

'T KILOMETRIKSKE

**ENERGIEK MAANDBLAD
VAN DE HERENTHOUTSE ATLETIEKCLUB**

Versijnt op de eerste woensdag van de maand



Alle praktische info!

Kijk vlug binnenin



**JAARGANG 7 NR 4
DECEMBER 2020**

**EDITORIAAL-INFORMATIE-TRAININGEN-AGENDA-
EXTRA**



VOORWOORD

De jeugdtrainingen zijn ondertussen terug opgestart en dat loopt voorlopig vlot. We hopen natuurlijk ook om zo snel mogelijk met de andere groepen vanaf cadet te kunnen starten. Maar daarvoor zijn we afhankelijk van de beslissingen van onze regering. Hou daarom onze website en facebookpagina goed in de gaten.

Graag roepen we de ouders nog eens op om zich te houden aan de richtlijnen (zie website) tijdens de jeugdtrainingen. Je mag tijdens de trainingen gerust wandelen en joggen rond en op het sportcentrum, maar aan de kan staan kijken is niet toegelaten.

De atleten vanaf cadet krijgen maandelijks nieuwe trainingsprogramma's. Je kan deze vinden op de website en de meeste trainers sturen deze ook door via mail (indien ze over een (juist) e-mailadres beschikken).

Verder willen we alvast iedereen prettige feestdagen wensen!

Hou het veilig en tot binnenkort.

Redactie :
Jan Ledegen &
Maren Chody

Tel : 0478967805
maren.chody@herenthoutseac.be

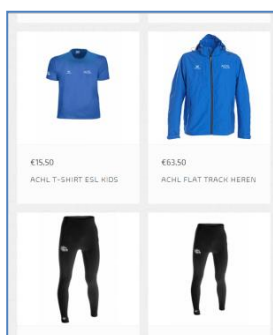


WEDSTRIJDNUMMERS EN LIDKAARTEN

De wedstrijdnummers en lidkaarten zijn gemaakt en geleverd in Herentals. Van zodra wij ze hebben, delen we ze uit op de training.

Atleten die nog niet volledig in orde zijn, krijgen nog eens een aanmaning mee zodat ze dit nog in orde kunnen brengen voor de verzekering en wedstrijddeelname.

CLUBKLEDIJ



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

We kregen de laatste weken enkele vragen over de kortingsbon van 22 euro die inbegrepen is bij het lidgeld voor nieuwe leden die aansluiten bij AC Herentals (vanaf benjamin).

Normaal krijg je ongeveer 14 dagen nadat je volledig in orde bent (lidgeld + fiche binnengebracht) een mail met een unieke code. Via de website van AC Herentals kan u de bestelling plaatsen en de code ingeven. De code zorgt voor een korting van 22 euro.



ORGANISATIE JEUGDTRAININGEN

WOENSDAG

Alle jeugdtrainingen gaan gewoon door. Voor de trainingen tijdens de Kerstvakantie houden we jullie nog op de hoogte.

18u45 - 19u45:	Kangoeroes 2015 (Maren en Jorin) Kangoeroes 2014 (Liesbeth en Luna) Benjamins jongens (Bart en Jens) Benjamins meisjes (Jef en Gilian)
19u00 - 20u00	Pupillen jongens (Yanick en Glenn) Pupillen meisjes (Jochen en Dorien) Miniemen jongens (Jan) Miniemen meisjes (Isabel en Femke)

VRIJDAG

Geen training op 25/12 en 1/1.

18u00 – 19u00	benjamins (Gilian) Pupillen (Bart of Jochen) Miniemen (Jan)
---------------	---

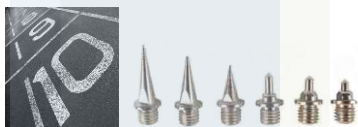
ZATERDAG

Geen training op 26/12 en 2/1.

10u00 – 12u00 Horden- en werptrainingen voor pupillen en miniemen die aan wedstrijden doen (Kristof)

MAANDAG

duurlooptrainingen voor miniemen starten terug als de cadetten mogen trainen.



WEDSTRIJDEN

Tot op heden zijn alle wedstrijden verboden tot 1 januari 2021 en in de provincie Antwerpen zijn alle evenementen geschrapt tot 31 januari. 2021

Zo zijn de provinciale kampioenschappen indoor en veldlopen ok al van de kalender verdwenen. De kans is groot dat er in de provincie geen veldlopen mogen doorgaan tot begin februari.

