

'T KILOMETRIKSKE

**ENERGIEK MAANDBLAD
VAN DE HERENTHOUTSE ATLETIEKCLUB**

Versijnt op de eerste woensdag van de maand



Alle praktische info!
Kijk vlug binnenin



**JAARGANG 10 NR 11
JULI-AUGUSTUS 2024**

ONZE PARTNERS IN SPORT



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

VOORWOORD

Met dit laatste Kilometrikske voor de vakantie willen we iedereen eerst een plezierige, zonnige en deugddoende rust toewensen. Maar voor onze atleten bestaat er niet echt een rustperiode. De wedstrijden blijven doorlopen en daarom blijven de trainingen ook gewoon verder gaan. Je kan een hele lijst aan aankomende wedstrijden vinden in dit boekje. Ook via atletiek.nu kan je nog wedstrijden vinden. Vergeet je dus zeker niet in te schrijven!

Uit ervaring weten we dat er in de grote vakantie altijd minder aanwezigen zijn op de training en daarom zal de organisatie ook wat anders verlopen. Daar lees je natuurlijk meer over in onze rubriek trainingen.

Ook onze jeugdmeeting van 15 juni was weer een groot succes! Jullie hebben weer je beste beentje voor gezet! De uitslagen kan je verder in dit boekje vinden. Alsook de uitslag van de wedstrijd-wedstrijd waar de deelnemer van de jeugdmeeting 2 punten voor kregen.

Ook de zaalwachers nemen vakantie van 8/07 t.e.m 28/07. De trainingen lopen gewoon door maar tijdens deze periode is het niet mogelijk om te douchen.

Noteer ook zeker **7 september** al in je agenda. Dan staat de feestelijke opening van onze nieuwe atletiekpiste op het programma.

In dit boekje kan je ook alle informatie over de Ronde van Herenhout vinden. We zien graag al onze atleten aan de start!

Veel plezier en alvast een prettige vakantie!



Redactie :
Maren Chody &
Jens Van Turnhout

maren.chody@herenthoutseac.be



JEUGDTRAININGEN JULI-AUGUSTUS

Woensdag: 18u45 – 19u45

- Kangoeroes
Voor hen is er in juli en augustus geen aparte training. De kangoeroes kunnen tijdens de vakantie op woensdag aansluiten bij de benjamins.
- Benjamins, pupillen en miniemen
Voor hen blijven de woensdagavondtrainingen gewoon doorgaan. Er zullen telkens 3 trainers aanwezig zijn.

Datum	Benjamins	Pupillen	Miniemen
03/07	Anouk	Dorien	Isabel
10/07	Jorin	Yanick	Femke
17/07	Jolien	Glenn	Isabel
24/07	Jens	Glenn	Femke
31/07	Liesbeth	Anouk	Jochen
07/08	Leonie	Yanick	Bart
14/08	Liesbeth	Maren	Bart
21/08	Maren	Jochen	Kristof
28/08	Jorin	Jens	Kristof

Vrijdag

- Er zullen **geen trainingen zijn op vrijdagavond!!**

Zaterdag: 10u00 – 12u00

- Voor wedstrijdlopers vanaf pupil
10u00 – 11u00: Hordentraining
11.00 – 12.00 : werptraining

De Zaterdagtrainingen lopen tijdens de vakantie gewoon door en vinden plaats op de **piste in Herentals** tot onze piste klaar is.

De sporthal is gesloten van 8 juli t.e.m. 28 juli. De trainingen gaan gewoon door maar het is in deze periode niet mogelijk om te douchen.



TRAININGEN VANAF CADET (°2010)

Sprinters 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 **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

De sporthal is gesloten van 8 juli t.e.m. 28 juli. De trainingen gaan gewoon door maar het is in deze periode niet mogelijk om te douchen.



TRAININGEN SEIZOEN 2024-2025

Graag geven we jullie nog eens een overzicht van onze trainingen.

