

't Kilometrikske

Clubblad van ACHL Herenthout

Jaargang 11 | nr. 9
mei 2025



onze partners in sport:



www.herenthoutseac.be



[Herenthoutse atletiekclub](#)

Voorwoord

De zomer is volop begonnen en dat voelen we ook binnen onze Herenthoutse Atletiekclub. Onze piste bruist van het leven, en de energie tijdens de trainingen en wedstrijden is aanstekelijk! In dit clubblad vind je opnieuw een overzicht van onze trainingsmomenten, al willen we je er graag aan herinneren dat er op maandag **9 juni geen training** is, aangezien het **Pinkstermaandag** is.

De agenda van onze club zit ook deze maand goed gevuld. Op **6 juni** zetten we onze **barbecue** op het programma - een gezellig samenzijn waar sport en vriendschap hand in hand gaan. De inschrijvingsgegevens vind je verder in dit boekje.

Een absolute topper op onze kalender is natuurlijk onze **jeugdmeeting - Memorial Jan Ledegen op 14 juni**. In de voormiddag zijn onze kangoeroes en benjamins aan zet, terwijl we in de namiddag supporteren voor onze pupillen en miniemen. We hopen op een massale opkomst en veel sportief enthousiasme!

Daarnaast kijken we ook uit naar de **gezinskilometer op 25 juni**, die tijdens de trainingsuren plaatsvindt. Een mooie kans om samen met je gezin op een ontspannen manier actief te zijn en centjes in te zamelen voor het goede doel! Ook hierover lees je alle praktische info in dit clubblad.

En alsof dat nog niet genoeg is, werpen we ook al een blik vooruit op twee grote wedstrijden die we dit seizoen mogen organiseren: **de Open Meeting én het Provinciaal Kampioenschap 10.000 meter van 5 juli**.

Vanaf cadet kunnen onze atleten hun beste beentje voorzetten op onze gloednieuwe piste!

Kortom, de komende weken beloven weer een mooie mix te worden van sportieve prestaties, gezellige ontmoetingen en clubtrots.

Veel leesplezier gewenst, 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.
- Trainers: Maren & Jolien: 3e kleuterklas
Liesbeth & Noah: 1e leerjaar

Benamins, pupillen en miniemen

- Er worden steeds 6 groepen gemaakt, nl. benamins jongens en meisjes, pupillen jongens en meisjes, miniemen jongens en meisjes.
- Trainers: Jens, Bart, Jorin, Leonie: benamins j & m
Yanick, Dorien, Jochen, Glenn: pupillen j & m
Kristof, Isabel, Femke: miniemen j & m

Vanaf april gaan de trainingen altijd buiten door!

vrijdag:

Benamins, pupillen en miniemen

- Er worden telkens 3 groepen gemaakt, nl. benamins, 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.

Geen training op maandag 9 juni (pikstermaandag)

Woensdag

18u45 - 19u45: alle trainingen (kangoeroes - miniemen) vinden vanaf april buiten plaats.

Vrijdag

18u00 - 19u00

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

Geen training op vrijdag 16 mei en vrijdag 30 mei

Zaterdag

10u00 - 12u00

Voor wedstrijdlopers vanaf pupil.

10u00 - 11u00: Hordentraining

11.00 - 12.00 : werptraining

Ook de zaterdagtrainingen gaan vanaf april altijd terug buiten door!

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

Geen training op
maandag 9 juni
(Pinkstermaandag)

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



Wedstrijden

Vrijdag 16 mei te Booischot

Open avondmeeting AVZK vanaf Cadet
Inschrijven voor 14 mei

Zondag 25 mei te Mol

Provinciaal kampioenschap pupillen en miniemen
Inschrijven voor 23 mei

Zaterdag 24 + Zondag 25 mei te Herentals

Open PK meerkamp vanaf cadet
Inschrijven voor 21 mei

Zaterdag 31 mei te Lier

Flanders Cup - vanaf cadet
Inschrijven voor 29 mei

Zondag 1 juni te Mechelen

Open Antwerps Jeugd criterium
Kangoeroes en Benjamins: start 10u30
Pupillen en miniemen: start 14u00
Inschrijven voor 30 mei

Zaterdag 7 juni te Edegem

Antwerps Jeugd criterium
Kangoeroes en Benjamins: start 10u00
Pupillen en miniemen: start 13u30
Inschrijven voor 5 juni

Jaarprogramma

Zaterdag 5 april	Wandeling
Vrijdag 6 juni	Barbecue
Vrijdag 6 juni	Algemene vergadering
Woensdag 11 juni	Scholenmeeting
Zaterdag 14 juni	Jeugdmeeting Open Kempisch Jeugdcriterium
Woensdag 25 juni	Gezinskilometer
 Nieuwe organisatie! Zaterdag 5 juli	Open meeting + PK 10000 Een nieuwe piste brengt ook een nieuwe wedstrijd met zich mee. Volgende proeven zullen worden georganiseerd: • 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 6/05/2025:

13	RYKEN MARTHE
13	FRANSEN MILLA
12	BRUYNSEELS LARS
11	RYKEN THORBE
9	COEKAERTS LAURA
9	VERIS GLORIA
9	OP'T ROODT FLEUR
8	THYS FRAN
8	VAN TENDELOO JOCHEN
8	NICLOT LOES
8	SNYERS LOWIE
7	VAN DEN BOSCH FIEN
7	VAN DEN BOSCH NOOR
7	DE WEERT SETH
7	VERHAGEN TOON
7	BRUYNSEELS FLO
7	BRUYNSEELS NEL
7	CLEYNHENS LAUREN
7	NICLOT NEEL
7	BELLEKENS MILO
7	VAN CAMP WARRE
6	DE ROOY NIENE
6	JACQUEMYN SOFIE

6	WOUTERS FIONA
6	VERLINDEN VINCE
5	D'HOOGHE TIBO
5	JACOBS LION
5	VERSCHUEREN LASSE
4	DE WEERT MILA
4	HEYLEN VIC
4	VAN LOMMEL RUNE
4	MAEGH ROXANNE
4	PEETERS ELAIAH
4	PEETERS JONAH
4	VAN DE POEL BEGGA
3	DEBULPAEP ANNA-ROSA
3	JANSSEN RIK
3	HEYLEN JUL
3	ROOTHOFT ABEL
3	LAMBERTS ZITA
3	VAN DEN EYNDEN LAURE
2	BOCKX ELLA
2	JANSSENS BREN
2	JANSSENS DAAN
2	VANDEN DRIESCHE DOUWE
2	VERMEERBERGEN BAS

2	VETTERS RAMOS BELLA LOUISE
2	SNEYERS LEON
2	CEULEMANS LUCAS
2	SNYERS VICTOR
2	VAN DONINCK LEON
2	BAETEN LISA
2	BAETEN FLORA
2	LAMBERTS MATS
1	BORYSEWICZ FABIAN
1	DEBULPAEP BORIS
1	FRANS ROBINE
1	HEYLEN MAURICE
1	JACOBS LEXIE
1	KNUTS ARTHUR
1	VAN DEN BRANDE SEM
1	VAN HERCK ROOS
1	WUYST GIULI
1	YSEBOOT ROBERT
1	VAN GOUBERGEN JADE
1	S'JONGERS THEA
1	FRANS SAM
1	HUYBS ELINA
1	VAN DEN EYNDEN NORE

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.

Barbecue

Het is weer zover! op **vrijdag 7 juni** staat onze jaarlijkse BBQ op de planning, en iedereen die een band heeft met de Herenthoutse Atletiekclub - van dichtbij of iets verder weg - is van harte welkom.



Waar?

De jaarlijkse barbecue zal doorgaan in 't GOC Ter Voncke in de Vonckstraat en start om 19u00.

Wat mag je verwachten?

Twee smakelijke stukken vlees, een buffet van verse groenten en drank à volonté!
Onze onmisbare helpers (van bv. de Ronde, jeugdmeeting, ...) genieten van een
verminderde prijs. Let op: atleten die deelnemen, komen hiervoor niet in aanmerking.

Prijs?

- kind t.e.m miniem: € 10
- vanaf cadet: € 20
- helper (vanaf cadet): € 15



Hoe inschrijven?

