

# '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 10  
JULI- AUGUSTUS 2021**

**ONZE PARTNERS IN SPORT**



EDITORIAAL-INFORMATIE-TRAININGEN-AGENDA-  
UITSLAGEN-NIEUWTJES

## VOORWOORD

Het seizoen zit er weeral bijna op. Gelukkig zullen we de komende weken eindelijk terug op een bijna normale manier kunnen trainen. Net als andere jaren trainen we verder tijdens de grote vakantie. Het aanbod zal zoals gewoonlijk wel wat minder zijn.

Zo zal er geen training zijn voor de jeugd op vrijdag en zullen groepen samen genomen worden.

Ondertussen kunnen onze atleetjes stilaan terug aan een aantal wedstrijden deelnemen en kunnen wij ons gaan voorbereiden om nog eens iets te organiseren.

We zijn volop bezig met de voorbereidingen van onze Ronde van Herenthout en bosloop.

We kunnen hier natuurlijk nog altijd helpende handen gebruiken.

Tijdens de vakantie gaan we geen toezichters meer zetten bij de ingang tot de piste. De ouders mogen terug gaan kijken naar de trainingen, maar wel met mondkapje a.u.b.

Onze club staat ook voor een historisch jaar. We bestaan volgend seizoen 50 jaar en dat zullen we uitgebreid vieren. Meer info over onze geschiedenis en hoe we dit gaan vieren kan je vanaf september in het Kilometrikske lezen.

Een fijne vakantie en veel sportplezier!



Redactie :  
Jan Ledegen &  
Maren Chody  
Tel : 0478967805  
maren.chody@herent  
houtseac.be



## **TRAININGEN**

### **Woensdag**

**7/7 oefenwedstrijd voor kangoeroes en benjamins,  
GEEN training voor pupillen en miniemen.**

Aanwezige trainers: Maren, Jef, Jens en Gilian

14/7	Jens, Jochen, Jolien en Jef
28/7	Isabel, Liesbeth, Jochen en Gilian
4/8	Liesbeth, Jorin, Femke en Dietmar
11/8	Isabel, Jorin, Femke en Yanick
18/8	Bart, Maren, Glenn en Yanick
25/8	Bart, Jolien, Glenn en Dietmar

### **Vrijdag**

Geen trainingen

### **Zaterdag**

De hordetrainingen gaan door op:

3/7

7/8

14/8

21/8

28/8



## **OEFENWEDSTRIJD KAN EN BEN** **WOENSDAG 7/7**

Aan alle **kangoeroes en benjamins** van **ACHL** (en hun ouders),

Naar aanleiding van de **nieuwe wedstrijdvorm** bij onze kangoeroes en benjamins, zullen wij op woensdag 7/7/2021 te Herenthout en op 9/7/2021 te Herentals een **oefenmeeting** organiseren.

**Inschrijven** kan via onderstaande link:

<https://forms.gle/LaiCwhCW8YZautqF6>

Graag vragen wij iedereen om tijdig aanwezig te zijn, om een vlot verloop van de wedstrijd te garanderen.

Het handboek/wedstrijdgids kan je terugvinden :

<https://www.atletiek.be/admin/storage/main/20210311-wedstrijdgids-kangoeroes-benjamins.pdf>

**Ouders mogen mee als begeleiding**, we vormen een erehaag om onze atleten aan te moedigen bij de laatste proef. Ook doen wij een warme oproep aan ouders die een handje willen toesteken tijdens onze oefenmeeting.

### **Herenthout woensdag 7 juli 2021:**

Set 1: Kangoeroes: sprint, hoogspringen, vortex werpen, uithouding.

Benjamins: hindernisloop, verspringen, stoten, aflossing.

Opwarming start om 18u30

### **Herentals vrijdag 9 juli 2021:**

Set 2: Kangoeroes: sprint, verspringen, stoten, aflossing.

Benjamins: sprint, hoogspringen, vortex werpen, uithouding.

Opwarming start om 18u30

Toch nog iets onduidelijk, mag je altijd contact opnemen met Barbara: [babs.lintermans@achl.be](mailto:babs.lintermans@achl.be) of 0478/76 27 52



## **INFOVERGADERING NIEUWE LEDEN**

1. Jeugd en Start-to-run (STR)  
**woensdag 22 september om 19u00**  
 → Alle info voor nieuwe atleetjes en over de nieuwe sessie van de STR.
  
2. Nieuwe cadetten en scholieren  
**Woensdag 1 september om 20u00**  
 → Hier geven de trainers van de cadetten en scholieren meer info over de inhoud van de trainingen en de trainingsdagen.  
 We nodigen hier alle ouders en atleten uit die wat meer info willen.  
 We verwachten natuurlijk ook onze huidige 2<sup>e</sup> jaars miniemen zodat ze een keuze kunnen maken voor volgend seizoen. We hopen natuurlijk dat ze blijven trainen en sporten.

## **FUNDAG**

Op **zaterdag 2 oktober** organiseren we voor **al onze jongeren** (kangoeroes, benjamins, pupillen en miniemen) opnieuw een grote fundag.

De bedoeling is om gedurende een 2-tal uur een aantal atletiekgerichte spelletjes tot een goed einde te brengen. Een van de opdrachten is een hindernissenparcours op een groot springkasteel. De rest houden we nog geheim! Iedereen die alle opdrachten heeft kunnen uitvoeren, ontvangt na afloop een **gratis pannenkoek en een drankje**.

Hoe verloopt deze namiddag?

- ☺ Start activiteiten: 14u00
- ☺ Pannenkoeken eten: vanaf 16u00
- ☺ Prijsuitreiking wedstrijd-wedstrijd : 16u30  
 Dit voor elke atleet die minstens 3 stempels heeft verdiend.



**TUSSENSTAND WEDSTRIJD-WEDSTRIJD**

Graag geven we tussenstand van de wedstrijd-wedstrijd:

10	Ward De Vos
9	Siebe Bos
6	Lynde De Vos
5	Stig Claes
4	Jonas Peeters
3	Thor Lathouwers, Sepp Lathouwers
2	Jinthe Peenen, Sean Janssens, Thorbe Ryken, Dieter Mertens, Matteo Wagemans, Marthe Ryken, Angels Cloots, Lilly Cloots, Iars Lathouwers, Vic Heylen, Bram Rigouts, Femke Mertens, Jutta Bats, Claire Sterckx, Lucas Deckers, Helena Mertens, Wout Schepens, Noah Bockx
1	Eleanor Gastmans, Sofie Jacquemeyn, Mila, Franssen, Therese Vervecken, Tess Schoepen, Fiona Wouters, Rosalien Nuyts, Gloria Veris, Marie Van Bel, Jade Van Leemputte, Louise Vervecken, Jack Veris, Dietmar Gastmans, Math Laenen, Cas Hendrickx, Cedric Mariën, Hendrik Moons, Warre Truyens, Tuur Knuts, Stien Geens, June Van Leemputte, Jesse Janssens, San D'Hulst, Daan Jacquemyn, Kobe Aerts, Gust Haverans, Lisa Somers, Carlijne Sterckx, Julie Jacquemyn, Helena Vervecken, Kai Fransen, Klaas Verelst, Giles Vermeulen, Femke Scharre, Emiel Heylen



# **NATUURLOOP EN -WANDELING** **HERENTHOUT**



**ZONDAG 17 OKTOBER 2021**

# 5-10-15 KM

De Herenthoutse atletiekclub organiseert voor de vierde keer een echte natuurloop.

Het parcours verloopt volledig over rustige wegen (deels verhard, deels onverhard) in de omgeving van 't Kapelleke.

Zo lopen we o.a. langs 'De Bergen' en 'Zelle'.

Start wanneer je wil en geniet van het actief bezig zijn!

**VERTREK:** 9u00 – 11u00

**INSCHRIJVING:** 5 euro

**BEVOORRADING:** Op omloop 10 + 15 km

**DOUCHES:** Sportcentrum Kapelleke

**AFTER-RUN:** Sportcentrum Kapelleke



Voor alle  
leeftijden

# RONDE VAN HERENTHOUT

<b>8 SEPTEMBER: 'T KAPELLEKE</b>	<b>19.00 U</b>
<b>10 SEPTEMBER: MOLENSTRAAT</b>	<b>19.00 U</b>
<b>11 SEPTEMBER: VONCKSTRAAT</b>	<b>19.00 U</b>
<b>12 SEPTEMBER: 'T KAPELLEKE</b>	<b>13.30 U</b>



# BOSLOOP

## 12 SEPTEMBER 2021

14.30 U **1 KM** (JEUGD TEM MINIEM)

14.45 U **4 KM**

15.30 U **10 KM**

Altijd  
naturaprijs

**SPORTCENTRUM 'T KAPELLEKE**



Meer info: [www.herenthoutseac.be](http://www.herenthoutseac.be)

Een organisatie van de Herenthoutse Atletiekclub i.s.m.

