

't Kilometrikske

Clubblad van ACHL Herenthout

Jaargang 11 | nr. 5
Januari 2025



onze partners in sport:



www.herenthoutseac.be



[Herenthoutse atletiekclub](https://www.facebook.com/Herenthoutseatletiekclub)

voorwoord

Van harte welkom bij de eerste editie van het Kilometrikse van 2025!

2024 bracht al heel wat atleten aan de start van verschillende veldlopen, en ook in het komende jaar willen we jullie blijven inspireren om de spikes aan te trekken en er voluit voor te gaan. In dit boekje staat opnieuw een overzicht van de prestaties van onze jeugd. We zetten hun inspanningen graag in de kijker.

Daarnaast vind je ook alle praktische info over de komende trainingen en wedstrijden.

Stip alvast 19 januari aan in je agenda voor de jaarlijkse veldloop in Herentals. Of je nu een doorgewinterde loper bent of pas begint, we nodigen iedereen uit om mee te doen.

Wie weet smaakt het naar meer en staat jou naam binnenkort in de lijst van de "wedstrijd-wedstrijd"!

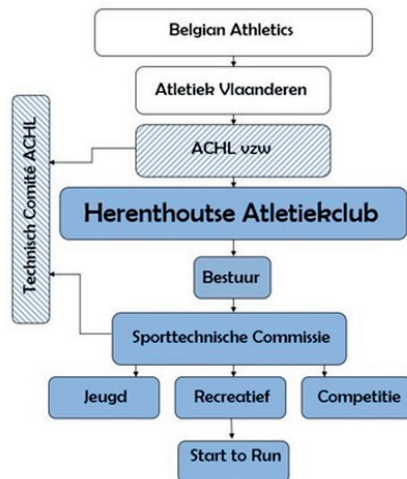
Met al 127 wedstrijden op de teller zijn we goed bezig, maar er kan altijd nog eentje bij, toch? 😊

Tot slot wensen we iedereen een gezond, sportief en succesvol 2025! Mogen jullie persoonlijke doelen, groot en klein, gerealiseerd worden. En vooral: mogen we samen blijven genieten van het plezier en de vriendschap die onze atletiekclub zo bijzonder maakt.

Veel leesplezier, succes met de trainingen, en... tot aan de start!

Redactie :
Maren Chody & Jens Van Turnhout
maren.chody@herenthoutseac.be

De Herenthoutse AC



De Herenthoutse atletiekclub (HAC) is een afdeling binnen de vzw ACHL. Deze laatste is aangesloten bij Atletiek Vlaanderen en Belgian Athletics.

ACHL is (met alle afdelingen samen) de grootste club, wat ledenaantal betreft, van België.

Bestuur:

Voorzitter: Bart Van Caeyzeele

Schatbewaarder: Jolien Hoefkens

Secretaris: Gilian Van Tichelt

Leden: Jef Van Houdt, Hilde Peeters, Cis Van Elst, Maren Chody, Jef Van Herck, Jens Van Turnhout

Trainers:	Dietmar Ledegen (Hoofdtrainer)	Maren Chody
	Jochen Jacobs (Jeugdcoördinator)	Jolien Hoefkens
	Nest Goossens	Glenn Raets
	Lief Van den Broeck	Gilian Van Tichelt
	Isabel Poelmans	Jorin Van Turnhout
	Bart Van Caeyzeele	Yanick Jacobs
	Wiske Heylen	Jens Van Turnhout
	Annik Dom	Anouk Smeyers
	Hans Peeters	Noah Bockx
	Liesbeth T'Seyen	Femke Van Mengsel
	Dorien Caers	Elise Helsen
	Kristof Heremans	Johnny De Jaegher
	Louise Helsen	Leonie Lieckens
	Ann Van Veldhoven	Arne Smeyers

organisatie jeugdtraining

woensdag:

Kangoeroes:

- De kangoeroes worden opgesplitst in 2 groepen.
Zij gaan ook om de beurt in de zaal of buiten trainen.
- Trainers: Maren & Jolien: 3e kleuterklas
Liesbeth & Noah: 1e 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, Jorin, Leonie: benjamins j & m
Yanick, Dorien, Jochen, Glenn: pupillen j & m
Kristof, Isabel, Femke: miniemen j & m

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

vrijdag:

Benjamins, pupillen en miniemen

- Er worden telkens 3 groepen gemaakt, nl. benjamins, pupillen en miniemen.
- Trainers: Gilian, Arne, Hans en Louise
Zij wisselen telkens van groep.
- Op vrijdag gaan de trainingen **altijd buiten** door.

jeugdtrainingen

Maandag

19u00 - 20u00: duurlooptraining, enkel voor miniemen ° 2012 die regelmatig aan wedstrijden deelnemen.

Woensdag

18u45 - 19u45

Voor de kangoeroes, benjamins en pupillen wordt er steeds afwisselend binnen en buiten getraind. De **miniemen trainen steeds buiten**. Voorzie gepaste kledij voor wie buiten traint!

Je mag niet binnen in de zaal met de schoenen waarmee je aankomt aan de sporthal. Dus propere schoenen meenemen in een zakje en pas in de kleedkamer aandoen!!!

Datum	Kangoeroes 2019	Kangoeroes 2018	Benjamins meisjes	Benjamins jongens	Pupillen meisjes	Pupillen jongens
08/01	Zaal	Buiten	Zaal	Zaal	Buiten	Buiten
15/01	Buiten	Zaal	Buiten	Buiten	Zaal	Zaal
22/01	Zaal	Buiten	Zaal	Zaal	Buiten	Buiten
29/01	Buiten	Zaal	Buiten	Buiten	Zaal	Zaal
05/02	Zaal	Buiten	Zaal	Zaal	Buiten	Buiten

jeugdtrainingen

Vrijdag

18u00 - 19u00

Iedereen vanaf Benjamin is welkom. Trainingen (buiten) worden gegeven door Hans, Gilian, Arne en Louise.

Zaterdag

10u00 - 12u00

Voor wedstrijdlopers vanaf pupil.

10u00 - 11u00: Hordentraining

11.00 - 12.00 : werptraining

Vanaf oktober kan er ook op zaterdag terug binnen getraind worden, maar bij goed weer zullen de trainingen nog buiten doorgaan. Voorzie dus steeds propere binnenschoenen en warme kledij voor buiten!



trainingen vanaf cadet

Trainingen recreanten + start to run

Avondtrainingen: Sportcentrum Kapelleke

- maandag 19.00 - 20.00
- woensdag 18.45 - 20.00
- vrijdag 19.00 - 20.30

Trainingen vanaf cadet (° 2011).

Competitie + recreanten Spurt- en kampnummers

- 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 pupil)

Competitie + recreanten halflange en lange afstand

- maandag 19.00 - 20.30
- woensdag 19.30 - 21.00
- vrijdag 19.00 - 20.30
- zondag 10.00 - 12.00



sportschoenen



vanaf oktober zijn er enkele groepen die binnen trainen.

Er mag niet met schoenen binnen getraind worden die ook buiten gedragen worden.

- 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

je kan onze clubkledij altijd bestellen via de webshop van Runners' Lab.

Het beschikbare aanbod kan je vinden via: <https://teamwear.runnerslab.be/nl/teamwear/loopclubs/achl>

We vragen ook om zo veel mogelijk onze wedstrijdtruitjes te dragen bij deelname aan wedstrijden. Deze kan je ook vinden via bovenstaande site.

