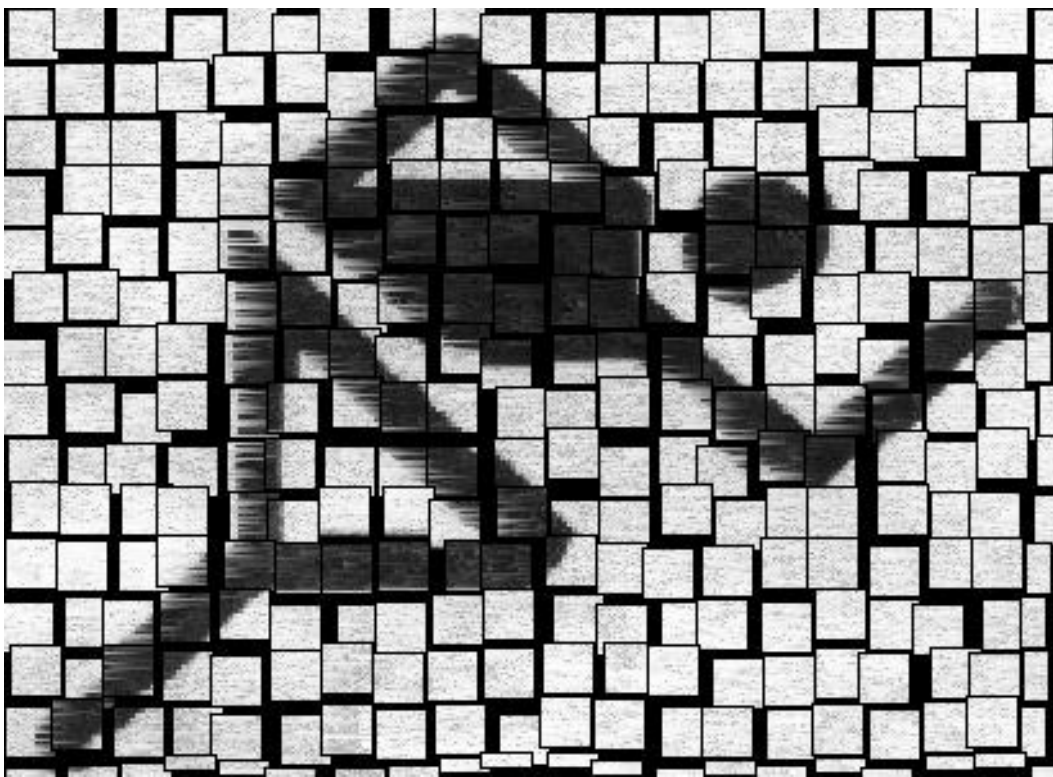


'T KILOMETRIKSE

1

HERENTHOUTSE



ATLETIEKCLUB

JAARGANG 14 NR. 2

OKTOBER 2013

EDITORIAAL - INFORMATIE - TRAININGEN - AGENDA - UITSLAGEN - VERSLAG - NIEUWTJES

VOORWOORD

De Ronde van Herenthout heeft weer voor een aangroei van heel wat nieuwe atleetjes gezorgd.

Daarom bevindt zich in dit Kilometrikske heel wat informatie voor de nieuwelingen !

Het nieuwe seizoen gaat van start met de oefencrossen in Lichtaart en Nijlen. We hopen daar zeker veel atleetjes aan de start te zien ! Want ook dit seizoen wordt iedereen die aan 1 of meer wedstrijden heeft deelgenomen beloond met een spetterend pannenkoekeneetfestijn en misschien nog een extra prijs (vanaf 5 stempels). Zeker de moeite waard dus !!!

Alle atleten zouden ondertussen ook hun nieuwe aansluitingsfiche en bijhorend overschrijvingsformulier moeten gekregen hebben (ofwel vandaag op training voor de nieuwe leden en anders via e-mail). Is dit niet zo, kom dan gerust een nieuw formulier vragen bij Jef in de kantine van de sporthal. Ingevulde formulieren moet je ook daar afgeven. Breng alles zo snel mogelijk binnen zodat je in orde blijft met de verzekering. In dit Kilometrikske vind je ook nog meer info over de organisatie van de trainingen voor kangoeroes, benjamins, pupillen en miniemen.