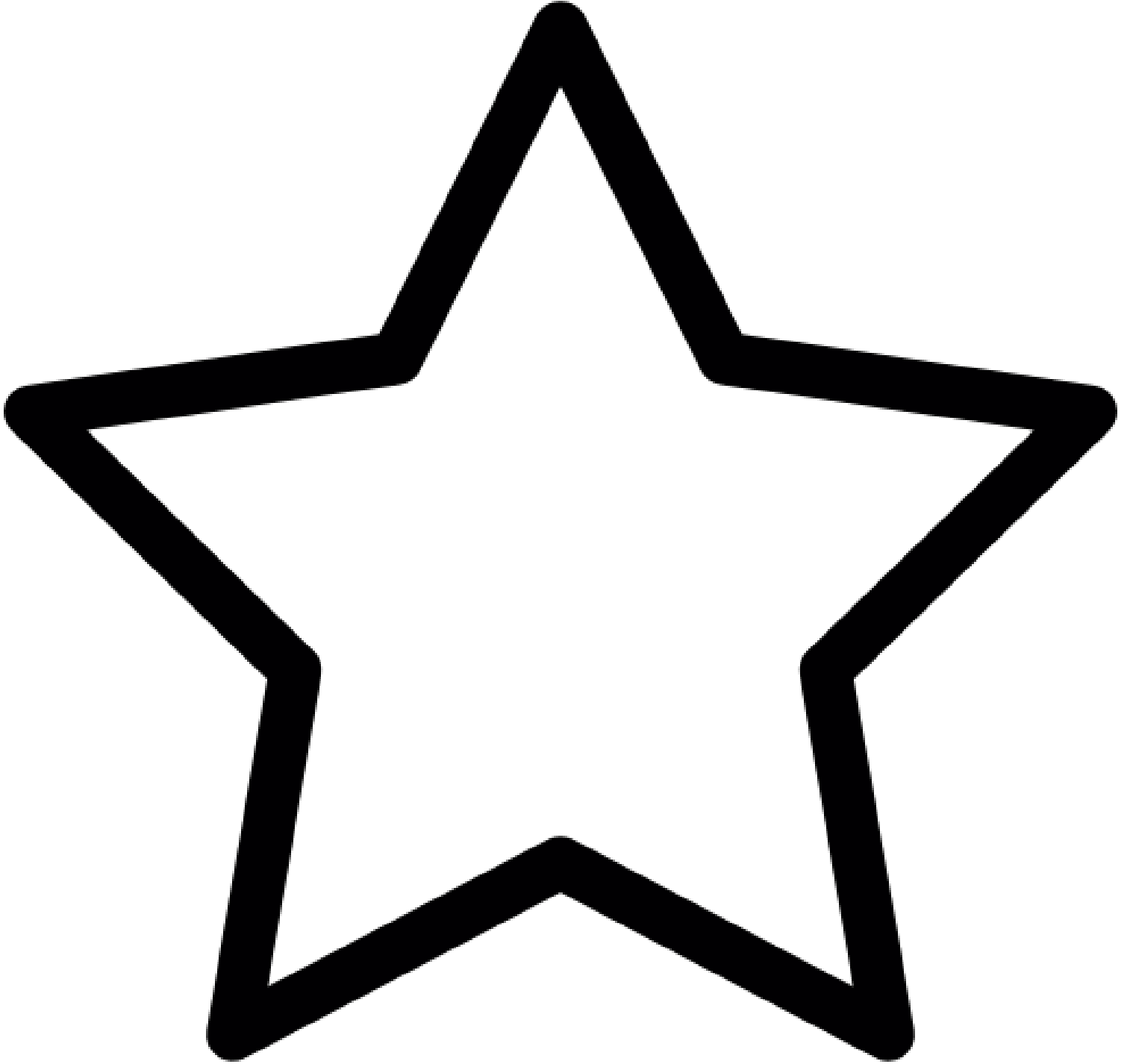
Op de website atletiek.nu kan je voorinschrijven voor de wedstrijden die nog wel zouden kunnen doorgaan.

Voorinschrijvingen zullen waarschijnlijk nog het hele seizoen verplicht zijn.



EXTRA





TWINKELTOCHT (INITIATIEF VAN GEZINSBOND HERENTHOUT)

Twinkeltocht



'Twinkel twinkel kleine ster
Ik zie jou al van heel ver
Met jouw stralen zij aan zij
maak jij alle mensen blij'



Doe jij mee aan onze Twinkeltocht?
Zorg jij mee dat Herenthout zal stralen tijdens de Kerstdagen?

In het voorjaar ging iedereen massaal op Berenjacht. De beren zijn een beetje in winterslaap geraakt. Maar toch blijft bewegen en buiten komen ook nog in deze koude donkere winterperiode heel belangrijk.

Daarom zetten wij een Twinkeltocht op.

Ben je creatief en maak je zelf een ster?
Heb je nog een ster uit de Kerstboom over?
Is het een klein eenvoudig sterretje of net een grote blinkende ster?

Laat de ster zien aan de voorbijgangers.
Hang deze op een zichtbare plaats en laat zo zien dat wij samen kunnen schitteren.

Ga wandelen in het dorp en vind de sterren bij de burens!
Laat de twinkeling kleine ster ook bij jou schitteren deze kerstperiode.