Zo zijn we herkenbaar voor de andere atleten en trainers.



categorieën

Kangoeroes:	geboortejaar 2019- 2018
Benjamins:	geboortejaar 2017 - 2016
Pupillen:	geboortejaar 2015 - 2014
Miniemen:	geboortejaar 2013 - 2012
Cadetten:	geboortejaar 2011 - 2010
Scholieren:	geboortejaar 2009 - 2008
Juniors:	geboortejaar 2007 - 2006
Seniors:	geboortejaar 2005 en vroeger
Masters:	vanaf 35ste verjaardag

Indoorwedstrijden

Zaterdag 11 januari Te Gent

PK indoor provincie Antwerpen

Inschrijven voor 08/01/2025

Vanaf Cadet

Zondag 26 januari Te Gent

KVV Indoor Cadetten en Scholieren

Inschrijven voor 13/01/2025

Vanaf Cadet

Zondag 26 januari Te Gent

KVV AC Indoor

Inschrijven voor 20/01/2025

Zaterdag 8 februari Te Herentals

Kangoeroes en Benjamins

Start 10u00

Pupillen en miniemen

Start 13u30

veldlopen

Het veldloopseizoen loopt vanaf zaterdag 19 oktober 2024 tot en met zondag 16 maart 2025.

Cross-clubkampioenschap van ACHL voor pup-min

Op het einde van het crosseizoen maken we een klassement op om de clubkampioenen in de verschillende categorieën aan te duiden. Om in aanmerking te komen volstaat het voor de pupillen en miniemen om 5 keer deel te nemen. Wie meer dan het minimum aantal resultaten behaalt mag zijn slechtste score(s) schrappen. Enkel individuele crossen waar we in clubverband aanwezig zijn, tellen mee.

De puntentelling gebeurt als volgt: de eerste atleet van ACHL in zijn categorie krijgt 1 punt, de tweede 2 punten en zo verder. Het is dus de plaats t.o.v. andere ACHL-atleten die in rekening gebracht wordt.

Opwarming kangoeroes - benjamins - pupillen - miniemen

De opwarming gebeurt steeds samen, zorg ervoor dat je zeker een half uur voor de start van je wedstrijd aanwezig bent. De opwarming start steeds op de volgende uren:

- Kangoeroes en benjamins: half uur voor de eerste start
- Pupillen: 20 minuten voor de eerste start
- Miniemen: op het uur van de eerste start

veldloopseizoen

Kalender 2024-2025

Aan volgende crossen nemen we met de jeugd in clubverband deel, deze komen ook in aanmerking voor het crossclubkampioenschap. Deze kalender zal niet noodzakelijk ook door onze atleten vanaf cadet gevolgd worden.

Datum	Plaats	Begeleiding afdeling
19/01	Herentals	
26/01	Geel	Lichtaart
09/02	Mol Keiheuvel	Westerlo
16/02	CC Diest + KVV Veldloop	Geen Begeleiding
23/02	Essen	Geen Begeleiding

Wedstrijd-wedstrijd

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

Al wie deelneemt aan een wedstrijd krijgt hiervoor een punt.

- Er volgt een beloning voor al wie aan 5 of meer wedstrijden deelneemt.
- Het seizoen loopt van 1 oktober 2024 tot 1 oktober 2025.
- We sluiten de wedstrijd af met een super Fundag en een pannenkoekeneetfestijn.

* Heb je je eerste wedstrijd gedaan via atletiek.nu? Laat het weten via maren.chody@herenthoutseac.be. Dan kunnen we je mee opnemen in de telling.

* Ook wedstrijden die niet vermeld staan op atletiek.nu komen in aanmerking voor een punt, indien de deelnemers een uitslag binnenbrengen bij één van de trainers of via een mailtje naar maren.chody@herenthoutseac.be.

