

'T KILOMETRIKSKE

**ENERGIEK MAANDBLAD
VAN DE HERENTHOUTSE ATLETIEKCLUB**

Versijnt op de eerste woensdag van de maand



Alle praktische info!

Kijk vlug binnenin



**JAARGANG 6 NR 3
NOVEMBER 2019**

EDITORIAAL-INFORMATIE-TRAININGEN-AGENDA-
UITSLAGEN-NIEUWTJES

ONZE PARTNERS IN SPORT



VOORWOORD

Met de intrede van de herfst is ook het nieuwe atletiekseizoen van start gegaan. Voor diegenen die houden van de natuur en die er niets mee inzitten om eens vuil te worden, staat er weer een mooie periode voor de deur. Het nieuwe atletiekseizoen gaat immers van start. De meesten hebben via de scholencrossen, oefencrossen of natuurlopen al eens geproefd van het veldlopen en zijn klaar om goed van start te gaan. De uitslagen van die oefencrossen vind je trouwens verderop in dit Kilometrikske, evenals verdere informatie over het nieuwe veldseizoen. Voor degenen die meer houden van kampproeven, spurt en springnummers staan er de komende weken ook enkele indoorwedstrijden o.a. in Herentals op het programma. Ook hierover vind je meer info verderop.

We willen iedereen er nog eens op wijzen dat de lidgelden en fiches dringend in orde gebracht moeten worden. Inschrijvingsformulieren kunnen afgehaald worden op woensdagavond bij ons infopunt in de cafetaria van de sporthal.

Eind november gaan we de lidkaarten uitdelen. Op vertoon van deze lidkaart krijg je bij een aantal sportwinkels vermindering.

Met de donkere wintermaanden voor de boeg willen we ook een oproep doen om de kinderen na de training niet met draaiende motor voor de deur op te pikken. Dus even parkeren, even stappen en de kinderen zelf ophalen a.u.b. Dat maakt het allemaal wat veiliger én bovendien milieuvriendelijker.

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



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

www.herenthoutseac.be



RECHTEN EN PLICHTEN VAN DE ORGANISATIE EN DE VRIJWILLIGER

1. Organisatie

Herenthoutse Atletiekclub p/a Vonckstraat 53 2270 Herenthout

Sociale doelstelling :

De bevordering en de ontwikkeling van de sportbeoefening in het algemeen en de atletieksport in het bijzonder, alsmede de bevordering in de breedste zin van het woord. Zij streeft naar de verwezenlijking van haar doel met alle middelen, onder meer door:

1. Het inrichten van trainingen, sportwedstrijden, ontspanningsontmoetingen en wedstrijden in de meest ruime zin van sport en cultuur.
2. Het huren of verwerven van in het algemeen om het even welke roerende en onroerende goederen, het in gereedheid brengen en uitbaten van sportterreinen en sportaccommodaties.
3. Het oprichten en uitbaten van tijdschriften, dagbladen, spijshuizen, drankgelegenheden, vlugschriften of sportpublicaties.

Juridisch statuut : Afdeling vzw ACHL

2. Verzekeringen

Verplichte verzekering : Waarborgen : de burgerlijke aansprakelijkheid, met uitzondering van de contractuele aansprakelijkheid, van de organisatie en de vrijwilliger.

Vrije verzekering : Waarborgen : lichamelijke schade die geleden is door vrijwilligers bij ongevallen tijdens de uitvoering van het vrijwilligerswerk of op weg naar en van de activiteiten.

3. Vergoedingen

De organisatie voorziet geen enkele vergoeding voor de vrijwilligersactiviteiten.

4. Geheimhoudingsplicht

Volgens artikel 458 van het Strafwetboek :

‘Geneesheren, heelkundigen, officieren van gezondheid, apothekers, vroedvrouwen en alle andere personen die uit hoofde van hun staat of beroep kennis dragen van geheimen die hun zijn toevertrouwd en deze bekendmaken buiten het geval dat zij geroepen worden om in rechte (of voor een parlementaire onderzoekscommissie) getuigenis af te leggen en buiten het geval dat de wet hen verplicht die geheimen bekend te maken, worden gestraft met gevangenisstraf van 1 jaar tot 3 jaar en met een geldboete van 100 tot 1000 euro’.

De vermelding “alle andere personen” in de opsomming, kan dus ook op een vrijwilliger slaan in gevallen waar een vorm van geheimhouding verplicht is. Dit betekent dat alle informatie, die verkregen is bij het uitoefenen van de vrijwilligersdienst, niet zomaar in de openheid mag gebracht worden.



5. GDPR

Wie lid wordt van de Herenthoutse atletiekclub, bezorgt ons persoonlijke gegevens. Als deze gegevens worden binnen onze club op een veilige plaats bewaard. Deze aanpak is in overeenstemming met de wet op de bescherming van de persoonsgegevens (GDPR). Voor meer informatie over de verwerking van je persoonsgegevens kijk dan op <http://acherentals.be/privacy.pdf> of neem dan contact op via achl@atletiek.be



We willen alle kinderen stimuleren en belonen wanneer ze aan wedstrijden deelnemen.

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.
- Het seizoen loopt van **1 oktober 2019 tot 1 oktober 2020**
- We sluiten de wedstrijd af met een super Fundag en een pannenkoekeneetfestijn.

**Word jij een wedstrijder ?**

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 !!!

* 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.



SPORTSCHOENEN VOOR DE ZAALTRAININGEN

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



CLUBKLEDIJ



Clubkledij kan besteld worden via de website van ACHL met link naar VermarcSport.

Ward gezocht!

De clubtrui van Ward is te klein geworden. Is er in Herenthout nog een atleetje met de naam WARD? Dit staat achter op de trui vermeld. Trui is maat 10 jaar.

Nieuwprijs: 25 euro. Vraagprijs: 10 euro.

interesse? Mail naar: maren.chody@herenthoutseac.be

ORGANISATIE JEUGDTRAININGEN

WOENSDAGAVOND

Kangoeroes

- * De kangoeroes worden opgesplitst in 2 groepen. Zij gaan ook om de beurt in de zaal of buiten trainen.
- * Trainers: Maren & Jolien: 3^e kleuterklas
Liesbeth & Luna: 1^e leerjaar

Benjamins, pupillen en miniemen

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

- * Trainers: Jens, Bart, Jef en Elise: benjamins j & m
Kristof, Dietmar, Jochen, en Glenn: pupillen j & m
Jan, Isabel: miniemen j & m

De **benjamins en pupillen** trainen **beurtelings binnen en buiten**.
De **miniemen** trainen **altijd buiten**.



LIDGELDEN SEIZOEN 2019 – 2020**WEDSTRIJDATLETEN**

Benjamins, pupillen, miniemen en oudere wedstrijdathleten sluiten zich aan bij de moederclub AC Herentals. Ze worden verzekerd, en opgenomen in het bestand van de Vlaamse Atletiek Liga. Ze ontvangen een vast wedstrijdnummer. Ze kunnen genieten van alle faciliteiten van Herenthout én AC Herentals.

Benjamins, pupillen, miniemen (°2012 - °2007)	€ 100
Vanaf cadet wedstrijdathleet (°2006 en vroeger)	€ 100
Gezin (vanaf 4 leden)	max. € 330

Gelieve het verschuldigde bedrag te storten op rekeningnummer:

BE 09 4132 2128 6157
AC Herentals VZW
p/a/ Vennen 20
2200 Herentals



DRINGEND

Met vermelding van **naam en geboortedatum** van de betrokken atleet/atleten!!!

Voor de eerste keer lid?

