

# 'T KILOMETRIKSKE

**ENERGIEK MAANDBLAD  
VAN DE HERENTHOUTSE ATLETIEKCLUB**

*Versijnt op de eerste woensdag van de maand*



Voor alle praktische info,  
kijk vlug binnenin!



**JAARGANG 10 NR 8  
APRIL 2024**

EDITORIAAL-TRAININGEN-AGENDA-UITSLAGEN-  
INFORMATIE-NIEUWTJES

**ONZE PARTNERS IN SPORT**



## VOORWOORD

Het is weer tijd voor een nieuwe editie van ons maandelijks clubblad. Nu het zomerseizoen voor de deur staat informeren we jullie graag over wat er allemaal op de planning staat.

Noteer alvast in jullie agenda's dat onze **pasdag** plaatsvindt op **17 april**. Dit is een uitstekende gelegenheid om jullie nieuwe uitrusting te passen voor het komende seizoen.

Onze Pupillen en Miniemen nodigen we ook graag uit om in te schrijven voor de **Beker Van Vlaanderen op 27 april!** Dit is een geweldige kans om deel uit te maken van een team en onze club te vertegenwoordigen op regionaal niveau. Verder in dit Kilometrikske kan je alle informatie vinden.

We kijken ook stilaan uit naar onze jaarlijkse **barbecue**, die gepland staat op **7 juni** samen met onze **algemene vergadering**.

Uiteraard kan je ook de uitslagen van de wedstrijd in Herentals terugvinden in dit boekje, alsook het trainings- en wedstrijdschema.

Tot slot willen we een warme oproep doen om **15 juni** vrij te houden in jullie agenda's voor de **jeugdmeeting**. Vanwege de lopende werkzaamheden aan de atletiekpiste zal deze meeting plaatsvinden in **Tongerlo**.

Nu het uur weer verzet is trainen we weer allemaal buiten. Denk hierbij zeker aan de juiste kledij.

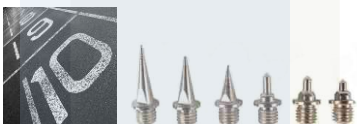
Hou ook zeker onze facebookpagina in het oog voor eventuele veranderingen of nieuwtjes!

Bedankt en veel leesplezier!



Redactie :  
Maren Chody &  
Jens Van Turnhout

maren.chody  
@herenthoutseac.be



## **TRAININGEN IN APRIL**

**MAANDAG:** 19u00 – 20u00

duurlooptraining enkel voor wedstrijdathleten, vanaf 2de jaars miniem.

**WOENSDAG:** 18u45 – 19u45

Vanaf 1 April zijn alle trainingen terug buiten!

**Geen training op woensdag 1 mei!**

Datum	Kangoeroes 2018	Kangoeroes 2017	Benjamins		Pupillen		Miniemen	
			Meisjes	Jongens	Meisjes	Jongens	Meisjes	Jongens
03/4	<b>Bosspel</b>	<b>Bosspel</b>	<b>Bosspel</b>	<b>Bosspel</b>	<b>Bosspel</b>	<b>Bosspel</b>	<b>Bosspel</b>	<b>Bosspel</b>
10/4	Maren & Jolien	Liesbeth & Noah	Bart & Jorin	Jens & Leonie	Anouk & Dorien	Glenn & Yanick	Jochen	Kristof
17/4	Maren & Jolien	Liesbeth & Noah	Jens & Leonie	Bart & Jorin	Glenn & Yanick	Jochen	Kristof	Femke
24/4	Maren & Jolien	Liesbeth & Noah	Jens & Leonie	Bart & Jorin	Glenn & Yanick	Anouk & Dorien	Kristof & Femke	Isabel
01/5	<b>Geen training</b>	<b>Geen training</b>	<b>Geen training</b>	<b>Geen training</b>	<b>Geen training</b>	<b>Geen training</b>	<b>Geen training</b>	<b>Geen training</b>
08/5	Maren & Jolien	Liesbeth & Noah	Bart & Jorin	Jens & Leonie	Jochen & Anouk/ Dorien	Glenn & Yanick	Kristof & Femke	Isabel

\* nogmaals willen we onze excuses aanbieden betreffende de training van 20 maart die last-minute werd afgelast. Hou zeker onze facebookpagina in het oog voor de laatste veranderingen.

**VRIJDAG:** 18u00 – 19u00

Iedereen **vanaf benjamin** is welkom.

Trainingen (buiten) worden gegeven door Hans, Gilian en Louise.

**ZATERDAG:** 10u00 – 12u00

voor wedstrijdlopers vanaf pupil.

10u00 – 11u00: Hordentraining

11.00 – 12.00 : werptraining

**!! Vanaf April vinden de zaterdagtrainingen plaats op de piste in Herentals !!**



### **TRAININGEN VANAF CADET (°2010)**

#### **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 atleten die zich willen specialiseren)
- zaterdag 10.00 – 12.00 : techniektraining in Herenthout

#### **Vanaf April in Herentals!**

10.00 – 11.00 : horden

11.00 – 12.00 : kogel, discus, speer

#### **AFSTANDSLOPERS:**

- maandag 19.00 – 20.30 : Nest
- woensdag 19.30 – 21.00 : Nest, Lief
- vrijdag 19.00 – 20.30 : Nest, Lief
- zondag 10.00 – 12.00 : Nest

#### **RECREANTEN + START TO RUN**

Avondtrainingen: Sportcentrum Kapelleke

- Maandag 19.00 – 20.00
- Woensdag 18.45 – 20.00
- Vrijdag 19.00 – 20.30

**Geen training op woensdag 1 mei!**



**WEDSTRIJDEN JEUGD APRIL/MEI**

Vooraf inschrijven is verplicht, dit kan via atletiek.nu.

**ZATERDAG 06/04/2024****TE TURNHOUT**

Start Kangoeroes en benjamins: 12u30

Start pupillen en miniemen: 15u00

**ZONDAG 14/04/2024****TE TONGERLO**

Start Kangoeroes en benjamins: 10u00

Pupillen en miniemen: 13u30

Pannenkoeken voor iedere deelnemer!

**ZATERDAG 27/04/2024****TE ARENDONK**

BVV pupillen en miniemen

Iedereen meedoen!

**Meer info op pagina 7**

**WOENSDAG 1 MEI****TE HERENTALS**

Enkel pupillen en miniemen

Start 13u00

**ZATERDAG 26 MEI****TE LIER**

Provinciaal kampioenschap pupillen en miniemen

**ZATERDAG 15 JUNI****TE TONGERLO**

Start Kangoeroes en benjamins: 10u00

Start pupillen en miniemen: 13u30

Jeugdmeeting georganiseerd

door de Herenthoutse atletiekclub!





**WEDSTRIJDEN VANAF CADET APRIL/MEI****ZATERDAG 20 APRIL** **TE ZWIJNDRECHT**

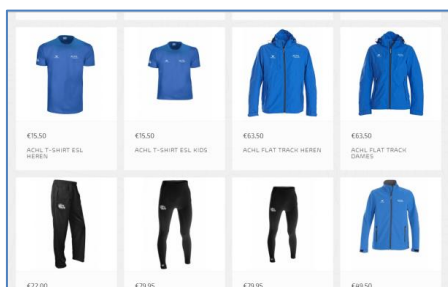
PK atletiek dag 1  
 Inschrijven voor 18/04

**ZONDAG 21 APRIL** **TE MECHELEN**

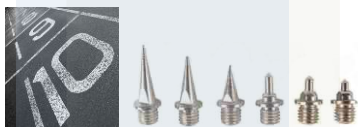
PK atletiek dag 2  
 Inschrijven voor 19/04

**WOENSDAG 1 MEI** **TE HERENTALS**

16<sup>e</sup> Stessens Athletics Classic Meeting  
 Inschrijven voor 27/04

**PASDAG WOESDAG 17/04/2024**

Woensdag 17 april van 18u tot 20u30 kan je onze clubkledij komen passen in 't oud kapelleke. De clubkledij kan je ook nog steeds bestellen via de webshop van Runners' Lab.