PS. Sta je er niet bij of heb je een punt te weinig, meld dit dan via maren.chody@herenthoutseac.be.



wedstrijd-wedstrijd

Er werden al heel wat wedstrijden gedaan dit seizoen. We brengen deze prestaties dan ook graag onder de aandacht.

uitslag wedstrijd-wedstrijd 2/12/2024:

7	RYKEN MARTHE
6	COEKAERTS LAURA
6	VERIS GLORIA
6	JACQUEMYN SOFIE
5	VAN DEN BOSCH FIEN
5	VAN DEN BOSCH NOOR
5	VAN TENDELOO JOCHEN
5	FRANSEN MILLA
5	DE ROOY NIENE
5	DE WEERT SETH
5	RYKEN THORBE
5	BRUYNSEELS LARS
4	THYS FRAN
4	CLEYNHENS LAUREN
4	OPT ROODT FLEUR
4	WOUTERS FIONA
3	DE WEERT MILA
3	JACOBS LION

3	VERHAGEN TOON
3	D'HOOGHE TIBO
2	BRUYNSEELS FLO
2	BRUYNSEELS NEL
2	NICLOT LOES
2	NICLOT NEEL
2	VERLINDEN VINCE
1	BELLEKENS MILO
1	BORYSEWICZ FABIAN
1	CEULEMANS LUCAS
1	HEYLEN JUL
1	HEYLEN VIC
1	JANSSENS BREN
1	PEETERS ELAIAH
1	PEETERS JONAH

1	ROOTHOOFT ABEL
1	FRANS ROBINE
1	SNEYERS LEON
1	SNYERS LOWIE
1	SNYERS VICTOR
1	VAN CAMP WARRE
1	VAN DE POEL BEGGA
1	VAN DEN BRANDE SEM
1	VAN DEN EYNDEN LAURE
1	VANDEN DRIESCHE DOUWE
1	VETTERS RAMOS BELLA LOUISE
1	YSEBOOT ROBERT
1	JACOBS LEXIE
1	JANSSENS DAAN
1	VERMEERBERGEN BAS
1	MAEGH ROXANNE

Helaas sluipen er al eens foutjes in de telling. Breng ons zeker op de hoogte via maren.chody@herenthoutseac.be indien je niet het juiste aantal punten hebt gekregen. Dan kijken we dit even persoonlijk voor je na.

uitslag veldlopen

Er stonden in december ook enkele veldlopen op de kalender. We zetten de atleten die hier aan de start stonden ook graag in de kijker.

	Arendonk	Booischoot	Lilse Bergen	PK Arendonk
Fran Thys		X		
Seth De Weert		X	X	
Thorbe Ryken				8
Fiona Wouters		27	33	
Sofie Jacquemyn		6	23	23
Marthe Ryken			1	2
Lauren Cleynhens		12		
Niene De Rooy		X		X
Tibo D'Hooge			X	
Neel Niclot			31	
Lars Bruynseels		23	36	37
Gloria Veris	15		13	
Nel Goossens			35	
Loes Niclot			36	
Fleur Op't Roodt	X		X	
Nel Bruynseels		X		
Vince Verlinden		X		
Laura Coekaerts	18			
Roxanne Maegh	X			

Jaarprogramma 2025

Zaterdag 5 april	Wandeling
Vrijdag 6 juni	Barbecue
Vrijdag 6 juni	Algemene vergadering
Woensdag 11 juni	Scholenmeeting
Zaterdag 14 juni	Jeugdmeeting Open Kempisch Jeugd criterium
Woensdag 25 juni	Gezinskilometer
Woensdag 27 augustus	Briefing overgang miniem cadet
Woensdag 10 september	Ronde van Herenthout
Vrijdag 12 september	Ronde van Herenthout
Zaterdag 13 september	Ronde van Herenthout
Zondag 14 september	Ronde van Herenthout
Zondag 14 september	Bosloop
Woensdag 17 september	Infovergadering nieuwe leden + Infovergadering Start to Run
Maandag 22 september	Start to Run najaarsessie
Zaterdag 4 oktober	Fundag + uitreiking Wedstrijder
Zondag 19 oktober	Natuurloop / Farm Run

FB en website



Volg het laatste nieuws via onze facebookpagina. je kan hem snel vinden via de QR-code



Herenthoutse Atletiekclub

Herenthoutse Atletiekclub • 843 volgers



alle algemene informatie kan je vinden via onze website:

