

'T KILOMETRIKSKE

**ENERGIEK MAANDBLAD
VAN DE HERENTHOUTSE ATLETIEKCLUB**

Versijnt op de eerste woensdag van de maand



Alle praktische info!
Kijk vlug binnenin!



**JAARGANG 5 NR 9
MEI 2019**

ONZE PARTNERS IN SPORT



EDITORIAAL-TRAININGEN-AGENDA-
INFORMATIE-NIEUWTJES
INFORMATIE-NIEUWTJES

VOORWOORD

De eerste pistewedstrijden zijn achter de rug en we mogen zeker niet klagen over de opkomst, maar het kan natuurlijk altijd beter.

Vooraf voor de organisatie van onze eigen club hopen we steeds dat iedereen meedoet. Noteer daarom zeker **8 juni** in jullie agenda want dan is er op 't Kapelleke onze jaarlijkse jeugdmeeting. Iedere deelnemer krijgt een medaille en deelnemen is gratis.

Onze jeugd heeft zich alvast van zijn beste kant laten zien door zich te selecteren voor de finale van de BvV.

Zowel de meisjes als de jongens pupillen & miniemen behaalden de overwinning tijdens de schiften te Mol op zaterdag (meisjes) en te Merksem op zondag (jongens). Alvast een dikke proficiat.

Verder vind je nog enkele belangrijke en dringende inschrijvingsformulieren: barbecue, Memorial Van Damme en provinciale kampioenschappen benjamins, pupillen en miniemen.

Veel plezier!

P.S. : indien je naar een andere meeting wil gaan dan deze aangekondigd in het Kilometrikske, kan je de volgende website raadplegen : www.atletiek.be



Redactie :
 Jan Ledegen
 & Maren Chody
 A. Van Dyckstraat 15
 2280 Grobbendonk
 Tel : 0478967805
maren.chody@herenthoutseac.be
www.herenthoutseac.be



JEUGDTRAININGEN MEI-JUNI

IEDEREEN traint buiten!!!!

WOENSDAG (18.45 – 19.45) :

Datum	Kangoeroe Geel	Kangoeroe Groen	Benjamins		Pupillen		Miniemen	
			Jongens	Meisjes	Jongens	Meisjes	Jongens	Meisjes
08/05	Buiten	Buiten	Bart Luna	Elise Jef	Jochen Glenn	Kristof Dietmar	Isabel	Jan
15/05	Buiten	Buiten	Elise Jef	Bart Luna	Kristof Dietmar	Jochen Glenn	Jan	Isabel
22/05	Buiten	Buiten	Bart Luna	Elise Jef	Jochen Glenn	Kristof Dietmar	Isabel	Jan
29/05	Buiten	Buiten	Elise Jef	Bart Luna	Kristof Dietmar	Jochen Glenn	Jan	Isabel
5/06	Buiten	Buiten	Bart Luna	Elise Jef	Jochen Glenn	Kristof Dietmar	Isabel	Jan

MAANDAG (19.00) :

Duurlooptraining voor miniemen die wat meer uithouding willen krijgen (en als voorbereiding op de langere pisteafstanden) kunnen bij Nest terecht. Hij wil met de miniemen stilaan opbouwen tot duurlopen van 20 à 30 minuten. Het is wel de bedoeling dat je die trainingen regelmatig volgt!!

VRIJDAG (18.00 – 19.00) :

De zaal is op vrijdag bezet, er wordt dus steeds buiten getraind. Iedereen vanaf benjamin is welkom. Trainingen worden gegeven door Jan of Hans.

ZATERDAG (10.00 – 12.00) :

10.00 – 11.00 : hordentraining

11.00 – 12.00 : werptraining

Deze trainingen zijn bedoeld voor wedstrijdathleten vanaf pupil.

Geen training voor cadetten en scholieren op 11/5



**VERGADERING TOEKOMSTIGE
CADETTEN: WOENSDAG 4 SEPTEMBER
OM 19.45U !**

Onze oudste jeugdathleten veranderen volgend seizoen van groep en van trainingsuren. Hoe dat allemaal in elkaar zit, komen ze te weten op de infovergadering. Op woensdag 4 september houden we die vergadering voor de ouders en atleten die volgend seizoen cadet worden (geboortjaar 2006).