Nog een belangrijke opmerking:

We merken dat ons materiaalhok/garage steeds meer en meer gebruikt wordt als kleedkamer. Veel mensen hangen er jasjes, broeken, hesjes, ... Veel mensen vergeten die dan ook.

Omdat we ons spel- en atletiekmetaal willen uitbreiden, is het vanaf vandaag niet meer mogelijk om kledij of andere persoonlijke items achter te laten in de garageboxen.

De kleedkamers blijven daar uiteraard wel nog steeds beschikbaar voor.

Verder nog veel plezier en succes in het nieuwe seizoen !!!

Redactie:

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

tel: 014 51 45 85
www.herenthoutseac.be



ALGEMENE STRUCTUUR

De Herenthoutse AtletiekClub (**HAC**) is een onderafdeling van de vzw. AtletiekClub Herentals (**ACHL**).

Deze laatste is aangesloten bij de Vlaamse Atletiek Liga (**VAL**) en de Koninklijke Belgische AtletiekBond (**KBAB**)

ACHL is (samen met zijn onderafdelingen) de grootste club, wat ledenaantal betreft, van België.

EEN KIJK OP HERENTHOUT

Bestuur : (contact via voorzitter)

Voorzitter : Jef Van Herck Nijlensesteenweg 86 014/ 51 30 24

Schatbewaarder : Mieke Bouwen

Leden : Jan Ledegen (hoofdtrainer)

Jef Van Houdt

Staf Heylen

Bart Van Caeyzeele (Kilometrikske)

Hilde Peeters

Hans Peeters (Website)

Gert Helsen

Cis Van Elst

Trainers : (contact via hoofdtrainer)

Hoofdtrainer : Jan Ledegen Vlakke Velden 64 014/ 50 25 56

Trainers :

Peter Wagemans (afstand)

Lief Van den Broeck (afstand)

Bart Van Caeyzeele (benj.)

Michel Nicasì (afstand + STR)

Annick Dom (STR)

Hans Peeters (min.)

Nest Goossens (afstand)

Dietmar Iedegen (benj.)

Frederik Op de Beeck (pup.)

Kristof Heremans (pup. + horden)

Jochen Jacobs (pup.)

Dorien Caers (pup.)

Isabel Poelmans (pup.)

Wiske Heylen (STR)

Rudi Cool (STR)

Staf Heylen (STR)

Annelies Rijnders (kangoeroes)

Jolien Hoefkens (kangoeroes)

Maren Chody (kangoeroes)

Elise helsen (benj.)

Emma Mees (kangoeroes)

CATEGORIEËN

Kangoeroes : geboortejaar 2007 – 2008

Benjamins : geboortejaar 2005 – 2006

Pupillen : geboortejaar 2003 – 2004

Miniemen : geboortejaar 2001 – 2002

Cadetten : geboortejaar 1999 – 2000

Scholieren : geboortejaar 1997 – 1998

Juniors : geboortejaar 1995 – 1996

Seniors : geboortejaar 1994 en vroeger

Masters : vanaf 35^{ste} verjaardag

LIDMAATSCHAP SEIZOEN 2013 – 2014

1. Lidgelden

Kangoeroes (2007 & 2008) :	€ 25
Benjamins, pupillen, miniemen : (2006, 2005, 2004, 2003, 2002, 2001)	€ 65
1 ^{ste} lid (vanaf cadet) :	€ 70
2 ^{de} lid (vanaf cadet) :	€ 65
Gezin (van 4 leden) :	max. € 240 (+ € 30 per bijkomend lid)

2. Hoe betalen en hoe lid worden ?

- *Kangoeroes* : zij betalen hun lidgeld met het HAC overschrijvingsformulier dat ze meekrijgen en noteren bij de mededeling duidelijk naam + geboortedatum van het kind.
- *Benjamins, pupillen & miniemen* : zij betalen hun lidgeld met het ACHL overschrijvingsformulier dat ze meekrijgen (een ander dan bij de kleuters). Zij moeten tevens de bijhorende fiche volledig invullen en ondertekenen !! Als dat in orde is zijn zij officieel lid van de Vlaamse atletiekliga en ontvangen zij een wedstrijdnummer. Hiermee kan je, indien je wil, deelnemen aan wedstrijden.
- *Wedstrijdlopers vanaf cadet* : zij krijgen eveneens een ACHL overschrijving en een fiche en vullen deze in.
- *Recreanten* : indien ze geen wedstrijdnummer wensen, betalen ze gewoon via een HAC overschrijvingsformulier.

