

't Kilometrikske

Clubblad van ACHL Herenthout

Jaargang 11 | nr. 6
Februari 2025



onze partners in sport:



www.herenthoutseac.be



[Herenthoutse atletiekclub](#)

voorwoord

Een nieuw clubblad betekent opnieuw een overzicht van alle belangrijke activiteiten binnen onze atletiekclub!
In deze editie vinden jullie het trainingsschema terug, al moeten we er rekening mee houden dat er op **maandag 3 maart geen training is wegens carnaval**.

Verder blikken we terug op de veldlopen in Geel en Herentals, met een overzicht van de uitslagen.

Daarnaast kijken we vooruit naar de komende wedstrijden en voorzien we al wat informatie over de Paasstage voor pupillen en miniemen in Herentals.

Wie graag meedoet aan de jeugddag in Gent, kan zich nu al inschrijven—alle details vinden jullie in dit clubblad.

En tot slot: noteer alvast **5 april** in jullie agenda, want dan organiseren we een gezellige **wandeling in Herkenrode**.
Een perfecte gelegenheid om samen te genieten van sport en natuur!

Veel leesplezier en tot 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!!!

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

Geen training voor pupillen en miniemen op zaterdag 08/02 zij worden op de indoormeeting verwacht!!



trainingen vanaf cadet

Geen training op maandag 3 maart omwille van carnaval

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

Zaterdag 8 februari

Kangoeroes en Benjamins

Pupillen en miniemen

Te Herentals

Start 10u00

Start 13u30

Zondag 16 februari

Pupillen en miniemen

Vanaf cadet

Te Hoboken

Start 13u00

Start 13u00

Zaterdag 22 februari

Pupillen en miniemen

Vanaf cadet

Te Heusden-Zolder

Start 13u00

Start 14u15

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 en start op 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

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
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 2/2/2025:

9	RYKEN MARTHE
8	COEKAERTS LAURA
8	VERIS GLORIA
7	VAN TENDELOO JOCHEN
7	RYKEN THORBE
7	BRUYNSEELS LARS
6	JACQUEMYN SOFIE
6	VAN DEN BOSCH FIEN
6	VAN DEN BOSCH NOOR
6	FRANSEN MILLA
6	DE ROOY NIENE
6	DE WEERT SETH
6	VERHAGEN TOON
5	CLEYNHENS LAUREN
5	OP'T ROODT FLEUR
5	WOUTERS FIONA
4	THYS FRAN
4	D'HOOGHE TIBO

4	JACOBS LION
4	NICLOT LOES
4	NICLOT NEEL
3	DE WEERT MILA
3	VERLINDEN VINCE
3	BRUYNSEELS FLO
3	BRUYNSEELS NEL
2	HEYLEN VIC
2	VAN DE POEL BEGGA
2	VERMEERBERGEN BAS
2	DEBULPAEP ANNA-ROSA
2	JANSSEN RIK
1	BELLEKENS MILO
1	BORYSEWICZ FABIAN
1	CEULEMANS LUCAS
1	HEYLEN JUL
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 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	MAEGH ROXANNE
1	BOCKX ELLA
1	DEBULPAEP BORIS
1	HEYLEN MAURICE
1	KNUTS ARTHUR

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.

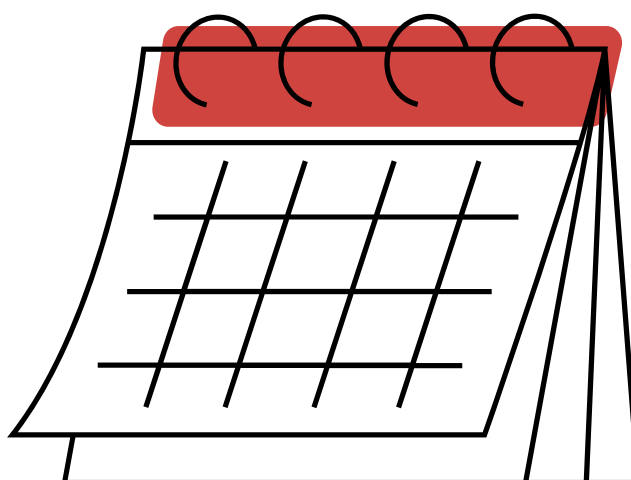
Uitslag veldlopen

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

	Herentals	Geel
Ella Bockx	X	
Lauren Cleynhens	15	
Thorbe Ryken	15	13
Laura Coekaerts	19	
Niene De Rooy	X	
Marthe Ryken	2	1
Boris Debulpaep	27	
Anna-Rosa Debulpaep	X	X
Tibo D'Hooge	X	
Maurice Heylen	X	
Vic Heylen	21	
Lion Jacobs	X	
Rik Janssen	X	X
Arthur Knuts	26	
Neel Niclot	23	26
Loes Niclot	30	
Fleur Op't Roodt	X	
Fien Van den Bosch	X	
Noor Van den Bosch	X	
Bas Vermeerbergen	X	
Jochen Van Tendeloo	X	X
Gloria Veris	13	16
Begga Van de Poel	20	
Vince Verlinden	X	
Toon Verhagen	X	X
Fiona Wouters	25	
Lars Bruynseels		26

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



Paasstage 2025

Naar jaarlijkse gewoonte komt in het voorjaar onze paasstage er weer aan. Deze 4-daagse stage is voor pupillen en miniemen die deelnemen aan wedstrijden.

Onze stage vindt plaats van maandag, 7 april 2024 tot vrijdag, 11 april 2025. Op woensdag, 9 april lassen we een rustdag in voor onze atleten.

We trachten onze jeugdathleten optimaal voor te bereiden op het nieuwe zomerseizoen. In deze week zullen alle atletiekdisciplines aan bod komen: horden, ver- en hoogspringen, kogelstoten, speer- en discuswerpen en conditietraining.

Meer praktische info tot inschrijving mag je per mail verwachten in een volgende fit-o-flash!



Jeugddag Gent 2025

De Vlaamse Atletiekliga richt elk jaar een jeugddag in. Deze gaat dit jaar door op **15 maart**. De hele dag wordt er spelenderwijs aan atletiek gedaan in ploegen van telkens 4 atleten. Jongens en meisjes mogen hierbij samen in 1 ploeg. Op de jeugddag komen alle atletiekdisciplines aan bod, o.a. uithouding, snelheid, werpkracht en springvaardigheid.

ACHL engageert zich om deel te nemen aan deze jeugddag, en roept alle kangoeroes, benjamins pupillen en miniemen op om deel te nemen!

Enkel aangesloten atleten met borstnummer mogen deelnemen.

Scan onderstaande QR-code om deel te nemen, inschrijven kan tot vrijdag 21 februari 2025.



Praktische info:

- Ploegen worden telkens gemaakt binnen dezelfde categorie
- Heb je zelf al een ploeg van 4 personen, vergeet dit dan niet te vermelden bij je inschrijving
- Per ploeg van 4 atleten moet er telkens 1 begeleider aanwezig zijn, geïnteresseerde ouders mogen dit bij de inschrijving vermelden
- ACHL heeft beslist om geen bus in te leggen. Mocht je er toch niet zelf geraken kan je dit melden op het inschrijvingsformulier

Wandeling 2025

Wandeling : Herkenrode
zaterdag 5 april 2025



Ook dit jaar trekken we weer onze wandelschoenen aan voor een gezellige uitstap.

Dit jaar rijden we richting Herkenrode. Er wordt een gevarieerd programma samengesteld. In de voormiddag staat er een wandeling van ong. 10 km op het programma. Na de middag is er een fotozoektocht voorzien.

PROGRAMMA

8:30U

vertrek 't Kapelleke

VOORMIDDAG

Wandeling van ongeveer 10 km in Herkenrode.

MIDDAGMAAL

We voorzien een gezellige lunch in een plaatselijke eetgelegenheid.

NAMIDDAG

Er zijn 2 opties:

1. geanimeerde fotozoektocht in Hasselt (met terrasje).
2. Teambuilding Sparkx

Dit is voor de trainingsgroepen halflange en lange afstand (Nest) en de spurt- en meerkampgroep (Bart en Dietmar)

+/- 17U VERTREK

+/- 18U TERUG BIJ 'T KAPELLEKE

Hoogspringgala

INTERNATIONAL HIGH JUMP GALA ELMOS

CHALLENGER
INDOOR TOUR 2025

08/02/2025
SPORTS HALL DE LICHTEN BOOISCHOT

15:30 - DOORS OPEN
16:30 - YOUNGSTERS MEN: GRAND PRIZE SPORT VLAANDEREN
18:00 - ELITE WOMEN: GRAND PRIZE HOTEL GEERTS
20:00 - ELITE MEN: GRAND PRIZE OP HET VELD

PRESALE: 3 EURO - ENTRANCE: 5 EURO - UNDER 12: FREE

Elmos SPITS IVO Geerts ST RBALM ARGENTA oogwereld la bella donna SHOP2RUN DR. BASSLEER AUDIOWORKS

Op zaterdag 8 februari staat het Hoogspringgala op het programma in Booischot.

Hiervoor zijn nog enkele kaartjes beschikbaar.

Wie juicht Jef mee naar het EK (kwestie van de druk niet te hoog te leggen 😊)?

Heb je zin in een leuke hoogspringavond? Dan mag je het aantal tickets en de namen mailen naar Tom.ryken@achl.be tegen vrijdagavond 20u.

Geniet van het voordeel: 3 euro per ticket

INTERNATIONAL HIGH JUMP GALA ELMOS

CHALLENGER
INDOOR TOUR 2025

JEF VERMEIREN
PB 2M27

runners' lab
REYLEN
VERMEIREN

08/02/2025
CONFIRMED PARTICIPATION