Je ontvangt **op training een infofiche** waarop je al je gegevens dient in te vullen. Dit doe je best meteen of zo snel mogelijk. Je brengt de infofiche direct binnen in cafetaria 't Kapelleke bij het infopunt.

De infofiche gemist? Ook dan kan je bij het infopunt een nieuw exemplaar verkrijgen!

Vorig seizoen al lid?

Je ontvangt **via mail een infofiche** waarop je al je gegevens kan nalezen.

Je kan de infofiche ook printen en binnenbrengen in cafetaria 't Kapelleke bij het infopunt.

De infofiche gemist? Ook dan kan je bij het infopunt een nieuw exemplaar verkrijgen!



KANGOEROES + RECREANTEN

Kangoeroes en recreanten sluiten zich rechtstreeks aan bij de Herenthoutse Atletiekclub.

Ze worden verzekerd, maar niet opgenomen in het bestand van de Vlaamse Atletiek Liga en ontvangen geen wedstrijdnummer.

Ze kunnen genieten van alle faciliteiten van Herenthout.

Kangoeroes (°2013-°2014)	€ 40
Recreanten (vanaf °2001)	€ 75

Gelieve het verschuldigde bedrag te storten op rekeningnummer:

IBAN: BE37 7512 0662 8228
Herenthoutse Atletiek Club
Vonckstraat 53
2270 Herenthout



Met vermelding van **naam en geboortedatum** van de betrokken atleet/atleten!!!

Vergeet ook niet je gegevens aan ons te bezorgen. Dit kan op 2 manieren:

1. Vul het inschrijvingsformulier in dat je op de website kan vinden en stuur dit door naar dorien.caers@herenthoutseac.be
2. Of Breng onderstaand strookje binnen in de cafetaria van 't Kapelleke bij onze infopunt.

Op die manier beschikken we over de nodige contactgegevens!

Naam lid:

Adres:

Geboortedatum:

Geslacht: man/vrouw

Telefoon/gsm:

E-mailadres:



EEN KIK OP HERENTHOUT:

BESTUUR : (contact via voorzitter)

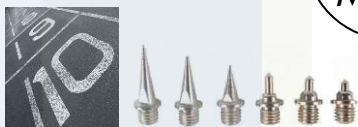
Voorzitter :	Bart Van Caeyzeele	Vonckstraat 53
	0499 25 63 05	
Schatbewaarder :	Jolien Hoefkens	
Secretaris:	Dorien Caers	
Leden :	Jan Ledegen (hoofdtrainer)	Hilde Peeters
	Gert Helsen	Cis Van Elst
	Jef Van Houdt	Maren Chody
	Mieke Bouwen	Jef Van Herck

TRAINERS : (contact via hoofdtrainer)

Hoofdtrainer :	Jan Ledegen	Vlakke Velden 64
		014/50 25 56
Trainers :	Jolien Hoefkens (kang.)	Maren Chody (kang.)
	Liesbeth T'Seyen (kang.)	Luna De Schuttter (kang.)
	Bart Van Caeyzeele (benj.)	Elise Helsen (benj.)
	Jef Mees (benj.)	Jens Van Turhout (benj.)
	Glenn Raets (pup.)	Jochen Jacobs (pup.)
	Dietmar Ledegen (pup.)	Isabel Poelmans (min.)
	Jan Ledegen (min. en vrijdag)	Hans Peeters (vrijdag)
	Lief Van den Broeck (afstand)	Nest Goossens (afstand)
	Michel Nicasì (afstand & STR)	Wiske Heylen (STR)
	Annick Dom (STR)	Ann van Veldhoven (STR)
	Kristof Heremans (pup. & horden)	

CATEGORIEËN:

Kangoeroes :	geboortejaar 2013 – 2014
Benjamins :	geboortejaar 2011 – 2012
Pupillen :	geboortejaar 2009 – 2010
Miniemen :	geboortejaar 2007 – 2008
Cadetten :	geboortejaar 2005 – 2006
Scholieren :	geboortejaar 2003 – 2004
Juniors :	geboortejaar 2001 – 2002
Seniors :	geboortejaar 2000 en vroeger
Masters :	vanaf 35 ^{ste} verjaardag



TRAININGEN JEUGD IN NOVEMBER

Vanaf woensdag 2 oktober wordt er afwisselend binnen en buiten getraind. Er trainen **3 groepen binnen** en **5 groepen buiten**. Zij 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. Dus schoenen apart in een zakje meebrengen en pas in de kleedkamer aandoen!!!