We willen jullie zo wegwijs maken in hoe de trainingen volgend seizoen zullen verlopen; wat, waar en wanneer je kan trainen.

Dit infomoment zal ongeveer 15 à 20 minuten duren.

Afspraak ingang Oud Kapelleke om 19.45u!



WEDSTRIJDEN ZOMERSEIZOEN

1. Wedstrijden van AC Herentals (niet voor kangoeroes!)

- zaterdag 8 juni te Herenthout
- zondag 22 september te Malle



2. Wedstrijden van het Kempisch Criterium

Dit zijn 7 wedstrijden met clubs uit de buurt.

Bij deelname aan 5 wedstrijden ontvang je een prijs!

De wedstrijden vinden plaats in Arendonk, Herentals, Herenthout, Geel, Turnhout, Malle en Tongerlo.

3. Beker van Vlaanderen pupillen en miniemen

- finale BvV 14 september, locatie wordt later meegedeeld.

WEDSTRIJDEN VANAF CADET

Volledig programma op www.atletiek.be

Zaterdag 18/5: BVV Dames te Sint-Niklaas

Zondag 19/5: BVV Heren te Lokeren

Zaterdag 11/5: PK meerkampen te Herentals
(inschrijven tot 26/4)

Zondag 12/5: PK meerkampen te Herentals
inschrijven tot 26/5)

Zondag 30/5: VAL kampioenschap te Heusden
(inschrijven tot 17/5)



JEUGDMEETINGS MEI-JUNI

ZATERDAG 25 MEI

TE ARENDONK

Begin: 13u30

Kempisch Criterium!

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

ZONDAG 26 MEI

TE LIER

Begin: 13u00

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

ZATERDAG 1 JUNI

TE TESSENDERLO

Begin: 14u00

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

ZATERDAG 8 JUNI

TE HERENTHOUT

Iedereen meedoen!! Medailles voor iedereen!!

Begin: 13u30

Begeleiding: onze jeugdtrainers

Benj M: 60 – hoog – kogel – hockey
 Benj J: 60 – ver – kogel – hockey
 Pup J + M: 60 – ver – kogel – discus
 Min J + M: 80 – 300 – hoog – discus – speer



INSCHRIJVINGSSTROOKJE KAMPIOENSCHAPPEN

MAANDAG 10 JUNI

TE DUFFEL

Begin: 10u00

Provinciaal kampioenschap meerkamp

Inschrijven verplicht voor 24/5 met strookje of op website van ACHL!

- Ben j + M: 4-kamp (60-600-hockey-ver)
- Pup J + M: 4-kamp (60-1000-ver-kogel)
- Min M: 5-kamp (80-1000-kogel-ver-hoog)
- Min J: 5-kamp (80-1000-speer-ver-hoog)

Ik, wil deelnemen aan het pk meerkamp van 10 mei te Duffel.

ZATERDAG 29 JUNI

TE TURNHOUT

Provinciaal kampioenschap jeugd!

Inschrijven voor 14/6 via strookje of website ACHL!
Je mag zelf 2 proeven kiezen.

Ik, wil deelnemen aan het PK jeugd op 29 juni te Turnhout.
Ik neem deel aan volgende proeven (max. 2) :

-
-





Al wie deelneemt aan een wedstrijd die stond aangekondigd in het Kilometrikske* krijgt een stempel.

- Er volgt een beloning voor al wie aan 5 of meer wedstrijden deelneemt.
- We sluiten de wedstrijd af met een super Fundag en een pannenkoekeneetfestijn.

Win jij dit jaar de wedstrijd-wedstrijd ?

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

Je vindt de **actuele tussenstand in onze infokast** in de gang van de sporthal !!!

Deelname jeugdmeeting = 2 stempels!!!