## JAARPROGRAMMA 2024

Zaterdag 30 maart 2024	Wandeling
Vrijdag 7 juni 2024 <i>1<sup>ste</sup> vrijdag juni</i>	Barbecue
Vrijdag 7 juni 2024	Algemene vergadering
Woensdag 12 juni 2024	Scholenmeeting
Zaterdag 15 juni 2024 (onder voorbehoud werkzaamheden piste + goedkeuring VAL)	Jeugdmeeting Open Kempisch Jeugd criterium  <b>Deze zal doorgaan op verplaatsing.</b>
<del>Woensdag 26 juni 2024</del>	<del>Gezinskilometer</del>  <b>Deze zal worden geschrapt wegens de werkzaamheden aan de piste.</b>
Woensdag 31 augustus 2024	Briefing overgang miniem - cadet
Woensdag 11 september 2024	Ronde van Herenthout
Vrijdag 13 september 2024	Ronde van Herenthout
Zaterdag 14 september 2024	Ronde van Herenthout
Zondag 15 september 2024	Ronde van Herenthout + Bosloop
Woensdag 18 september 2024	Infovergadering nieuwe leden Infovergadering Start to Run
Maandag 23 september 2024	Start-to-Run najaarsessie
Zaterdag 5 oktober 2024	Fundag Uitreiking Wedstrijder



## **UITSLAGEN HERENTALS 1/4/'24**

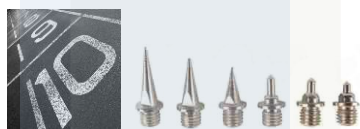
Voor de kangoeroes en benjamins wordt er geen uitslag gemaakt. Uiteraard is hun wedstrijddeelname aan de indoor in Herentals wel het vermelden waard.

<b><u>kangoeroes</u></b>	<b><u>Benjamins</u></b>
Tibo D'Hooge	Seth De Weert
Anna-Rosa Debulpaep	Josefien Heylen
Mila De Weert	Mil Leysen
Gaston Van Doninck	Elaiah Peeters
Noor Van Den Bosch	Jonah Peeters
Leon Van Doninck	Mads Bohez
Sem Van den Brande	Leon Van Doninck
Roos Van Herck	

**Er werden geen tijden en afstanden opgenomen in de uitslag. Enkel de plaats wordt meegedeeld.**

	60m	1000m	60mH	Vortex	Hoog
<b><u>Pupillen meisjes</u></b>					
Milla Fransen	26	/	15	5	23
Laura Coekaerts	24	17	18	6	15
Tille Goossens	/	/	22	20	/
Sienna Marie Binneweg	32	/	24	24	/
<b><u>Pupillen Jongens</u></b>					
Milo Bellekens	16	14	10	8	23
Lowie Sneyers	34	/	25	28	/
	80m	1000m	60mH	Speer	Ver
<b><u>Miniemen Meisjes</u></b>					
Claire Sterckx	21	/	18	21	33
Jutte Bats	29	/	32	11	39
	80m	1000m	80mH	Kogel	Ver
<b><u>Miniemen Jongens</u></b>					
Lucas Deckers	6	3	8	4	13

\* Deze uitslagen worden handmatig toegevoegd. Laat ons dus zeker weten als we je toch vergeten zijn.





**BVV PUPILLEN & MINIEMEN 2024**

In het voorjaar staat elk jaar de Beker Van Vlaanderen Pupillen en Miniemen op het programma.

Het is een wedstrijd onder clubs dat jaarlijks georganiseerd worden door de Vlaamse Atletiekliga.

De schiftings vinden plaats op **zaterdag, 27 april 2024** en wordt georganiseerd door **ARAC**.

