

't Kilometrikske

Clubblad van ACHL Herenthout

Jaargang 11 | nr. 7
Maart 2025



onze partners in sport:



www.herenthoutseac.be



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

Voorwoord

Maart is alweer in volle gang, en dat betekent dat we stilaan aftellen naar het zomerseizoen! In deze editie van ons Kilometrikske blikken we vooruit op een sportieve en drukke periode voor de Herenthoutse Atletiekclub.

Onze trainingen blijven in maart nog binnen doorgaan, maar vanaf april verhuist de jeugd naar buiten. We hopen op een stralende start van het buitenseizoen, zodat we volop kunnen genieten van de trainingen.

Vorig jaar openden we een nieuwe piste en dit vieren we met een gloednieuwe wedstrijd voor atleten vanaf cadet. Noteer hiervoor alvast **5 juli** in jullie agenda, want dan organiseren we zowel een **open meeting als het Provinciaal Kampioenschap 10000 meter**. Een sportief hoogtepunt dat je niet wilt missen!

Verder houden we jullie zoals gewoonlijk op de hoogte van de tussenstand van de wedstrijd-wedstrijd en blikken we terug op de recente indoormeeting in Herentals.

Onze pupillen en miniemen die regelmatig deelnemen aan wedstrijden, willen we alvast warm maken voor de Paasstage in Herentals. Hier krijgen ze de kans om in een speelse sfeer alle atletiekdisciplines te ontdekken en om clubgenoten beter te leren kennen. Alle inschrijvingsinformatie is terug te vinden in dit boekje.

Ook de Beker van Vlaanderen voor pupillen en miniemen staat dit jaar opnieuw op de kalender. Wie graag deelneemt, vindt verderop alle nodige info.

Naast al deze sportieve activiteiten hebben we ook gedacht aan een gezellige clubactiviteit. Op **5 april** organiseren we een leuke **wandeling met fotozoektocht**. Op diezelfde dag staat voor de **trainingsgroepen spurt & meerkamp en (half)lange afstand een teambuilding** op het programma. Wil je hieraan deelnemen? Neem dan zeker een kijkje achteraan in dit boekje voor alle details.

We kijken ernaar uit om samen met jullie een fantastisch zomerseizoen in te zetten.

Veel leesplezier en tot binnenkort op de piste!

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

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!!!

Vanaf April gaan alle trainingen terug buiten door!

Datum	Kangoeroes 2019	Kangoeroes 2018	Benjamins meisjes	Benjamins jongens	Pupillen meisjes	Pupillen jongens
05/03	Zaal	Buiten	Zaal	Zaal	Buiten	Buiten
12/03	Buiten	Zaal	Buiten	Buiten	Zaal	Zaal
19/03	Zaal	Buiten	Zaal	Zaal	Buiten	Buiten
26/03	Buiten	Zaal	Buiten	Buiten	Zaal	Zaal
02/04	Buiten	Buiten	Buiten	Buiten	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

In maart kan er nog steeds binnen getraind worden op zaterdag, maar bij goed weer kunnen de trainingen ook terug 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



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

<u>Zaterdag 8 maart</u>	<u>Te Heusden-Zolder</u>
Pupillen en miniemen	Start 13u00
Vanaf cadet	Start 13u00

<u>Zondag 9 maart</u>	<u>Te Hoboken</u>
Pupillen, miniemen en cadetten	Start 10u00

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
 Zaterdag 5 juli	Open meeting + PK 10000 Een nieuwe piste brengt ook een nieuwe wedstrijd met zich mee. Volgende proeven zullen worden georganiseerd: <ul style="list-style-type: none"> • Cad M/V : 100, 200, 800, hoog, ver, kogel • Schol M/V : 100, 200, 800, hoog, ver, speer • JSM M/V : 100, 200, 800, 10000, kogel, hoog, speer en ver
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

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 4/3/2025:

10	RYKEN MARTHE	4	THYS FRAN	2	VETTERS RAMOS BELLA LOUISE
9	BRUYNSEELS LARS	4	VERLINDEN VINCE	1	BORYSEWICZ FABIAN
9	COEKAERTS LAURA	3	DE WEERT MILA	1	CEULEMANS LUCAS
9	VERIS GLORIA	3	DEBULPAEP ANNA-ROSA	1	DEBULPAEP BORIS
8	FRANSEN MILLA	3	HEYLEN VIC	1	FRANS ROBINE
8	RYKEN THORBE	3	JANSSEN RIK	1	HEYLEN MAURICE
7	OPT ROODT FLEUR	3	VAN DE POEL BEGGA	1	JACOBS LEXIE
7	VAN DEN BOSCH FIEN	3	VAN LOMMEL RUNE	1	KNUTS ARTHUR
7	VAN DEN BOSCH NOOR	2	BELLEKENS MILO	1	LAMBERTS ZITA
7	VAN TENDELOO JOCHEN	2	BOCKX ELLA	1	SNEYERS LEON
6	CLEYNHENS LAUREN	2	HEYLEN JUL	1	SNYERS VICTOR
6	DE ROOY NIENE	2	JANSSENS BREN	1	VAN DEN BRANDE SEM
6	DE WEERT SETH	2	JANSSENS DAAN	1	VAN DONINCK LEON
6	JACQUEMYN SOFIE	2	MAEGH ROXANNE	1	VAN HERCK ROOS
6	VERHAGEN TOON	2	PEETERS ELAIAH	1	VERSCHUEREN LASSE
6	WOUTERS FIONA	2	PEETERS JONAH	1	WUYST GIULI
5	BRUYNSEELS FLO	2	ROOTHOOFT ABEL	1	YSEBOOT ROBERT
5	BRUYNSEELS NEL	2	SNYERS LOWIE	1	VAN GOUBERGEN JADE
5	D'HOOGHE TIBO	2	VAN CAMP WARRE	1	BAETEN LISA
5	JACOBS LION	2	VAN DEN EYNDEN LAURE	1	BAETEN FLORA
5	NICLOT LOES	2	VANDEN DRIESCHE DOUWE		
5	NICLOT NEEL	2	VERMEERBERGEN BAS		

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 indoor Herentals

Voor de kangoeroes en benjamins wordt er geen uitslag gemaakt.
Uiteraard vermelden we wel graag hun deelname aan de indoor.

Jade Van Goubergen	Jonah Peeters	Lisa Baeten	Giuli Wuyts
Fien Van Den Bosch	Elaiah Peeters	Ella Bockx	Leon Snyers
Bella Louise Veters Ramos	Roxanne Maegh	Fleur Op't Roodt	Flora Baten
Noor Van Den Bosch	Vince Verlinden	Rune Van Lommel	Jul Heylen
Anna-Rosa Debulpaep	Nel Bruynseels	Zita Lamberts	Jul Heylen
Douwe Vanden Driessche	Flo Bruynseels	Roos Van Herck	Lion Jacobs

		50m H	kogel	hoog	ver
pupillen meisjes	Lauren Cleynhens	10,36	4,49	1,10	2,95
	Loes Niclot	/	3,57	/	2,14
	Milla Fransen	10,24	5,40	1,05	3,01
	Fiona Wouters	12,01	4,21	0,95	2,66
	Begga Van de Poel	/	5,06	/	3,10
pupillen jongens	Victor Snyers	11,74	5,94	/	2,8
	Leon Van Doninck	13,11	4,42	/	2,17
	Lars Bruynseels	11,63	5,15	0,90	2,37
	Bren Janssens	12,74	3,44	/	2,73
	Thorbe Ryken	9,91	6,92	1,28	3,70
miniemen meisjes	Laura Coeckaerts	11,02	5,76	1,10	3,25
	Gloria Veris	11,07	5,69	1,10	/
	Marthe Ryken	8,83	8,52	1,35	4,23
	Laure Van den Eynden	10,11	6,49	1,10	3,68
miniemen jongens	Lowie Snyers	/	6,73	/	2,23
	Neel Niclot	/	5,44	1,05	2,86
	Vic Heylen	/	5,21	1,15	3,14
	Milo Bellekens	10,36	4,72	1,10	3,27
	Abel Roothoof	/	6,42	1,25	3,78
	Warre Van Camp	/	6,33	1,15	/
	Lasse Verschueren	/	8,58	1,35	3,76

Paasstage 2025

Naar jaarlijkse gewoonte organiseert onze club een paasstage.

Deze is voor **pupillen en miniemen** die actief deelnemen aan wedstrijden.

De stage zal doorgaan van **maandag 7 april tot vrijdag 11 april 2025**. Op woensdag, 9 april is er geen training en wordt een rustdag voorzien!!

