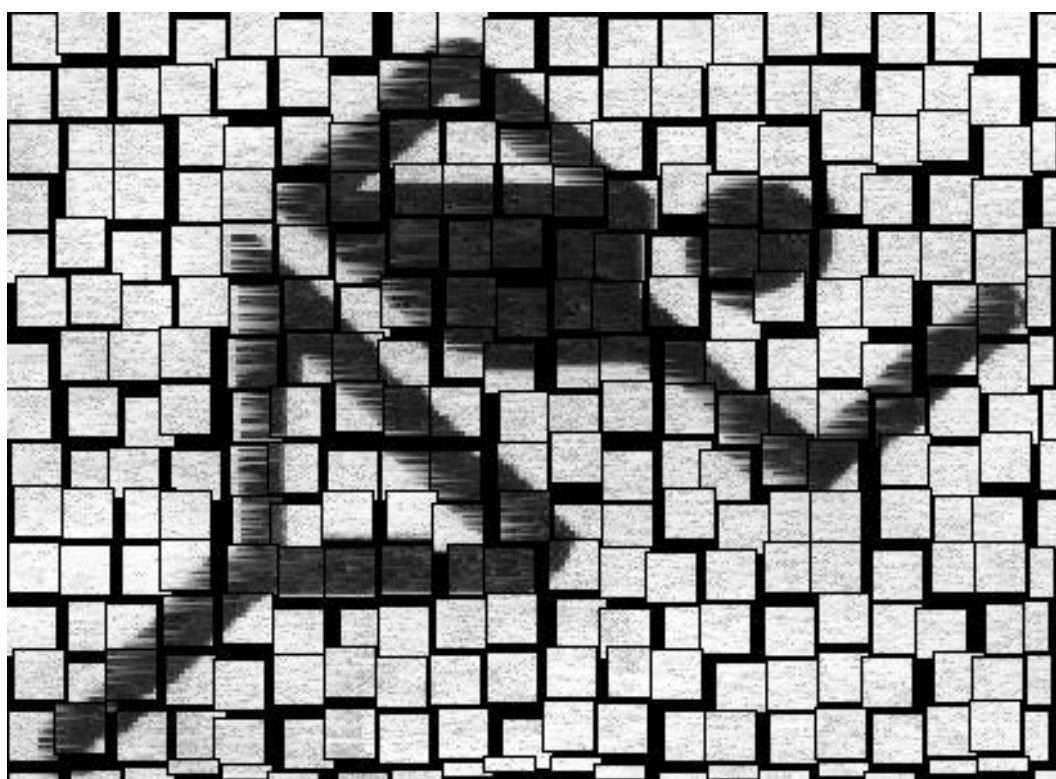


'T KILOMETRIKSE

1

HERENTHOUTSE



ATLETIEKCLUB

JAARGANG 15 NR. 1

SEPTEMBER 2014

EDITORIAAL - TRAININGEN - INFORMATIE - AGENDA - NIEUWTJES

VOORWOORD

Nu bijna alle kampioenschappen achter de rug zijn, zit het seizoen 2013 – 2014 er definitief op en kunnen we weeral beginnen met ons voor te bereiden op het nieuwe seizoen.

☺ Ook het Kilometrikske start zijn 15de jaargang. 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 Caeyzeele
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
Start to run - gevorderden

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 19 september

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

Zaterdag

10.00 - 12.00 Pisteatleten horden en werpproeven (vanaf pupil)
(Geen training op 13/20 & 27 september)

Zondag

10.00 - 12.00 Fartlektraining ***



* in de garage, bij Jan Ledegen Jodenstraat.

** in Herentals, BLOSO centrum

*** in Merodese bossen

JEUGDTRAININGEN IN SEPTEMBER/OKTOBER

Vanaf woensdag 1 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).

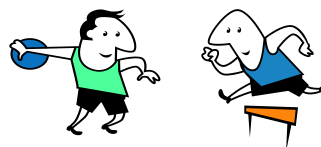
Je mag niet binnen in de zaal met de schoenen waarmee je aankomt aan de sporthal ! Dus schoenen in zakje meebrengen !

Woensdag (18.45 – 19.45) :

Datum	Kangoeroes (2 groepen)	Benjamins jongens	Benjamins meisjes	Pupillen jongens	Pupillen meisjes	Miniemen
10/09	Ronde van Herenthout					
17/09	Maren/Jolien	Dorien/ Jef	Bart/ Elise	Kristof/ Jochen	Dietmar	Hans/ Isabel
	Annelies/Emma					
24/09	Maren/Jolien	Bart/ Elise	Dorien/ Jef	Dietmar/ Jochen	Kristof	Jan/ Isabel
	Annelies/Emma					
01/10	Zaal Maren/Jolien	Zaal Dorien/ Jef	Zaal Bart/ Elise	Buiten Kristof/ Dietmar	Buiten Jochen	Buiten Jan/ Isabel
	Buiten Annelies/Emma					

Vrijdag (18.00 – 19.00) : vanaf 19/09

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) :

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 13/20 en 27 september !