WOENSDAG (18.45 – 19.45) :

Datum	Kangoeroe °2014	Kangoeroe °2013	Benjamins		Pupillen		Miniemen	
			Jongens	Meisjes	Jongens	Meisjes	Jongens	Meisjes
6/11	Buiten	Zaal	Buiten Jef Jens	Buiten Bart Elise	Zaal Kristof Dietmar	Zaal Jochen Glenn	Buiten Isabel	Buiten Jan
13/11	Zaal	Buiten	Zaal Bart Elise	Zaal Jef Jens	Buiten Jochen Glenn	Buiten Kristof Dietmar	Buiten Jan	Buiten Isabel
20/11	Buiten	Zaal	Buiten Bart Elise	Buiten Jens Jef	Zaal Jochen Glenn	Zaal Kristof Dietmar	Buiten Isabel	Buiten Jan
27/11	Zaal	Buiten	Zaal Jens Jef	Zaal Bart Elise	Buiten Kristof Dietmar	Buiten Jochen Glenn	Buiten Jan	Buiten Isabel
4/12	Buiten	Zaal	Buiten Jens Jef	Buiten Bart Elise	Zaal Kristof Dietmar	Zaal Jochen Glenn	Buiten Isabel	Buiten Jan

VRIJDAG (18.00 – 19.00) :

De zaal is op vrijdag bezet, dus zal er steeds buiten getraind worden. Iedereen vanaf benjamin is welkom. Trainingen worden gegeven door Jan en 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 deelnemen.

16/11: ENKEL vanaf cadet (jeugdmeeting Herentals!)



VELDLOPEN IN NOVEMBER - DECEMBER

1. **Iedereen** mag meedoen als hij/zij 7 jaar is geworden; ook als je nog geen nummer hebt.
2. Zorg er voor dat je tijdig aanwezig bent om het parcours mee te gaan verkennen en op te warmen (minstens 45 min. 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.

ZONDAG 10 NOVEMBER**TE MOL***Begin: 10u50**Kangoeroes: 10u50**Zilvermeer**Begeleiding: Jan***ZONDAG 24 NOVEMBER****TE KESSEL***Begin: 11u30**Kangoeroes: 11u30**Fort Van Kessel**Begeleiding: Gilian***ZATERDAG 30 NOVEMBER****TE ARENDONK***Begin: 11u00**Kangoeroes: 11u00**Sportpark Heikant**Begeleiding: Isabel***ZONDAG 8 DECEMBER****TE BOOISCHOT***Begin: 11u45**Kangoeroes: 11u45**Sportcentrum De Lichten**Kloosterveldstraat**Begeleiding: Jan***ZONDAG 22 DECEMBER****TE LILLE***Begin: 11u30**Kangoeroes: 11u30**Lilse Bergen**Begeleiding: Jan*

INDOORMEETING JEUGD**ZATERDAG 16 NOVEMBER****TE HERENTALS**

Begin: 13u30

Sport Vlaanderen

Begeleiding: Jan, Kristof, Jochen, Jef, Glenn

Iedereen meedoen!!!!*Zorg dat je er om 12u45 bent voor de opwarming!*

Benj J + M: 50 – ver – kogel
 Pup J + M: 50 – hoog – kogel
 Min J + M: 50 – hoog – ver – kogel

Iedereen probeert mee te doen!!!!