**HERENTHOUTSE
ATLETIEKCLUB**
ORGANISEERT I.S.M. AC HERENTALS VZW



JEUGDMEETING
Open Kempisch Jeugd criterium



ZATERDAG
8 JUNI 2019

Benjamins J :	60 – ver – kogel – hockey
Benjamins M :	60 – hoog – kogel – hockey
Pupillen J + M :	60 – ver – kogel – discus
Miniemen J + M :	80 – 300 – hoog – discus – speer

EERSTE WEDSTRIJD 13U30

'T KAPELLEKE, BERGENSESTEENWEG, HERENTHOUT



MEMORIAL IVO VAN DAMME **VRIJDAG 31 AUGUSTUS 2018**

We proberen terug plaatsen te bemachtigen in tribune 3 (buurt van het verspringen) of tribune 2 (buurt hoogspringen en speerwerpen). De laatste jaren zit de bus steeds snel vol dus zorg dat je tijdig je kaarten bestelt. De eerste 50 inschrijvingen zullen plaats hebben in de bus. De prijs voor bus én inkom bedraagt € 45,00.

Gelieve onderstaande strookje zo snel mogelijk binnen te brengen. **Inschrijven vóór zaterdag 23 juni!!!!**

Ik,

wens mee naar de Memorial te rijden en bestel kaarten en plaatsen in de bus.

Ik betaal x € 45,00. (Alleen inkom kost € 35,00)



NIEUWTJES



GEZINSKILOMETER: WOENSDAG 26 JUNI

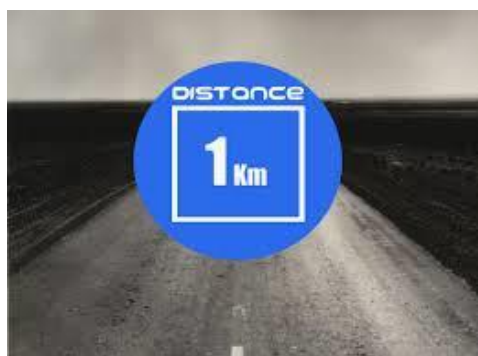
Deze bestaat uit 2 soorten 'gezinnen' :

1. Echt gezin: 4 lopers
(2 ouders & 2 kinderen,
1 ouder & 3 kinderen, 4 broers & zussen)
2. Alternatief gezin: zelf samengestelde ploeg.

De eerste loopt 100m, de tweede 200m, de derde 300m en de vierde 400m.

Er zijn 4 categorieën en dus ook 4 trofeeën voorzien:

- -90 jaar
- 90 tot 110 jaar
- +110 jaar
- alternatief gezin.



Meer info volgt later.

Vraag alvast vrienden en familie, zo maken we er een gezellige gezinskilometer van!



BARBECUE: VRIJDAG 24 MEI

Waar ?

De jaarlijkse barbecue zal doorgaan in 't GOC Ter Voncke in de Vonckstraat en start om 20u00.

Hoe inschrijven ?

Heb je je dit jaar al ingezet voor één van onze organisatie (Ronde van Herenthout, jeugdmeeting, ...) dan kan je rekenen op een verminderde prijs. Dit kan je aanduiden op onderstaand inschrijvingsformulier. Let wel, indien je enkel deelnam als atleet kan je spijtig genoeg geen gebruik maken van deze korting.

Hoe dan ook, je ontvangt 2 smakelijke stukken vlees, lekkere groenten en drank à volonté.

Je kan het inschrijvingsformulier bezorgen bij je trainer op woensdagen of vrijdagen.

Inschrijven voor vrijdag 17 mei!

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

ALGEMENE VERGADERING

Samen met onze barbecue vindt zoals andere jaren onze algemene vergadering plaats. Hier krijg je een overzicht van het afgelopen jaar en een voorstelling van het nieuwe seizoen. Tevens vinden de bestuursverkiezingen plaats waarvoor we steeds kandidaten zoeken (zij kunnen zich melden bij onze voorzitter Bart Van Caeyzeele).



ONTDEK
HET SPORTVERLEDEN
VAN DE KEMPEN

ERFGOED KAMPIOENEN
KAMPIOENEN ERFGOED

TENTOONSTELLINGSREEKS IN 12 GEMEENTEN
HERENTHOUT, 25-26 MEI 2019

Openingsuren

- * 25 mei van 14u tot 18u
- * 26 mei van 8u tot 18u

't Lindehofke, Bergense Steenweg 55, Herenthout

Inkom: gratis

Meer info

- * www.kempenskarakter.be
- * info@kempenskarakter.be
- * 014/21 97 00



v.u.: Lieven Janssens, Lepelstraat 59, 2290 Vorselaar