Maandag	Recreanten (5-10-15 km) + Start to Run (STR) vanaf scholier (°2009)	19u00-20u00
	Halflange en lange afstanden Vanaf miniem (°2012)	19u00-20u30
	Spurt- en kampnummers vanaf cadet (°2009)	20u00-21u30
Woensdag	Recreanten (5-10-15 km) + STR vanaf scholier (°2009)	18u45-19u45
	Kangoeroes (°2018 – 2019) Benjamins (°2016 – 2017) Pupillen (°2014 - 2015) Miniemen (°2012 - 2013)	18u45-19u45
	Halflange en lange afstanden Vanaf cadet (°2011)	19u30-21u00
	Spurt- en kampnummers vanaf Cadet (°2011)	20u00-21u30
Vrijdag	Benjamins (°2016 – 2017) Pupillen (°2014 - 2015) Miniemen (°2012 - 2013)	18u00-19u00
	Recreanten (5-10-15 km)+ STR vanaf scholier (°2009)	19u00-20u30
	Halflange en lange afstanden Vanaf cadet (°2011)	19u00-20u30
Zaterdag	Horden training, competitieatleten vanaf pupil (°2015)	10u00-11u00
	Werptraining, competitieatleten vanaf pupil (°2015)	11u00-12u00
Zondag	Halflange en lange afstanden Vanaf Cadet (°2011)	10u00-12u00

Zowel voor de jeugd, de wedstrijdathleet als de recreant is er een plaatsje in onze club:



**VERGADERING TOEKOMSTIGE CADETTEN:
WOENSDAG 28 AUGUSTUS OM 19U45!**

Onze oudste jeugdatleten veranderen volgend seizoen van groep en van trainingsuren. Hoe dat allemaal in elkaar zit, komen ze te weten op de infovergadering.

Op woensdag 28 augustus houden we die vergadering voor de ouders en atleten die volgend seizoen cadet worden (**geboortjaar 2011**).

We willen jullie zo wegwijs maken in het verloop van de trainingen volgend seizoen; wat, waar en wanneer je kan trainen, ...

Dit infomoment zal ongeveer 15 à 20 minuten duren.
Afspraak ingang 't Oud Kapelleke om 19u.45u!

**INFOMOMENT START TO RUN
EN INFO NIEUWE LEDEN**

- **Locatie:** 't kapelleke, bergensesteenweg 61, 2270 Herenthout
- **Tijdstip:** woensdag 18 september vanaf 18u45
- **Prijs:** deelname is gratis
- **Inschrijving:** om praktische redenen vragen we om je deelname te melden voor 15 september via mail: contact@herenthoutseac.be
- **Doelgroep:** iedereen die fitter en gezonder wil zijn, de beginner, de sporter,...

START TO RUN
voor conditie en fun

Start maandag 23 september 2024

- 19.00u atletiekpiste



Waar en wanneer?

Sportcomplex 't Kapelleke: maandag 19.00u,
woensdag 18.45u en vrijdag 19.00u

Deelnameprijs: €40 voor 10 weken
info: contact@herenthoutseac.be



WEDSTRIJD-WEDSTRIJD

Al wie deelneemt aan een wedstrijd geregistreerd op atletiek.nu krijgt een punt. Ook zelf binnengebrachte wedstrijden 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@herenthoutseac.be als je je eerste wedstrijd via atletiek.nu hebt gedaan. Dan voegen we je toe aan de wedstrijd-wedstrijd.

Tussenstand 25/06/2024

punten	Atleten
25	DECKERS LUCAS
21	RYKEN MARTHE
18	FRANSEN MILLA
16	RYKEN THORBE
12	VAN DEN BRANDE SEM, DE WEERT SETH, BOCKX LENA
11	DE WEERT MILA
1	RIGOUTS BRAM, VERIS GLORIA
9	THYS FRAN, COEKAERTS LAURA, BELLEKENS MILO, SNYERS LOWIE
8	PEENEN JINTHE, VAN TENDELOO JOCHEN, DEBULPAEP ANNA-ROSA
7	GEENS STIEN, VAN CAMP WARRE, D'HOOGE TIBO, VERSCHUEREN LASSE, VAN TURNHOUT NINA, VAN HERCK ROOS
6	VAN DEN BOSCH NOOR, WOUTERS FIONA, BIERINCKX ANKE
5	HOEFKENS MATZ, HOEFKENS MILAN, BORYSEWICZ FABIAN, GOOSSENS TILLE, PEETERS ELAIAH, PEETERS JONAH, HEYLEN VIC
4	GOOSSENS NEL
3	VAN DEN EYNDEN NORE, VERLINDEN PHIL, BOHEZ MADS, HEYLEN JOSEFIEN, LEYSEN MIL, STERCKX CLAIRE, DOOMS LOTTE, GENAR LONE, FRANS SAM, HEYLEN JUL, CEULEMANS LUCAS
2	DE ROOY NIENE, NICLOT NEEL, VERLINDEN ANNA, NICLOT LOES BATS JUTTE, VAN DONINCK GASTON, VAN DONINCK LEON, WEUTS LORE BOCKX ELLA, JANSSENS BREN, KNUTS ARTHUR, SNEYERS LEON, SNYERS VICTOR, WAGEMANS RAPHAEL, BUTS SEP, BAECKELANDT AURELIE, FERREIRA CARVALHO BRYAN, DILISSEN SIL, DEBULPAEP BORIS, CANENDAELE JEF
1	AUWERS LIV, AUWERS MONA, 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, ROOTHOFT ABEL