Locatie: Sportpark "de Heikant", Grotstraat te 2370 **ARENDONK**

Tijdens de wedstrijd kan elke jeugdathleet deelnemen aan max. 2 individuele proeven.

De aflossingsproef is hierin niet inbegrepen en kan als 3<sup>de</sup> proef ingeschreven worden.

Zin om mee te doen? Schrijf je snel in:

- **Scan de QR-code OF klik:**

<https://forms.office.com/r/GgyY3jwdiz>



Je kan inschrijven tot ten laatste vrijdag, 12 april 2024.

Als club is het belangrijk dat we voor elke proef minstens 2 atleten hebben.

Daarom stellen de jeugdtrainers (op basis van de inschrijvingen) een ploeg samen.

Je hoeft zeker niet de beste te zijn om mee te doen. Elke atleet is van waarde en alleen samen kunnen we een sterke ploeg zijn. Hierbij krijgt elke jeugdathleet twee proeven toegewezen op basis van zijn/haar prestaties, waarbij maximaal rekening gehouden wordt met de voorkeur die je kan invullen op het online inschrijvingsformulier. Goesting en tijd? Schrijf dan zeker in!

Wens je meer informatie, aarzel zeker niet om ons te contacteren via [jeugd@achl.be](mailto:jeugd@achl.be).

Sportieve groeten, Het technisch comité Jeugd





Al wie deelneemt aan een wedstrijd geregistreerd op atletiek.nu krijgt een punt. Ook zelf binnengebrachte wedstrijden (een briefje of via mail) tellen mee. Er volgt een beloning voor al wie aan 5 of meer wedstrijden deelneemt.

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

!! Laat even weten via [maren.chody@herenthoutsec.be](mailto:maren.chody@herenthoutsec.be) als je je eerste wedstrijd via atletiek.nu hebt gedaan. Dan voegen we je toe aan de wedstrijd-wedstrijd.

### Tussenstand op 2/04/2024

punten	Atleten
16	DECKERS LUCAS
14	RYKEN MARTHE, FRANSEN MILLA
12	VAN DEN BRANDE SEM
10	DE WEERT MILA, RYKEN THORBE
9	THYS FRAN, DE WEERT SETH
8	BOCKX LENA, PEENEN JINTHE
7	RIGOUTS BRAM, VAN TENDELOO JOCHEN
6	VERIS GLORIA, D'HOOGHE TIBO
5	GEENS STIEN, HOEFKENS MATZ, HOEFKENS MILAN, BORYSEWICZ FABIAN, COEKAERTS LAURA
4	GOOSENS NEL, DEBULPAEP ANNA-ROSA, PEETERS ELAIAH, PEETERS JONAH
3	BIERINCKX ANKE, HEYLEN VIC, VAN DEN EYNDEN NORE, VAN TURNHOUT NINA, VERLINDEN PHIL, VERSCHUEREN LASSE, WOUTERS FIONA, BELLEKENS MILO, BOHEZ MADS, GOOSSENS TILLE, HEYLEN JOSEFIEN, LEYSEN MIL, SNYERS LOWIE, VAN CAMP WARRE, VAN DEN BOSCH NOOR
2	DE ROOY NIENE, NICLOT NEEL, VERLINDEN ANNA, NICLOT LOES, BATS JUTTE, STERCKX CLAIRE, VAN DONINCK GASTON, VAN DONINCK LEON, WEUTS LORE, VAN HERCK ROOS
1	AUWERS LIV, AUWERS MONA, GENAR LONE, HEYLEN MAURICE, JANSSENS LENA, MERTENS DIETER, VAN BUGGENHOUT CYRIL, VAN BUGGENHOUT VIKTOR, WILLEMSE JASPER, WUYST GIULI, VAN DE POEL FONNE, VAN DE POEL BEGGA, BINNEWEG SIËNNA MARIE, FRANS SAM



## **WANDELING + FOTOZOEKTOCHT/GET OUT**

### **30 MAART 2024**

Maar liefst 48 enthousiaste deelnemers trokken voor onze jaarlijkse wandeling deze keer naar Antwerpen. In de voormiddag verkenden we daarbij met z'n allen een stukje natuur op Linkeroever.

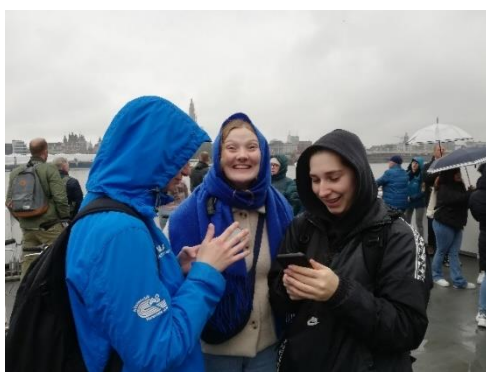
We vertrokken langs de oever van de Schelde en passeerden het strand van Sint-Anneke en genoten van het weids uitzicht op de Schelde, de skyline van Antwerpen en de haven.



Daarna trokken we het Sint-Anna bos (net als het strand naar het voormalig dorp aan de Schelde vernoemd) in. Gewapend met een paraplu of waterdichte jas hielden we makkelijk stand tegen de motregen en de dikke druppels die af en toe nog van de takken naar beneden vielen.

We doorkruisten de open vlakte aan de Middenvijver en de Hondenzwemvijver en kwamen na een 8-tal kilometer aan bij de veerdienst Sint-Anna die de linkeroever met de rechteroever aan het Steen verbindt.

We staken daar de Schelde over en arriveerden vervolgens bij restaurant 'De Bomma' waar we in een gezellige setting genoten van een lekker voor- en hoofdgerecht. De meer dan prima lunch bezorgde ons opnieuw de nodige energie om het namiddagprogramma aan te vangen.



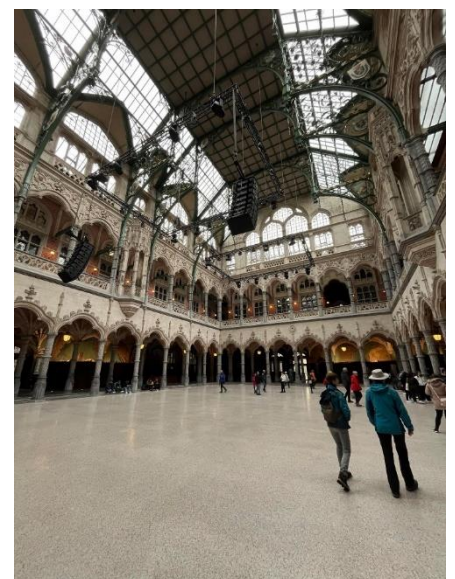


In de namiddag splitsten we op in 2 groepen:

De atleten (en trainers) van de spurt- en kampnummers en de lange en halflange afstand reden met de bus naar Hoboken om daar een hoogteparcours af te leggen. In een verrassend decor overwonnen ze alvast alle obstakels en deathrides om na afloop hierover nog wat wilde verhalen te delen in de bijhorende bar.

De anderen startten de ondertussen 'bepaalde' fotozoektocht waarbij op een parcours van +/- 4 km een 28-tal foto's dienden herkend te worden. Bij elke foto werd een vraag gesteld waarop het antwoord in de buurt te vinden was. Ook deze activiteit was weer de moeite waard. We ontdekten plekjes in Antwerpen waar we nog nooit geweest waren en de foto's verplichtten ons om de hele omgeving tot in detail in ons op te nemen.

Na afloop is het dan altijd spannend om te zien welk groepje de vragen het best heeft beantwoord want de winnaar ontvangt traditiegetrouw een lekker zakje snoep (om dan te delen met de hele bus 😊).