RONDE VAN HERENTHOUT : 10, 12, 13 EN 14 SEPTEMBER 2014

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.

IEDEREEN MOET MEEDOEN !!!!

Programma:

Woensdag 10 september 2014 :

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

Vrijdag 12 september 2014 :

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

Zaterdag 13 september 2014 :

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

Zondag 14 september 2014 :

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



BOSLOOP
ZONDAG 14 SEPTEMBER 2014
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
Gert Helsen
Cis Van Elst

Trainers : (contact via hoofdtrainer)

Hoofdtrainer : Jan Ledegen Vlakke Velden 64 014/ 50 25 56
(meerkamp + sport + miniemen)

Trainers :	Peter Wagemans (afstand)	Dorien Caers (pup.)
	Lief Van den Broeck (afstand)	Isabel Poelmans (min.)
	Bart Van Caeyzeele (benj.)	Wiske Heylen (STR)
	Michel Nicasi (afstand + STR)	Rudi Cool (STR)
	Annick Dom (STR)	Staf Heylen (STR)
	Hans Peeters (vrijdag)	Annelies Rijnders kangoeroes)
	Nest Goossens (afstand)	Jolien Hoefkens (kangoeroes)
	Dietmar ledegen (pup.)	Maren Chody (kangoeroes)
	Frederik Op de Beeck (pup.)	Elise Helsen (benj.)
	Kristof Heremans (pup. + horden)	Jef Mees (benj.)
	Jochen Jacobs (pup.)	Emma Mees (kangoeroes)

CATEGORIEËN

Kangoeroes : geboortejaar 2008 – 2009

Benjamins : geboortejaar 2006 – 2007

Pupillen : geboortejaar 2004 – 2005

Miniemen : geboortejaar 2002 – 2003

Cadetten : geboortejaar 2000 – 2001

Scholieren : geboortejaar 1998 – 1999

Juniors : geboortejaar 1996 – 1997

Seniors : geboortejaar 1995 en vroeger

Masters : vanaf 35^{ste} verjaardag

INFOVERGADERING NIEUW WERKJAAR

Op **woensdag 17 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 wedstrijd kledij (mogelijkheid om te passen en te bestellen op de oefencrossen)
4. varia, vragenronde

Zeker eens afkomen dus !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

LIDMAATSCHAP SEIZOEN 2014 – 2015

1. Lidgelden

Kangoeroes (2008 & 2009) :	€ 40
Benjamins, pupillen, miniemen : (2007, 2006, 2005, 2004, 2003, 2002)	€ 80
Wedstrijdatleten vanaf cadet:	€ 80
Gezin (van 4 leden) :	max. € 280
(+ € 30 per bijkomend lid)	
Recreanten (vanaf cadet) :	€ 70

2. Hoe betalen en hoe lid worden ?

- *Kangoeroes* : zij betalen hun lidgeld met het Herenthoutse AC overschrijvingsformulier (dat op de training wordt uitgedeeld) en noteren bij de mededeling duidelijk naam + geboortedatum van het kind.

- *Benjamins, pupillen & miniemen* : zij betalen hun lidgeld met het AC Herentals overschrijvingsformulier dat ze meekrijgen (een ander dan bij de kleuters). Zij moeten tevens de bijhorende fiche volledig invullen en ondertekenen !! Alleen nieuwe leden krijgen het overschrijvingsformulier op de training. Degene die vorig jaar al lid waren krijgen info via mail. 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 AC Herentals overschrijving en een fiche en vullen deze in. (of via mail)

- *Recreanten*: indien ze geen wedstrijdnummer wensen, betalen ze gewoon via een Herenthoutse AC overschrijvingsformulier dat op de training wordt uitgedeeld.

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.

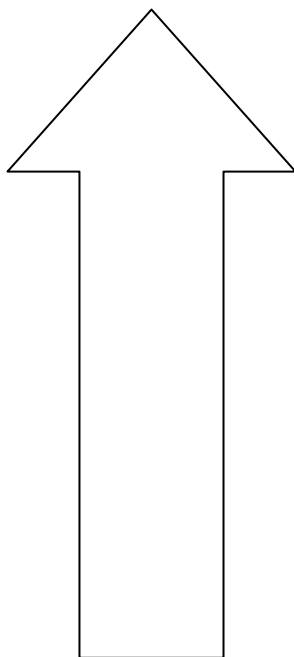
Onze huidige verzekering is immers ontoereikend om zowel al onze start-to-runners als onze jeugd te verzekeren.

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

JEUGDMEETINGS SEPTEMBER**Zondag 7 september****te Geel***Begin : 14u30*

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

Zondag 21 september**te Westmalle***Begin : 13u30*

Benj J+M :	60 – 600 – ver – kogel – 4x60
Pup J :	60 – 1000 – ver – discus – hockey – 4x60
Pup M :	60 – 1000 – ver – kogel – hockey – 4x60
Min J+M :	150 – 1000 – hoog – discus – speer – 4x80

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 **12 en 19 oktober**.

