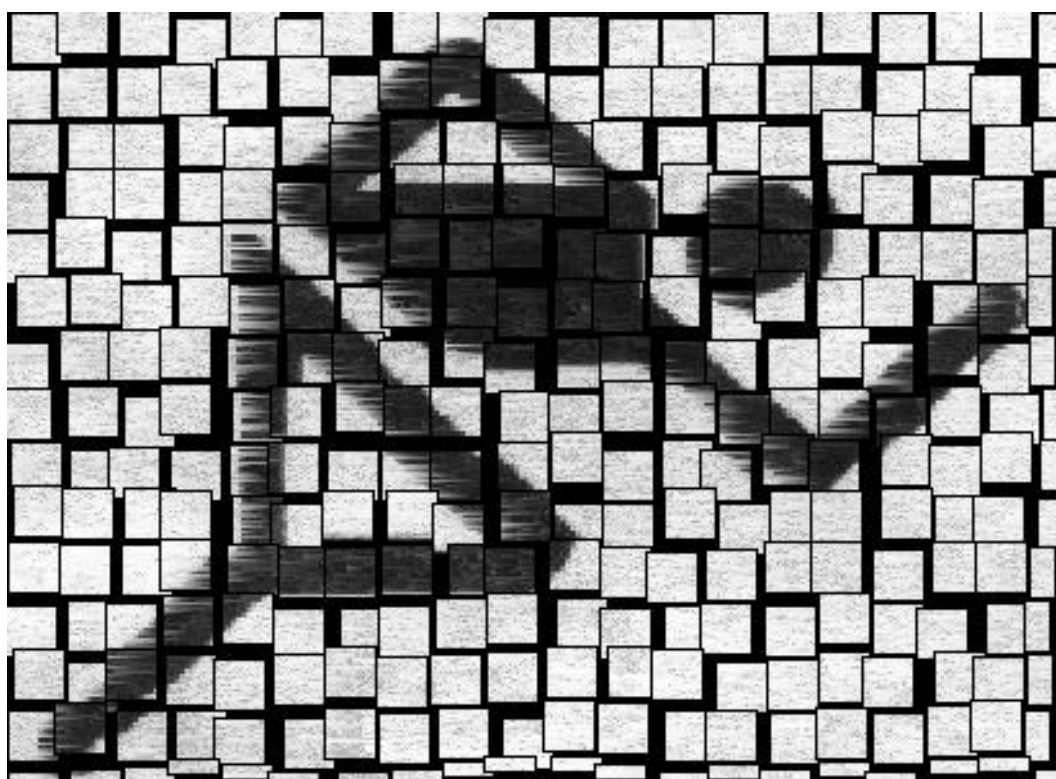


'T KILOMETRIKSE

1

HERENTHOUTSE



ATLETIEKCLUB

JAARGANG 13 NR. 1

SEPTEMBER 2012

EDITORIAAL - TRAININGEN - INFORMATIE - AGENDA - NIEUWTJES

VOORWOORD

Nu bijna alle kampioenschappen achter de rug zijn, zit het seizoen 2011 - 2012 er definitief op en kunnen we weeral beginnen met ons voor te bereiden op het nieuwe seizoen.

☺ Ook het Kilometrikske start zijn 13de jaargang (nvdr. in deze vernieuwde versie). We blijven hard werken aan een goed clubblad dat graag gelezen wordt.

Daarom zijn suggesties, artikels, kritiek, ... altijd welkom !!!!

Maak gerust gebruik van e-mail om ons wat interessante artikels door te mailen.

☺ **DEZE MAAND:** De Ronde van Herenthout en de aanstormende scholencrossen zorgen hopelijk weer voor een heel aantal **nieuwe atleten**. Voor hen (en ook voor de anderen natuurlijk) bevat dit eerste Kilometrikske van het jaar dan ook heel wat nodige **informatie** over de werking en structuur van onze club.