3. Wat verlangen we van onze benjamins, pupillen en miniemen ?

Zoals je hierboven hebt gemerkt vragen we aan al onze benjamins, pupillen en miniemen om een wedstrijdnummer aan te vragen. Dit heeft een dubbele reden:

- A. We zien graag veel jongeren deelnemen aan wedstrijden.
- B. Het is voor ons de eenvoudigste manier om de jongeren te verzekeren.

Onze huidige verzekering is immers ontoereikend om zowel al onze start-to-runners als onze jeugd te verzekeren.

Behalve de recreanten (volwassenen) krijgt dus iedereen een nummer waarmee hij/zij aan wedstrijden kan deelnemen.

Om iedereen te motiveren om aan wedstrijden deel te nemen, hebben we ook een **beloningssysteem** ingevoerd.

Hierbij krijgt iedere atleet een stempel voor elke wedstrijd die in 't Kilometrikske is aangekondigd.

Op het einde van het seizoen worden er beloningen uitgedeeld aan iedereen die 5 of meer stempels heeft behaald.

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 2013 tot 1 oktober 2014.**
- ✓ **We sluiten de wedstrijd af met een reuzepannenkoekeneetfestijn.**
- ✓ **Wie wint de wedstrijd-wedstrijd ?**

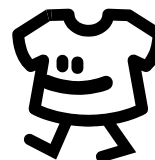
De Wedstrijd-wedstrijd is toegankelijk voor benjamins, pupillen en miniemen van de Herenthoutse atletiekclub.

* 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!!

SPORTSCHOENEN VOOR DE ZAALTRAININGEN

- de sportschoenen moeten in een zakje meegebracht worden en in de kleedkamer aangedaan worden !
- de sportschoenen moeten proper zijn !
- de sportschoenen mogen geen strepen op de vloer afgeven !



CLUBKLEDIJ

De atleten die aan wedstrijden deelnemen moeten dit doen in een clubtrui van AC Herentals.

Om iedereen de kans te geven truitjes te passen en te bestellen worden er pasdagen georganiseerd tijdens de verschillende oefencrossen

ORGANISATIE VAN DE JEUGDTRAININGEN

Woensdagavond

Kangoeroes

- De kangoeroes zullen opgesplitst worden in 2 groepen.
Zij gaan ook om de beurt in de zaal of buiten trainen.
- Trainers : Maren en Jolien (allebei aspirant-initiator atletiek)
Annelies (leerkracht) en Emma Mees

Benjamins, pupillen en miniemen

Door de grote opkomst hebben we beslist om de trainingen te reorganiseren en extra trainers in te zetten.

Er zullen steeds 6 groepen gemaakt worden nl. benjamins jongens en meisjes, pupillen jongens en meisjes en miniemen jongens en meisjes.

- Trainers :
Benjamins jongens en meisjes : Dorien, Bart, Jef en Elise
Pupillen jongens en meisjes : Isabel, Kristof en Jochen
Miniemen jongens en meisjes : Hans en Jan

De benjamins en pupillen trainen beurtelings binnen en buiten.

De miniemen trainen altijd buiten.

Het trainingsschema zal steeds in het Kilometrikske verschijnen en op ons infobord in de gang van de sporthal.

TRAININGEN IN OKTOBER

Vanaf woensdag 2 oktober 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).

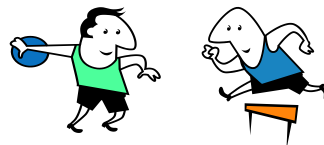
Je mag niet binnen in de zaal met de schoenen waarmee je aankomt aan de sporthal ! Dus schoenen in zakje meebrengen !

Woensdag (18.45 – 19.45) :

Datum	Kangoeroes (2 groepen)	Benjamins jongens	Benjamins meisjes	Pupillen jongens	Pupillen meisjes	Miniemen
09/10	Zaal Maren/Jolien	Buiten Dorien/ Jef	Buiten Bart/ Elise	Zaal Isabel/ Jochen	Zaal Kristof	Buiten Jan/ Hans
	Buiten Annelies/Emma					
16/10	Buiten Maren/Jolien	Zaal Bart/ Elise	Zaal Dorien/ Jef	Buiten Kristof	Buiten Isabel/ Jochen	Buiten Jan/ Hans
	Zaal Annelies/Emma					
23/10	Zaal Maren/Jolien	Buiten Bart/ Elise	Buiten Dorien/ Jef	Zaal Kristof	Zaal Isabel/ Jochen	Buiten Jan/ Hans
	Buiten Annelies/Emma					
30/10	Zaal Maren/Jolien	‘Halloween’ bosspel				
	Zaal Annelies/Emma					
06/11	Buiten Maren/Jolien	Zaal Dorien/ Jef	Zaal Bart/ Elise	Buiten Isabel/ Jochen	Buiten Kristof	Buiten Jan/ Hans
	Zaal Annelies/Emma					

Vrijdag (18.00 – 19.00) : Geen training op 25/10 (stage Tongerlo).

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) : vanaf 5/10

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 26/10.**

TRAININGEN START TO RUN/RECREANTEN

Deze trainingen worden 's morgens gegeven door Michel Nicasi.

- Maandag 09.00 – 11.00 : trainingsarea militair domein Grobbendonk
- Woensdag 09.00 – 11.00 : sportcentrum Kapelleke
- Vrijdag 09.00 – 11.00 : trainingsarea militair domein Grobbendonk

TRAININGEN VANAF CADET

Spurters en kampers (werpers, springers)

- maandag 20.00 – 21.20 : conditietraining
- woensdag 20.00 – 21.20 : snelheidstraining
- vrijdag 19.00 – 21.00 : techniektraining in Herentals
voor de atleten die zich willen specialiseren
- zaterdag 10.00 – 12.00 : techniektraining in Herenthout
 - * 10.00 – 11.00 : horden
 - * 11.00 – 12.00 : kogel , discus, speer
- dinsdag en donderdag : powertrainingen (vanaf scholier !)
 - * dinsdag 18.30 – 21.00
 - * donderdag 18.00 – 21.00

Afstandslopers

- maandag 19.00 – 21.00 : Nest, Michel , Start to Run
- woensdag 18.45 – 20.00 : Michel, Start to Run
- woensdag 19.30 – 21.30 : Nest, Lief
- vrijdag 19.00 – 21.00 : Michel, Start to Run
19.00 – 21.00 : Nest, Lief
- zondag 10.00 – 12.00 : Nest, Lief
(oktober tot maart fartlektraining afwisselend
Beeltjens/Kruiskensberg)



OEFENCROSSEN

Als voorbereiding op het veldseizoen organiseert onze club weer oefenveldlopen. Voor de nieuwelingen is dit de ideale gelegenheid voor een eerste kennismaking met het veldloopgebeuren.

Sommigen hebben een drukke zomer achter de rug en komen rustig, in groep, hun kilometers afleggen. Anderen hebben we de ganse zomer niet gezien en blijken plots te ontwaken. Kortom iedereen komt er aan zijn trekken en aan de aankomst wacht er als beloning een gezond stuk fruit (of iets anders).

Voor de jongeren tot en met miniem zijn er wedstrijden per categorie en per geslacht. Vanaf cadet kan men kiezen tussen 2 afstanden: de eerste over 4 à 5 km en de tweede over 8 à 10 km.

Deelnemen en supporteren is volledig gratis !

Zondag 6 oktober

Begin : 14.00u

Begeleiding : Jan

Kangoeroes : 100m
 Benjamins : 600m
 Pupillen : 800m
 Miniemen : 1000m
 Vanaf cadet : 4 à 5 km (14u45) 8 à 10 km (15u15)

te Lichtaart

Kapelleke : 13.00u

Sportcentrum

Molenstraat 56

Zondag 20 oktober

Begin : 14.00u

Begeleiding : Jan

Kangoeroes : 150m
 Benjamins : 800m
 Pupillen : 800m
 Miniemen : 1000m
 Vanaf cadet : 4 à 5 km (14u45) 8 à 10 km (15u15)

Iedereen meedoen !

te Nijlen

Kapelleke : 13.00u

De Slappe Uier

*Laurys Gewatstraat 79
 2560 Nijlen*

VELDLOPEN IN NOVEMBER

Op zondag 3 november vindt in Mol de eerste officiële veldloop plaats. De start van de jeugd is voor de middag voorzien. Dus ideaal voor wie in de namiddag nog naar de jeugdvereniging wil !

1. iedereen mag meedoen als hij/zij 7 jaar is geworden; ook als je nog geen nummer hebt.
2. we verzamelen steeds op 't Kapelleke en één van de trainers zal jullie steeds begeleiden. Als jullie toch op je eentje naar ginder rijden, zorg er dan voor dat je tijdig aanwezig bent om het parcours mee te gaan verkennen en op te warmen. (minstens 30' voor de start)
3. voor je start, moet je eerst een wedstrijdkaartje gaan halen. Dit kan bij de vlag van AC Herentals (blauw met 2 verticale strepen), die steeds in de nabijheid van de start te vinden is.
4. als je regelmatig wenst mee te lopen, is het aan te raden om een wedstrijdtruitje van AC Herentals te bestellen. Deze clubtruitjes zijn eigenlijk verplicht en kunnen besteld worden via Isabel tijdens de woensdagtraining.

Zondag 3 november

Begin : 11.00u

Begeleiding : Jan

te Mol

Kapelleke : 9.30u

Zilvermeer

Zondag 17 november

Begin : 12.30u

Begeleiding : Jan

te Duffel

Kapelleke : 11.15u

Voetbalterreinen KFC Duffel

Zondag 24 november

Begin : 12.30u

Begeleiding : Jan

te Arendonk

Kapelleke : 11.00u

Sportpark Heikant

INDOORMEETING

Zaterdag 16 november

Begin : 14.00u

Begeleiding : Jan, Kristof

te Herentals

iedereen meedoen !!!!!

Sporthal Bloso-centrum

A
G
E
Z
E
D
A

UITSLAGEN KAMPIOENSCHAPPEN

De laatste weken waren voor de trainers en atleten weer zeer druk want naast de Ronde Van Herenthout stonden nog heel wat kampioenschappen op het programma.

Onze Herenthoutse atleten lieten daar weer van zich spreken met een hele resem medailles.

Op de provinciale kampioenschappen wonnen de miniemen jongens goud op de 4x80m, de seniors dames op de 4x800 en de masters dames op de 4x100 en de 4x200. Ook de heren wonnen goud op de 4x800.

Op de Belgische kampioenschappen was er goud voor de 4x100 cadetten meisjes, 4x100 masters dames, zilver voor de 4x800 seniors heren en brons voor de 4x100m masters heren.

Ook op de individuele kampioenschappen waren er medailles met goud voor Lien Torfs op het verspringen bij de cadetten. Jef Mees behaalde zilver op de 400m scholieren.

Op de Vlaamse kampioenschappen won Jef Mees de 400m, brons was er voor Elise Helsen (kogel) en Lien Torfs (ver).

Verder waren er nog talrijke finaleplaatsen.

Op 28 september hadden we dan de laatste kampioenschappen nl. de Vlaamse en provinciale kampioenschappen voor masters.

Daarin behaalde Bart Van Caeyzeele goud in het hinkstapspringen en zilver op de 110m horden.

An Verlinden behaalde brons op de 100m.



PANNENKOEKENDAG

Op zaterdag 21 september was het eindelijk zover en werden de wedstrijdathleten beloond voor hun inzet die ze een heel jaar op training en op wedstrijd hadden getoond.

Daarna kregen de ongeveer 50 aanwezige atleetjes (en hun ouders !!) pannenkoeken en drankjes naar believen. En vermits er genoeg voorzien waren, konden ook de ouders een hapje mee-eten.

De apotheose was dan natuurlijk de prijsuitreiking voor alle atleten die 5 of meer stempels hadden verdiend. Zij konden kiezen uit een berg prijzen gaande van fietszakken tot gezelschapsspelen en strips. Er was voor iedereen wat en we konden dan ook allen tevreden en voldaan naar huis. Begin al maar stempels te verzamelen tegen volgend jaar.

Statistiekje van de kinderen die deelnamen aan de wedstrijd-wedstrijd:

	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013
Aantal deelnemers (zonder RVH)	56	58	72	88	81	90	76	76	84
Aantal deelnames wedstrijden	376	514	660	819	840	718	781	696	704
Deelnemers prijzen (> 5 wedstrijden)	25	26	40	51	44	49	44	40	47
Wedstrijden winnaar	28	37	33	33	38	31	49	36	35



STAGE SPORTACENTRUM TE TONGERLO

Zoals elk jaar hebben we eind oktober onze trainingsstage.

Het zal dit jaar terug doorgaan op het Sportacentrum te Tongerlo van **vrijdag 25 oktober (19u) tot en met zondag 27 oktober (16u30)**.

De vaste klanten van deze stage weten dat hier hard wordt getraind, maar ook veel plezier gemaakt. Inschrijven na de uiterste datum enkel als er nog plaats is én mits betaling van een toeslag. Inschrijvingsstrook samen met gepast geld afgeven aan je trainer of rechtstreeks aan Tom Ryken (0486/529 379) **voor zondag 6 oktober !!!!!**. OPGELET ! Je bent pas ingeschreven als je én het strookje én het geld hebt binnengebracht. Je kan ook betalen via overschrijving op BE49 0015 0180 9671. Traditiegetrouw organiseren we op zaterdagavond ons wereldwijd gekende FREE PODIUM. Allerlei soorten opvoeringen komen hiervoor in aanmerking: playback, zang, sketches, ... Je moet wel zelf zorgen voor kleding, muziek (CD) en eventuele attributen. Spreek dus je vrienden aan of begin een solocarrière om de fel begeerde bekercups in de wacht te slepen. Inschrijven gebeurt op de stage zelf bij de kampleiding.

De stage is toegankelijk voor leden van atletiekclub Herentals boven de 7 jaar en hun gezin. Kinderen onder de 7 worden alleen aanvaard als zij vergezeld zijn van hun ouders. Verder aanvaarden we ook geen lieven, kennissen, tante nonnekens of suikernonkels.

Er zijn ook een beperkt aantal 2-persoonskamers. Deze zijn voorbehouden voor gehuwden of samenwonenden. Het aanbod is beperkt, dus eerst is eerst !

INSCHRIJVEN KAN TEM 6 oktober ! WEES DUS OP TIJD !

Type : A. – 7 jaar én lid ACHL :	€ 30	(€ 40 na 06/10)*
B. – 7 jaar én geen lid ACHL :	€ 40	(€ 50) *
C. + 7 jaar én lid ACHL :	€ 65	(€ 75) *
D. + 7 jaar en geen lid ACHL :	€ 90	(€ 100) *
E. 2-perskamer én lid ACHL :	€ 80	(€ 90) *
F. 2-perskamer en geen lid ACHL :	€ 110	(€ 120) *

Naam & voornaam	Geb.datum	Afdeling	Type = Prijs
1.			= €
2.			= €
3.			= €
4.			= €
5.			= €
6.			= €
7.			= €

Datum inschrijving :

Telefoonnr ouders (enkel -18j.) :

WEBSITE

De Herenthoutse Atletiekclub heeft een eigen website die je kan vinden op het adres <http://www.herenthoutseac.be>.

Deze site is er voor en door de leden van HAC. Er wordt getracht deze website zoveel mogelijk up to date te houden.

Dus daarom vragen wij:

- * Heb je een wedstrijd gelopen: geef ons de uitslag (elke prestatie is belangrijk genoeg om in de kijker te zetten)
- * Heb je een tip voor anderen of een probleem dat te maken heeft met atletiek. Bezorg ze ons.
- * Heb je een mooie foto of meerdere foto's getrokken van een van onze atleten in actie die je wil delen met anderen. Bezorg ze ons.
- * Heb je voorstellen om deze site te verbeteren. Bezorg ze ons.

Je kan dit alles sturen naar hans.peeters@herenthoutseac.be of bezorgen aan het bestuur of trainers.

WWW.HERENTHOUTSEAC.BE