Zondag 12 oktober**te Lille***Begin : 14.00u**Kapelleke : 13.00u***Zondag 19 oktober****te Westerlo***Begin : 14.00u**Kapelleke : 13.00u***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.

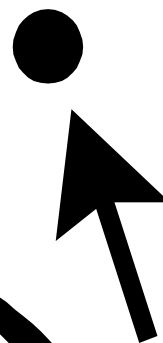
Dus daarom vragen wij:

- * 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



LOOPCRITERIUM AC HERENTALS - NIEUWS

Het nieuwe **Loopcriterium AC Herentals** heeft zijn start niet gemist !

Heb je nog niet deelgenomen aarzel dan niet!!

Bij de eigen organisaties of organisaties waar we onze medewerking verlenen kan je als lid van onze vereniging gratis deelnemen aan dit nieuwe **Loopcriterium AC Herentals**.

Bij de eerste drie wedstrijden, Parel der Kempen, Abdijentocht en Krawaten jogging was er een aanzienlijke deelname.

Er zijn nog twee wedstrijden die nu nog in aanmerking komen:

- **14 september:** Herenthoutse Bosloop, Herenthout
- **21 september:** Sporten tegen kanker - Grobbendonk

Met je **Loopcriterium AC Herentals stempelkaart** heb je, vanaf dat je drie stempels verzameld hebt, recht op een natura prijs.

Heb je nog niet deelgenomen aarzel dan niet, het zijn de drie laatste wedstrijden die in aanmerking komen!

De **Loopcriterium AC Herentals stempelkaart** is gratis voor leden van AC Herentals en de leden van haar afdelingen.

Het criterium staat open voor de occasionele jogger, de recreant en de prestatieloper van AC Herentals (of afdeling). Je **Loopcriterium AC Herentals stempelkaart** kan je bij je eerste deelname vragen of via je begeleider bekomen.

Ben je op het einde van het seizoen ook een van de gelukkigen die hun prijs komen afhalen?





Cursus START TO RUN

Leer 5 km lopen in 12 weken! Of leer levenslang gezond bew

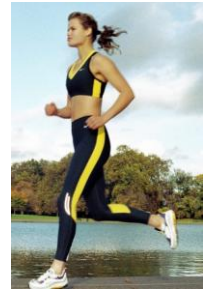
Samen met een gediplomeerd begeleider werk je aan je conditie zodat je na twaalf weken 5 km aan één stuk kan lopen!

Start?

Maandag 22 september – militair domein Grobbendonk 09.00u of Sportcentrum Herenthout 19.00u.

Waar en wanneer?

- atletiekpiste sportcentrum Herenthout maandag 19.00u, woensdag 09.00u en 18.45u.
- militair domein Grobbendonk (toegang via hoofdingang) maandag en vrijdag 09.00u.
- combinatie van verschillende locaties en verschillende tijdstippen is mogelijk



Infomoment en inschrijven

Wil je graag wat informatie? Kom dan op woensdag 17 september 2014 om 18.45u naar de infovergadering atletiekpiste Sportcomplex Herenthout.



Deelnameprijs

Je kunt als inwoner van Grobbendonk of Herenthout vanaf 15 jaar voor 20.-€ meelopen (25.-€ voor niet inwoners). Inbegrepen zijn de verzekering, gediplomeerde lesgevers en gebruik van de accommodatie. De meeste mutualiteiten geven een tussenkomst.

Lesgevers:

Gediplomeerde lesgevers van de Herenthoutse Atletiekclub.

Informatie: www.herenthoutseac.be of Michel Nicasi 014 501 227 – 0494 700 394.



CM. Op uw gezondheid.

12^e SPORTEN TEGEN KANKER

Militair Domein Den Troon Grobbendonk

Programma: zondag 21 september 2014

WANDELEN

Wandelingen van 5, 6 en 11 km

Starten tussen 8u00 en 14u00

5 km aangepast aan rolstoelgebruikers en kinderwagens

Wandelingen onder leiding van een natuurgids

Vertrek om 9u30 en 13u30 - Inschrijving verplicht

FIETSEN

Veldtoertochten van 15, 25 en 45 km

Starten tussen 8u00 en 10u30

Wegritten van 50 en 100 km

Starten tussen 8u00 en 10u30

Begeleide wegrit van 100 km

Start om 8u30

Familiefietstocht van 25 km

Starten tussen 9u00 en 14u00

MTB-Kidstour

Start om 9u00 en 10u30

Met initiatie hindernissenparcours

Begeleiding door de Vlaamse Wielerschool

NATUURLOOP (AFZONDERLIJK PARCOURS)

Vrije start tussen 11u30 en 14u00

Afstanden 5, 10 en 15 km

Info : Hans Horemans tel. 0477/697 617 hans.horemans@mil.be
 Jogclub Herentals tel. 0495/591 732 jogclubherentals@hotmail.com

Voorverkoop steunkaarten aan € 4, ter plaatse aan € 5

Info : www.29bataljonlogistiek.be

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
J
T
W
T
J
E
S

N
I
E
D
W
T
J
E
S

N
I
E
D
W
T
J
E
S