*Er is informatie over de **oefencrossen** waar je ook als nieuweling eens kan proeven van wat veldlopen is of als ervaren rot je wedstrijden voorbereidt.*

☺ **INFOBORD:** voor diegenen die het nog niet is opgevallen, bij de ingang van de sporthal hebben we nog steeds een infobord hangen. Hierop vindt je wekelijks de laatste nieuwtjes: uitslagen, wie traint binnen, welke wedstrijden staan er op het programma, ...

Je mag steeds ook iets afgeven bij de redactie om op te hangen.

☺ **WEBSITE:** alle nuttige informatie over lid worden, trainingen jeugd, en nog zoveel meer vind je op onze website www.herenthoutseac.be

In alle geval veel lees- en sportplezier in het nieuwe atletiekjaar !!!

Redactie:

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

tel: 014 51 45 85
www.herenthoutseac.be



TRAININGEN

Met de start van het nieuwe schooljaar starten ook de reguliere trainingen.
Dit wil zeggen dat iedereen terug kan komen trainen, ook kleuters.

De trainingsuren bleven hetzelfde.
Al deze trainingen gaan trouwens door op het **sportcentrum Kapelleke, Bergensesteenweg 33 te Herenthout**, tenzij anders vermeld.

Wanneer je kan komen trainen vind je hieronder.

Maandag:

19.00 - 21.00 Afstandslopers + Start to run

20.00 - 21.30 Pisteatleten (vanaf cadet)

Dinsdag:

18.30 - 21.00 Powertraining (vanaf scholier)*

Woensdag:

18.45 - 19.45 Jeugd (t.e.m. miniemen)
- kleuters en kabouters
- benjamins, pupillen & miniemen

18.45 - 20.00 Afstandslopers + recreanten - beginners
- gevorderden
Start to run

20.00 - 21.30 Afstandslopers (cadet en scholier)
Afstandslopers (vanaf junior)
Pisteatleten (vanaf cadet)

Donderdag:

18.00 - 21.00 Powertraining (vanaf scholier)*

Vrijdag:

18.00 - 21.00 Afstandslopers

18.00 - 19.00 Jeugd (benjamins, pupillen, miniemen)
vanaf 21 september

19.00 - 21.00 Pisteatleten (specifieke proef)**
Start to run

Zaterdag

10.00 - 12.00 Pisteatleten horden en werpproeven (vanaf pupil)
(Vanaf zaterdag 6 oktober)

Zondag

10.00 - 12.00 Fartlektraining ***



- * in de garage, bij Jan Ledegen Jodenstraat.
- ** in Herentals, BLOSO centrum
- *** in Merodese bossen

TRAININGEN IN SEPTEMBER/OKTOBER

Vanaf woensdag 3 oktober wordt er afwisselend binnen en buiten getraind. Er trainen 3 groepen binnen en 3 groepen buiten. Diegene die binnen trainen brengen dan sportschoenen mee om binnen te trainen (d.w.z. propere sportschoenen die geen zwarte strepen achterlaten).

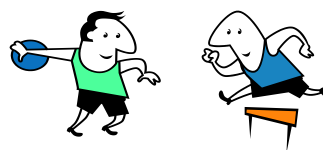
Je mag niet binnen in de zaal met de schoenen waarmee je aankomt aan de sporthal ! Dus schoenen in zakje meebrengen !

Woensdag (18.45 – 19.45) :

Datum	Kleuters	Benjamins jongens	Benjamins meisjes	Pupillen jongens	Pupillen meisjes	Miniemen
12/09	Ronde van Herenthout					
19/09	Buiten Dorien Annelies	Bosspel				
26/09	Buiten Dorien Annelies	Buiten Isabel	Buiten Nest	Buiten Bart	Buiten Hans	Buiten Jan
03/10	Zaal Dorien Annelies	Zaal Jan	Zaal Isabel	Buiten Nest	Buiten Bart	Buiten Hans

Vrijdag (18.00 – 19.00) : vanaf 21/09

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 6/10

10.00 – 11.00 : hordentraining

11.00 – 12.00 : werptraining

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

**RONDE VAN HERENTHOUT :
12, 14, 15 EN 16 SEPTEMBER 2012**

Door de vakantie zullen we heel wat atleetjes niet zoveel zien tijdens de volgende 2 maanden.

Daarom willen we hier nu al de Ronde van Herenthout aankondigen.

We verwachten daar natuurlijk iedereen aan de start, ook de atleetjes van buiten Herenthout. Gedurende 4 dagen leveren de jongens en meisjes (vanaf kleuters) een spannende strijd in de straten van Herenthout. De afstanden die moeten gelopen worden variëren van een kleine 100m voor de kleuters tot een 500m voor de miniemen.

Bovendien wordt iedereen achteraf beloond met een trofee en een zakje snoep. 's Zondags na de ronde is er nog onze bosloop waar iedereen van jong tot oud kan kiezen voor een jogging van 1000m (kinderen) tot 10km.

Programma:**Woensdag 12 september 2012 :**

Kapelleke (start 19.00u.) inschrijven vanaf 18.00u.

Vrijdag 14 september 2012 :

Molenstraat (start 19.00u.) inschrijven Molenhuis vanaf 18.00u.

Zaterdag 15 september 2012 :

Vonckstraat (start 19.00u.) inschrijven GOC vanaf 18.00u.

Zondag 16 september 2012 :

Kapelleke (start 13.30u.) inschrijven vanaf 12.00u.



BOSLOOP
ZONDAG 16 SEPTEMBER 2012
START OM 14.30U

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)		

Trainers : (contact via hoofdtrainer)

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

Trainers :	Peter Wagemans	Nest Goossens
	Lief Van den Broeck	Isabel Poelmans
	Bart Van Caeyzeele	Wiske Heylen
	Michel Nicasi	Rudi Cool
	Annick Dom	Staf Heylen
	Hans Peeters	Annelies Rijnders
	Dorien Caers	

Hulptrainers :	Dietmar ledegen	Maren Chody
	Frederik Op de Beeck	Kristof Heremans
	Jolien Hoefkens	

CATEGORIEËN

Kleuters : geboortejaar 2006 – 2007
 Benjamins : geboortejaar 2004 – 2005
 Pupillen : geboortejaar 2002 – 2003
 Miniemen : geboortejaar 2000 – 2001
 Cadetten : geboortejaar 1998 – 1999
 Scholieren : geboortejaar 1996 – 1997
 Juniors : geboortejaar 1994 – 1995
 Seniors : geboortejaar 1993 en vroeger
 Masters : vanaf 35^{ste} verjaardag

INFOVERGADERING NIEUW WERKJAAR

Op **woensdag 19 september** om **19.00u.** is er voor de **ouders** van onze jongere atleten en voor onze **nieuwe leden** een infovergadering. Hier proberen we de werking van onze club nog eens aan iedereen duidelijk te maken en hier kan ook iedereen zijn mening over trainingen, trainers, activiteiten, organisatie, ... kwijt geraken.

Het programma ziet er als volgt uit :

1. werking van de club met o.a. voorstelling van de trainers, trainingsuren, ...
2. uitleg over lidgeld, inschrijvingen en uitdelen van overschrijvingsformulieren en aansluitfiches
3. voorstelling van wedstrijdkleedij (mogelijkheid om te passen en te bestellen op de oefencrossen)
4. varia, vragenronde

Zeker eens afkomen dus !!!

LIDMAATSCHAP SEIZOEN 2012 – 2013

1. Lidgelden

Kleuters (2006 & 2007) :	€ 25
Benjamins, pupillen, miniemen : (2005, 2004, 2003, 2002, 2001, 2000)	€ 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 ?

- *Kleuters*: 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.

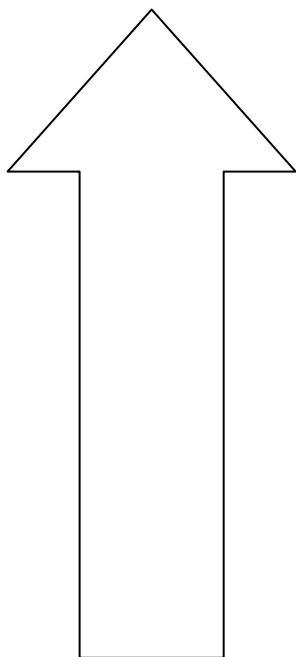
Onze huidige verzekering is immers ontoereikend om zowel al onze start-to-runners als onze jeugd te verzekeren.

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.



Belangrijk

VERRASSINGSNAMIDDAG

ZATERDAG 22 SEPTEMBER !!!!!!!!!!!



Voor alle benjamins, pupillen en miniemen die minstens 1 wedstrijd liepen. Ronde van Herenthout telt ook nog mee !

Programma : 16.00u : **SUPER BOSSPEL**
17.00u : pannenkoeken en drankje **voor iedereen**
17.30u : prijsuitreiking voor al de atleten die meer dan 5 stempels hebben verzameld.

TUSSENSTAND VÓÓR DE GROTE VAKANTIE !!! (actuele tussenstand, zie website !!)

30	Marthe Van Den Broeck
27	Brent Van Turnhout
21	Emma Mees, Kwinten Torfs, Oliver Garner, Robbe Torfs
19	Alexandra Van Besouw, Liam Vlassenbroeck, Ruben Glassee
18	Illian Glassee
17	Louise Helsen, Sien Moons, Stef Scharre
16	Brent Van Tichelt, Sander Wijns
12	Floor Verdonck, Lisa Geerts, Zoë Vermeiren
11	Sien Heylen
10	Elien Geerts, Floor Heylen, Jonas Wijns
9	Florian Van Caeyzeele, Wim Van Tigchelt
8	Bob Heylen
7	Fien Van Den Broeck
6	Matthias Travers, Robbe Van Hool, Wannas Moons
5	Ann-Sofie Boedt, Annelien Travers, Femke Van Mengsel, Jef Vermeiren, Mil Moons
4	An-Sophie De Schutter, Camille De Schutter, Celien Boedt, Luna De Schutter, Migaël delen, Tom De Pooter
3	Ellen De Kepper, Jonas Van Hove, Mirte Ledegen, Robbe Geerts, Stijn Rombout
2	Amon Van De Velde, Angelo Martins, Audric Van Pelt, Bo Weyers, Daan Boeckmans, Diede Buttiens, Ferre Van Thielen, Frederik Lenchant, Jan Vermeiren, Kaat Van De Van, Kristian Brekalo, Laura Keyzers, Laurien Op De Beeck, Lens Keyzers, Lotte Keyzers, Lotte Veris, Magalie van Daele, Mathijs Hoet, Milenko Sarlet, Sara Veris, Sion Van De Velde, Vere Veris, Yasmine Van Der Auwera, Ylias Lenchant
1	Alexander Omoikerodah, Maarten Van Den Berg, Sam Van Dijck, Shayenne Roothoofd, Sofie

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 !

De oefencrossen vinden plaats op de zondagen **7 en 21 oktober**.

Zondag 7 oktober

Begin : 14.00u

te Westerlo

Kapelleke : 13.00u

Zondag 21 oktober

Begin : 14.00u

te Herenthout

Kapelleke : 13.30u

Iedereen meedoen !



WEBSITE

Sinds enkele jaren heeft de Herenthoutse Atletiekclub 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.

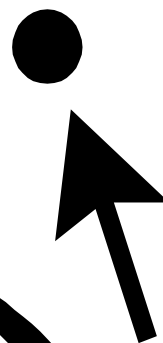
Dus daarom vragen wij:

- * 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 die te maken heeft met atletiek. Bezorg ze aan 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 aan ons.
- * Heb je voorstellen om deze site te verbeteren. Bezorg ze aan ons.

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

WWW.HERENTHOUTSEAC.BE

Click
Here



12^e SPORTEN TEGEN KANKER

Militair Domein Den Troon Grobbendonk

Programma: zondag 23 september 2012

WANDELEN

Wandelingen van 5, 6 en 12 km

Starten tussen 8u00 en 14u00

5 km aangepast aan rolstoelgebruikers en kinderwagens

Wandelingen onder leiding van een natuurgids -9u30-13u30 - inschrijving verplicht

FIETSEN

Veldtoertochten van 15, 25 en 45 km

Starten tussen 8u00 en 11u00

Wegritten van 50 en 100 km

Starten tussen 8u00 en 11u00

Familiefietstocht van 25 km

Starten tussen 9u00 en 14u00

MTB-Kidstour tussen 9u00 en 13u00

Met initiatie hindernissenparcours

Begeleiding door de Vlaamse Wielerschool

NATUURLOOP (afzonderlijk parcours)

Vrije start tussen 8u00 en 13u00

Afstanden 6, 12 en 18 km

Info: Hans Horemans tel.: 0477/697.617 hans.horemans@mil.be

Kinderen tot 12 jaar gratis deelname!

Voorverkoop steunkaarten aan € 4, ter plaatse aan € 5

Vooraf steunkaarten kopen kan bij Michel Nicasi of steunkaarten kunnen besteld worden via de website www.troontrappers.be, de kaarten liggen dan ter plaatse klaar.

Gezien onze goede samenwerking met het Ministerie van Defensie, 29 Bataljon Logistiek Grobbendonk (o.a. de uitgebreide trainingsmogelijkheden op de trainingsarea) graag een oproep om het sporten tegen kanker, een organisatie van het 29 Bataljon Logistiek, te steunen.

SE
RT
W
T
J
E
S

N
I
E
D
W
I
E
R
S
C
H
O
L
E

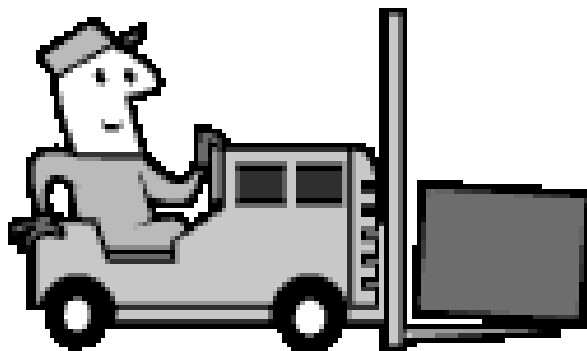
OPROEP - OPROEP - OPROEP - OPROEP

1. Iedereen weet vast wel dat we al onze leden en medewerkers enorm dankbaar zijn om hun **hulp** waarop we steeds mogen rekenen. Toch willen we met dit artikeltje een oproep doen naar ouders, atleten, sympathisanten, .. die ook een handje willen toesteken tijdens onze organisatie.

Dus wil jij wel eens even komen helpen, mail je naam gerust door naar de redactie en je ontvangt tegen die tijd wel een uitnodiging om te komen helpen. Alle helpers genieten trouwens van een uiterst voordelig tarief tijdens onze barbecue en dan moeten ze NIET helpen, maar mogen ze genieten !!!!!

2. Voor onze Bosloop (16 september) en Kerstcorrida (26 december) zijn we steeds op zoek achter waardevolle **prijzen**.

Dus werk je in een winkel of bedrijf en je kan liefst gratis (of tegen een ongelooflijk scherpe prijs) goede nieuwe spullen bemachtigen die niet misstaan op onze prijzentafel, aarzel dan niet om ons te contacteren. U vindt de adressen van voorzitter of redactie elders in dit boekje. We zijn u nu al dankbaar dat u dit stukje leest en het eventueel in overweging neemt.



We bedanken ondertussen alle mensen die al prijzen verzamelden voor onze bosloop.

Mercikes !!!!!