Tijdens deze stage kunnen onze jeugdathleten zich optimaal voorbereiden op het komende zomerseizoen. In deze week komen alle onderdelen van atletiek aan bod: hordenlopen, ver- en hoogspringen, kogelstoten, speer- en discuswerpen en conditietraining. Dagelijks is er een gemeenschappelijke opwarming en een actief eindspel voorzien.

De combinatie van spel, plezier en training zal doorgaan in het **sportcentrum Sport Vlaanderen te Herentals**. Elke dag begint om **9u30** en eindigt om **15.30u**. We blijven niet overnachten!!

De stage is zeker een aanrader: je moet wel zorgen dat je fysiek in orde bent en dat je gaat deelnemen aan zomermeetings of veldlopen. We vragen hierbij een engagement om deel te nemen aan 5 officiële pistemeetings of veldlopen tijdens het seizoen.

BIJZONDER !!!

Tijdens de paasstage willen we experimenteel onze jeugdathleten laten kennismaken met de beginselen van een microcomputer, en hoe je die kan programmeren met eigen opdracht(en).

We willen ze laten kennismaken met bijv. een startgeluid maken, een fotofinish starten als er een (start-) toets wordt ingedrukt, ... Voor elke categorie voorzien we telkens 1 uurtje in de week!

Prijs: € 90 voor de hele week (= inbegrepen drankje en soep / dag)

Verdere praktische informatie mag je per e-mail verwachten nadat je ingeschreven bent.

Zin om mee te doen? Schrijf je snel in:

- Scan de QR-code



- **OF ga via deze link:** <https://forms.office.com/r/UvtHcSt6jM>

Je kan inschrijven tot ten laatste vrijdag, 28 maart 2025.

Het inschrijvingsgeld (€ 90) mag overgeschreven worden:

Naam: AC Herentals vzw

Rekeningnummer: BE16 2300 1312 9574

Vermelding : paasstage + naam deelnemer(s)

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

Sportieve groeten

Het technisch comité jeugd



BVV Pup. & min.

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 wordt door de Vlaamse Atletiekliga.

De schiftingsen vinden plaats op **zaterdag, 3 mei 2025** en wordt georganiseerd door **ROBA**.

Locatie: Sportcentrum “De Tumkens”, Pastoor Pitetlaan te 3130 BETEKOM

Tijdens de wedstrijd kan elke jeugdathleet deelnemen aan max. 2 individuele proeven. De aflossingsproef is hierin niet inbegrepen en kan als 3de proef ingeschreven worden.

Zin om mee te doen? Schrijf je snel in:



- Scan de QR-code

- OF tik op deze link: <https://forms.office.com/r/GgyY3jwdiz>

Je kan inschrijven tot ten laatste vrijdag, 18 april 2025.

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.

Elke ingeschreven jeugdathleet krijgt 2 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!

Voor onze miniemen geldt een beperking bij loopnummers: 150, 300 en 1000 meter mogen niet gecombineerd worden. We gaan ervan uit dat iedereen beschikbaar is voor de aflossingsproef.

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

Sportieve groeten
Het technisch comité jeugd

Wandeling 2025



DE HERENTHOUTSE ATLETIEKCLUB
ORGANISEERT

WANDELING + FOTOZOEKTOCHT

GEZELLIGE CLUBUITSTAP VOOR IEDEREEN!!!

WANDELING EN ORIGINELE FOTOZOEKTOCHT
MET NATUUR EN CULTUUR



ZATERDAG 05 APRIL 2025

HASSELT

Busvervoer

Geleide natuurwandeling +/- 9 km

Lunch (broodjesmaaltijd met vlaai)

Fotozoektocht stadscentrum

Gezellig plezier

Kapelleke Herenthout

- Vertrek 8.30u.
- Aankomst 18u.



35 euro All In

Inschrijven voor 27 maart 2025 →



Get out



DE HERENTHOUTSE ATLETIEKCLUB
ORGANISEERT

GET OUT

TEAMBUILDING

TRAININGSGROEP SPURT- EN KAMPNUMMERS

TRAININGSGROEP HALFLANGE EN LANGE AFSTAND



ZATERDAG 05 APRIL 2025

HASSELT

Busvervoer
Geleide natuurwandeling +/- 9 km
Lunch (broodjesmaaltijd met vlaai)
Sportpark Sparkx
Sportief plezier

Kapelleke Herenthout

- Vertrek 8.30u.
- Aankomst 18u.



45 euro All In

Inschrijven voor 27 maart 2025 →