Alleen atleten met een wedstrijdnummer kunnen deelnemen!!!

ZATERDAG 8 DECEMBER**TE HERENTALS**

Begin: 13u30

Sport Vlaanderen

Begeleiding: Jan, Kristof, Jochen, Jef, Glenn

Iedereen meedoen!!!!*Zorg dat je er om 12u45 bent voor de opwarming!*

Benj J + M: 50 – hoog – kogel
 Pup J + M: 50 – ver – kogel
 Min J + M: 50 – hoog – ver – kogel

Iedereen probeert mee te doen!!!!

Alleen atleten met een wedstrijdnummer kunnen deelnemen!!!

ZONDAG 15 DECEMBER**TE HOBOKEN**

Die dag vinden de provinciale indoorkampioenschappen plaats voor benjamins, pupillen en miniemen.

Hiervoor moet je inschrijven voor 29 november.

Je mag zelf 2 proeven kiezen (60 – 60H – ver – hoog – kogel).

Inschrijven kan via Herman Van den Schoor.

tel: 014/554755

mail: hermanvandenschoor@hotmail.com



INDOORMEETING CAD, SCHOL, JUN & SEN

In Heusden-Zolder (Golazo Arena, Veenderweg 48) en Hoboken (Sportschuur, Fort 8, Louisalaan 69) zijn er regelmatig wedstrijden voor cadetten en scholieren;

Voor meer info kan je even naar de nieuwe website van de VAL surfen (www.atletiek.be of www.atletiek.vlaanderen).

Daarna beginnen ook de eerst indoorwedstrijden te Gent.

ZONDAG 5 JANUARI TE GENT

Die dag vinden de provinciale indoorkampioenschappen plaats vanaf cadet.

Hiervoor moet je inschrijven vòòr 17 december via Herman Van den Schoor (tel: 014/554755)

mail: hermanvandenschoor@hotmail.com



UITSLAGEN OEFENCROSSEN

De vorige weken stonden de oefencrossen in Lichtaart en Herenthout op het programma. We zagen al heel wat van onze atleten deelnemen, maar we rekenen er op dat de komende weken in Herentals (indoor), Mol, Booischot, Arendonk, Kessel of Lille nog heel wat nieuwe gezichten aan de start staan. Wij zullen er zijn om jullie aan te moedigen!

	Lichtaart	Herenthout
<u>Kleuters meisjes:</u>		
Gyselings Charlotte	/	3
<u>Kangoeroes meisjes:</u>		
Cloots Lilly	1	1
Jacquemyn Sofie	/	4
Fransen Mila	/	5
<u>Kangoeroes jongens:</u>		
Heylen Vic	/	2
Lamberts Mats	/	3
Ryken Thorbe	1	6
Janssens Sean	3	7
Mertens Dieter	4	/
<u>Benjamins meisjes:</u>		
Ryken Marthe	1	1
Mertens Femke	4	/
Cloots Angel	7	3
Mertens Mila	8	/
Van Turnhout Nina	/	4
Torfs Vesper	/	6
De Pauw Mette	/	8
<u>Benjamins jongens:</u>		
Deckers Lucas	1	1
Verbiest Lucas	7	4
Jacquemyn Daan	/	6
Van Bouwel Vince	8	7
Rigouts Bram	/	10
Gastmans Dietmar	11	12
Brown Ruben	/	13
Lieckens Vic	/	14
<u>Pupillen meisjes:</u>		
Mertens Helena	3	/
Mertens Noa	7	1
Verbiest Lente	10	/



Vertommen Lili	/	10
Daems Linn	/	11
Van Lommel Stella	/	12
Scharre Femke	/	13
Sterckx Carlyne	/	14
Feboli Margo	/	15
Jacquemyn Julie	/	16
Van Olmen Nette	/	17
Van Olmen Lisse	/	19
<u>Pupillen jongens:</u>		
Claes Stig	/	1
Janssens Jesse	2	3
Fransen Kai	/	4
Van Bouwel Lars	4	5
Torfs Ferre	/	6
Verrelst Klaas	5	/
<u>Miniemen meisjes:</u>		
De Vos Lynde	3	4
Deckers Eline	4	5
Van Turnhout Bie	/	3
Vanlommel Lotte	/	6
<u>Miniemen jongens:</u>		
De Vos Ward	1	1
De Coensel Ruben	/	3
Vermeulen Gilles	/	4
Goovaerts Mattiz	/	6

TUSSENSTAND



WEDSTRIJDER!