De uitslag van de fotozoektocht:

- |                         |          |
|-------------------------|----------|
| 1. De Rendieren         | 0 fouten |
| Schiftingsvraag: 185    |          |
| 2. Nest en de 7 rovers  | 1 fout   |
| Schiftingsvraag: 317    |          |
| 3. Geert & Heidi Dillen | 1 fout   |
| Schiftingsvraag: 265    |          |
| 4. Frederika & Johnny   | 1 fout   |
| Schiftingsvraag: 134    |          |
| 5. Seven Up             | 1 fout   |
| Schiftingsvraag: 113    |          |
| 6. Pupillen meisjes     | 2 fouten |
| Schiftingsvraag: 254    |          |
| 7. De Avonturiers       | 2 fouten |
| Schiftingsvraag: 69     |          |
| 8. De Toeters           | 5 fouten |
| Schiftingsvraag: 84     |          |

Het juiste antwoord op de schiftingsvraag (het aantal foto's dat genomen werd bij de verkenning en voorbereiding van de fotozoektocht) was trouwens 301.

Moe maar voldaan konden we mooi op schema huiswaarts keren.

We spreken opnieuw af op de eerste zaterdag van de paasvakantie en die valt volgend jaar op

**zaterdag 5 april 2025!!!**



**ACHL TRAIL**



**ACHL TRAIL**  
**BASKWADDER 3.0**  
**ZATERDAG 15.06.2024**



**Start / Finish - Atletiekpiste Sport Vlaanderen Herentals**

<b>Kids trail (8j- 12j)</b>	<b>13.00h</b>
<b>10 km - 80% off road</b>	<b>13.45h</b>
<b>15 km - 80% off road</b>	<b>13.45h</b>
<b>23 km - 84% off road</b>	<b>13.45h</b>
<b>31 km - 86% off road</b>	<b>13.45h</b>
<b>37 km - 86% off road</b>	<b>13.45h</b>



voorinschrijving  
[www.trail.achl.be](http://www.trail.achl.be)





## **BARBECUE: VRIJDAG 7 JUNI**

Noteer alvast vrijdag 7 juni in je agenda want dan organiseren we naar jaarlijkse gewoonte onze barbecue in GOC ter Voncke. Tijdens deze gezellige barbecue vindt ook de algemene vergadering plaats.

Verdere info over de inschrijvingen kan je terugvinden in het volgende Kilometrikske.



## **ALGEMENE VERGADERING VRIJDAG 7 JUNI**

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).

Agenda algemene vergadering:

1. Overzicht organisaties vorig seizoen
2. Sportief verslag
3. Kasverslag
4. Kalender nieuw seizoen
5. Doelstellingen
6. Bestuursverkiezingen: volgende bestuursleden zijn uittredend en herkiesbaar: Bart Van Caeyzeele (voorzitter), Gilian Van Tichelt, Jolien Hoefkens, Maren Chody, Jef Van Houdt, Jens Van Turnhout
7. Varia: hier kunnen leden hun voorstellen aan het bestuur meegeven.



**JEUGDMEETING**

Ook dit jaar komt onze jeugdmeeting weer terug! Door de werkzaamheden op de piste organiseren we deze dit keer **in Tongerlo!**

## HERENTHOUTSE ATLETIEKCLUB IN TONGERLO

ORGANISEERT I.S.M. ACHL



## OPEN KEMPISCH JEUGDCRITERIUM MEMORIAL JAN LEDEGEN



ZATERDAG

# 15 JUNI 2024



### 10u00 – 12u15

OPWARMING: 9u30

Kangoeroes: 30m - plyoboxspringen - vortex - estafette  
Benjamins: 40m hindernissen - ver - stoten - estafette



### 13u30

Pupillen M+V: 60m – ver – kogel - discus  
Miniemen V: 80m - kogel - hoog - speer - 1000m  
Miniemen M: 80m – hoog – discus – speer - 1000m



SPORTA, GENEINDE 2, 2260 TONGERLO