ZOMERMEETINGS JEUGD

Tijdens de zomer ligt de nadruk op de pistewedstrijden. Vermits het aanbod zo groot is krijg je hier een klein overzicht van de wedstrijden in de buurt.

Het volledige aanbod kan je vinden via atletiek.nu. Denk zeker ook aan je 5 punten voor de wedstrijd-wedstrijd. Als beloning liggen er mooie prijzen te wachten.

ZATERDAG 6 JULI **TE MOL**

Start kangoeroes en benjamins: 12u30

Start pupillen en miniemen: 12u30

ZONDAG 3 AUGUSTUS **TE MOL**

Start kangoeroes en benjamins: 12u30

Start pupillen en miniemen: 14u30

ZONDAG 25 AUGUSTUS **TE TURNHOUT**

Start kangoeroes en benjamins: 12u30

Start pupillen en miniemen: 15u00

ZONDAG 1 SEPTEMBER **TE ARENDONK**

Start kangoeroes en benjamins: 10u45

Start pupillen en miniemen: 13u30

ZONDAG 8 SEPTEMBER **TE GEEL**

Start kangoeroes en benjamins: 10u30

Start pupillen en miniemen: 13u30

VOORAF INSCHRIJVEN VIA ATLETIEK.NU VERPLICHT!



WEDSTRIJDEN VANAF CADETVolledig programma op www.atletiek.be**ZATERDAG 6 JULI** **TE LIER**

Inschrijven voor 02/07

ZONDAG 14 JULI **TE ZWIJNDRECHT**

Inschrijven voor 13/07

ZONDAG 21 JULI **TE MOL**

Inschrijven voor 20/07

WOENSDAG 7 AUGUSTUS **TE HERENTALS**

Inschrijven voor 04/08

ZATERDAG 10 AUGUSTUS **TE HEUSDEN**

Inschrijven voor 09/08

WOENSDAG 21 AUGUSTUS **TE TESSENDERLO**

PK ESTAFETTEN JEUGD 2024

Op het einde van de zomervakantie staat elk jaar het provinciaal kampioenschap aflossingen gepland.

Dit jaar vindt het plaats op zaterdag, **24 augustus 2024** en wordt deze georganiseerd bij **VABCO Mol**.

Locatie: Atletiekpiste VABCO Mol, Rode-Kruislaan 20, 2400 MOL

We doen graag een warme oproep aan alle **pupillen en miniemen** om deel te nemen. Op basis van de inschrijvingen stellen de jeugdtrainers aflossingsploegen samen.

LET OP! Inschrijving is noodzakelijk, maar is geen garantie op deelname.

tijd	startgroep	Onderdeel
13:00	PUP-V	4X60m
13:15	PUP-M	4X40m
13:30	MIN-V	4X80m
13:50	MIN-M	4X80m
15:30	PUP-V	3x600m
15:40	PUP-M	3x600m
15:50	MIN-V	3x600m
16:00	MIN-M	3x600m

Het spreekt voor zich dat we proberen meerdere ploegen te maken indien mogelijk.

In onze club zullen er ook 2 aflossingstrainingen georganiseerd worden.

Later zullen jullie per e-mail op de hoogte gesteld worden wanneer deze zullen doorgaan.

Zin om mee te doen? Schrijf je snel in en scan de QR-code.

Je kan inschrijven tot ten laatste vrijdag, 9 augustus 2024.

Wens je meer informatie, aarzel zeker niet om ons te contacteren via jeugd@achl.be .

Sportieve groeten
Het technisch comité jeugd



RONDE VAN HERENTHOUT: **11, 13, 14 EN 15 SEPTEMBER 2024**

Door de vakantie zullen we heel wat atleten niet zoveel zien tijdens de volgende 2 maanden.