5	Ward De Vos
3	Vince Van Bouwel, Lars Van Bouwel, Lynde De Vos
2	Lilly Cloots, Thorbe Ryken, Sean Janssens, Marthe Ryken, Angel Cloots, Lucas Deckers, Lucas Verbiest, Dietmar Gastmans, Noa Mertens, Stig Claes, Jesse Janssens, Klaas Verelst, Eline Deckers
1	Sofie Jacquemyn, Mila Fransen, Vic Heylen, Mats Lamberts, Dieter Mertens, Femke Mertens, Mila Mertens, Nina Van Turnhout, Vesper Torfs, Mette De Pauw, Nore Vissers, Daan Jacquemyn, Bram Rigout, Ruben Brown, Vic Lieckens, Lente Verbiest, Lili Vertommen, Linn Daems, Stella Vanlommel, Femke Scharre, Carlyne Sterckx, Margo Feboli, Julie Jacquemyn, Nette Van Olmen, Lisse Van Olmen, Elies Vissers, Sterre Diepvens, Kai Fransen, Ferre Torfs, Bie Van Turnhout, Lotte Vanlommel, Linne Diepvens, Siebe Bos, Ruben De Coensel, Gilles Vermeulen, Mattiz Govaerts, Arne Smeyers



LEXICATH

Willy Van Rooy en Herman Van den schoor stellen al sinds mensenheugenis de bijbel van Ac Herentals samen, ook wel gekend onder de populaire naam 'Lexicath'.

Deze kanjer van een informatiedrager is een must voor iedere enthousiaste clubatleet en bevat per categorie en per proef de 10 beste jaarprestaties, de 10 beste prestaties allertijden, alle clubrecords, alle uitslagen behaald op kampioenschappen, ...

Bestel voor **14 november** een exemplaar.

Hoe bestellen :

☞ Bellen : 014/55 47 55

☞ mailen : hermanvandenschoor@hotmail.com

Na 14 november kan je, zolang de voorraad strekt, nog een lexicath kopen. Op het huldigungsbal (7/12) zullen de lexicaths beschikbaar zijn.

Wat staat er zoal in dit boek :

- palmares, overzicht veldlopen
- uitslagen provinciale, Vlaamse- en Belgische kampioenschappen
- 10 beste outdoorprestaties van het voorbije seizoen
- 10 beste outdoorprestaties aller tijden



HULDIGINGSFEEST **7 DECEMBER MOLLENHOF POEDERLEE**

Huldiging jeugd: Ben – Pup – Min

- Aanmelden vanaf 13u30
- Animatie voor de jeugd vanaf 14u00
- Huldiging jeugd: 16u00

Huldiging vanaf cadet: om 20u00

- Aanmelden vanaf 19u00

IEDEREEN: clubleden, ouders, grootouders, tantes, nonkels,
sympathisanten van AC Herentals/Herenthout
zijn **van harte welkom.**



OPROEP AAN ONZE PROVINCIAAL, **VLAAMSE EN BELGISCHE KAMPIOENEN:**

(ook aflossingsploegen)

Beste Provinciaal, Vlaamse en Belgische kampioen

Gelieve een **foto** van jezelf (of de ploeg) te bezorgen aan Bart via contact@herenthoutseac.be. Dit is voor de kampioenenhulde in Herenthout.

Alvast bedankt!