Daarom willen we hier nu al de Ronde van Herenthout aankondigen. We verwachten daar natuurlijk iedereen aan de start, ook de atleetjes van buiten Herenthout.

Gedurende 4 dagen leveren de jongens en meisjes (vanaf kleuters) een spannende strijd in de straten van Herenthout.

De afstanden die moeten gelopen worden variëren van een kleine 100m voor de kleuters tot een 500m voor de miniemen.

Bovendien wordt iedereen achteraf beloond met een medaille en een zakje snoep. Ook vanaf cadet ben je welkom om de Herenthoutse straten te trotseren. Je loopt afstanden tussen de 1 en 3,5 km. Voor hun is een lekkere fruitmand voorzien als beloning. 's Zondags na de ronde is er nog onze bosloop waar iedereen van jong tot oud kan kiezen voor een jogging van 1000m (kinderen) tot 10km.

- **WOENSDAG 11 SEPTEMBER 2024**
Kapelleke (start om 19u00), inschrijven vanaf 18u00.
- **VRIJDAG 13 SEPTEMBER 2024**
Molenstraat (start om 19u00), inschrijven vanaf 18u00.
- **ZATERDAG 14 SEPTEMBER 2024**
Vonckstraat (start om **18u00**), inschrijven vanaf **17u00**.
- **ZONDAG 15 SEPTEMBER 2024**
Kapelleke (start om 13u30), inschrijven vanaf 12u30.

BOSLOOP **ZONDAG 15 SEPTEMBER 2024**

14U30	1 KM
14U45	4KM
15U30	10 KM



UITSLAG JEUGDMEETING 15/06

Onze jaarlijkse jeugdmeeting was weer een mooi succes met 79 deelnemers bij de kangoeroes en benjamins en 126 deelnemers bij de pupillen en miniemen.

We willen jullie dan ook allemaal bedanken voor jullie inzet!

Onze deelnemende kengoeroes en benjamins:

Seth De Weert	Noor Van den Bosch	Elaiah Peeters
Anke Bierinckx	Jochen Van Tendeloo	Jonah Peeters
Leon Snyers	Fiona Wouters	Victor Snyers
Ella Bockx	Raphael Wagemans	Bren Janssens
Jul Heylen	Aurélie Baeckelandt	Lone Genar
Sep Buts	Anna-Rosa Debulpaep	Roos Van Herck
Sam Frans	Bryan Ferreira Carvalho	Tibo D'Hooge

De uitslag van onze pupillen:

Pup Meisjes	60	Discus	Kogel	Ver
Sil Dilissen	11"22	/	5m09	2m69
Gloria Veris	10"08	10m91	5m27	3m08
Laura Coekaerts	10"47	13m55	4m81	2m87
Milla Fransen	10"74	13m72	5m94	2m49
Pup Jongens	60	Discus	Kogel	Ver
Lucas Ceulemans	9"73	15m78	6m72	3m29
Milo Bellekens	9"79	14m09	5m04	3m30
Thorbe Ryken	9"92	14m96	6m02	3m38
Vic Heylen	10"21	/	4m93	3m03
Boris Debulpaep	10"41	9m92	4m99	3m19
Arthur Knuts	11"47	9m88	4m45	2m50
Lowie Sneyers	12"29	15m39	6m76	2m42
Jef Candaele	/	10m03	3m64	/

De uitslag van onze miniemen:

Min Meisjes	80m	1000m	kogel	Speer	Hoog
Marthe Ryken	11"93	3:25,22	7m89	17m95	1m35
Nina Van Turnhout	12"54	3:58,55	/	/	/
Lena Bockx	/	/	8m04	15m15	1m10
Min Jongens	80m	1000m	Discus	Speer	Hoog
Lucas Deckers	/	3:11,03	/	/	/
Lasse Verschueren	13"10	/	15m72	17m57	1m10



UITSLAGEN KAMPIOENSCHAPPEN

Belgische kampioenschappen

Goud

Wout Schepens	800m Cad H Indoor
Jef Vermeiren	Hoog SEN H Indoor
Bjorn Goossens	Gewichtwerpen Mas H

Brons

Bjorn Goossens	Hamerslingeren Mas H
----------------	----------------------

Vlaamse kampioenschappen

Goud

Wout Schepens	800m Cad H Indoor
---------------	-------------------

Provinciale kampioenschappen

Goud

Wout Schepens	800m Cad H Veldlopen Cad H '09
Emiel Heylen	Kogel Cad H 300H Cad H Ver Cad H
Elise Helsen	Kogel Sen D Indoor

Zilver

Elise Helsen	Kogel Sen D
Arne Smeyers	1500 schol H
Emiel Heylen	Kogel Cad H Indoor 8 kamp Cad H
Marthe Ryken	Veldlopen Min D '12
Lowie Snyers	Discus Pup H

Brons

Elise Helsen	Speer SEN D 60H SEN D Indoor
Anouk Smeyers	Hoog Jun D
Arne Smeyers	Veldlopen Schol H '07
Jef Vermeiren	60H Sen H Indoor




UPDATE WERKEN ATLETIEKPISTE

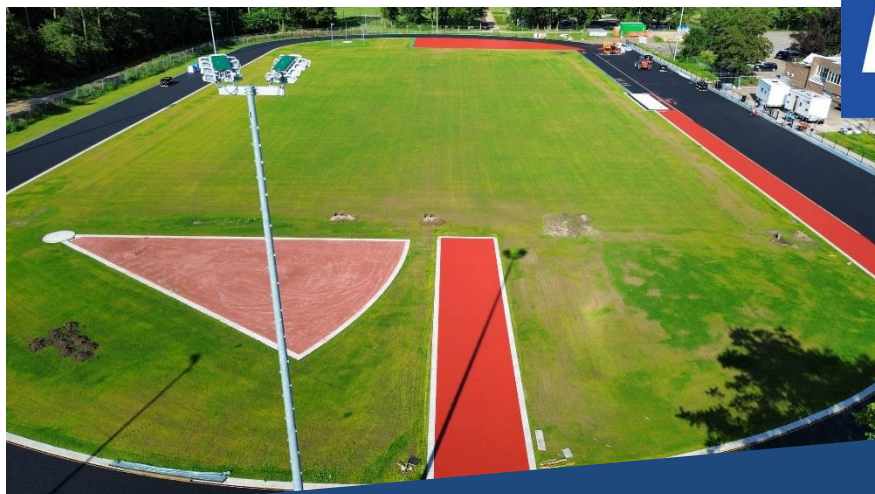
We hebben geweldig nieuws! De werken aan onze atletiekpiste vorderen voorspoedig. Het resultaat ziet er veelbelovend uit en we kunnen niet wachten om het eindresultaat met jullie te delen.



Uiteraard hoort er bij de oplevering van onze nieuwe atletiekpiste een feestelijke opening. Deze zal doorgaan **op 7 september**. Noteer dit dus alvast in je agenda! Het wordt een speciaal moment voor ons allemaal en we hopen dat jullie er bij kunnen zijn om dit samen met ons te vieren.

Blijf onze facebookpagina volgen om op de hoogte te blijven van het exacte uur en het programma van de opening. Samen met de gemeente Herenthout maken we er een onvergetelijke dag van!

We kijken ernaar uit om jullie snel te verwelkomen op onze splinternieuwe piste! 



**7 SEPTEMBER 2024
FEESTELIJKE OPENING ATLETIEKPISTE!**



NATUURLOOP EN -WANDELING HERENTHOUT

5-10-15 KM

Het parcours verloopt volledig over rustige wegen in de omgeving van 't Kapelleke.

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

ZONDAG 20 OKTOBER 2024

VERTREK: Vrij tussen 9u00 – 11u00

INSCHRIJVING: 6 euro

BEVOORRADING: Op omloop 10 + 15 km

DOUCHES: Sportcentrum 't Kapelleke

AFTER-RUN: Sportcentrum 't Kapelleke

Incl. verse soep

RUN FOR
FUN

Meer info: www.herenthoutsec.be

Een organisatie van de

Herenthoutse Atletiekclub i.s.m.



Voor alle
leeftijden

RONDE VAN HERENTHOUT

EIGEN
ORGANISATIE

11 SEPTEMBER: 'T KAPELLEKE	19.00 U
13 SEPTEMBER: MOLENSTRAAT	19.00 U
14 SEPTEMBER: VONCKSTRAAT	18.00 U
15 SEPTEMBER: 'T KAPELLEKE	13.30 U



BOSLOOP

15 SEPTEMBER 2024

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

ACHL
FIER OP MIJN CLUB

Hrtht