Scan de QR-code of vul het inschrijvingsstrookje in en bezorg het samen met het juiste bedrag aan je trainer of een bestuurslid.

 **Inschrijven vóór woensdag 28 mei!**

Mis deze gezellige avond niet - we kijken ernaar uit om samen te klinken!

Volgende personen schrijven zich in voor de BBQ op 7/06:

naam:	prijs
totaalprijs:	

Algemene vergadering

Zoals elk jaar combineren we onze algemene vergadering met een gezellige barbecue! We kijken terug op het voorbije jaar, kijken vooruit naar het nieuwe seizoen en houden onze bestuursverkiezingen. Lijkt het je wat om een steentje bij te dragen in het bestuur? Laat het dan zeker weten aan onze voorzitter, Bart Van Caeyzeele!

Agenda algemene vergadering:

1. Overzicht organisaties vorig seizoen
2. Sportief verslag
3. Kasverslag
4. Kalender nieuw seizoen
5. Doelstellingen
6. Bestuursverkiezingen: volgende bestuursleden zijn uittredend en herkiesbaar: Jef Van Herck (afgevaardigde bestuur ACHL), Hilde Peeters, Cis Van Elst
7. Varia: hier kunnen leden hun voorstellen aan het bestuur meegeven.

gezinskilometer

Jaarlijks organiseren we met de Herenthoutse Atletiekclub een gezinskilometer. Deze zal dit jaar doorgaan op **woensdag 25 juni** tijdens de trainingsuren.

We zetten deze organisatie graag in om geld in te zamelen voor het goede doel.

Dit keer voor de UZA Foundation via Move for CareT (Familie Ledegen).

Hoe werkt het?

Een team van 4 leden loopt in estafettevorm achtereenvolgens 100m, 200m, 300m en 400m (totaal 1 km!!!) en probeert hierbij de snelste tijd neer te zetten binnen zijn categorie.

Iedereen kan meedoen en je kan inschrijven in 4 categorieën:

- Echt gezin*
 - o gezamenlijke leeftijd -90 jaar
 - o gezamenlijke leeftijd 90-110 jaar
 - o gezamenlijke leeftijd +110 jaar
- Alternatief gezin*
 - o zonder leeftijdsindeling



* Echt gezin? De enige voorwaarde is dat er een familieband (ook schoonfamilie 😊) bestaat tussen de 4 lopers. vb. 2 ouders & 2 kinderen, 1 ouder en 3 kinderen, 4 broers en zussen, 1 nonkel en tante en 2 neefjes, ...

* Alternatief gezin? Elke anders samengestelde ploeg!

De prijs:

Deelnemen is **gratis!!** De club sponsort elke deelnemende ploeg, de opbrengst van de drank en de inhoud van de pot met vrije gift gaan integraal naar de goede doelen.

Hoe inschrijven:

Dit kan via de QR-code of vul het invulstrookje in en bezorg dit aan je trainer.



gezinskilometer

Inschrijvingsstrook gezinskilometer:

Teamnaam:

Wij schrijven in als:

- ☐ echt gezin
☐ alternatief gezin

Namen teamleden:

leeftijd

100m:

200m:

300m

400m:

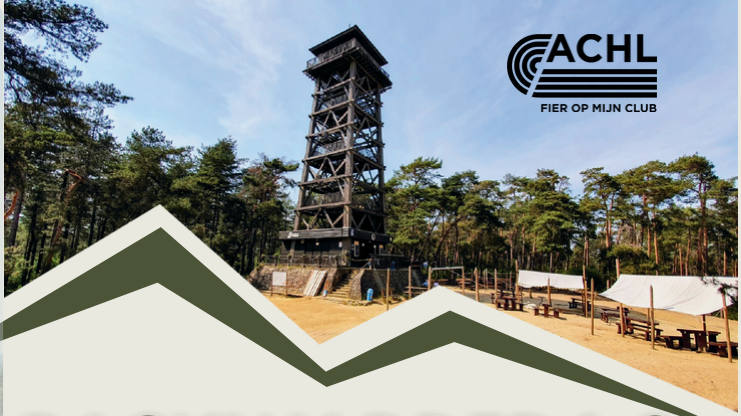
Leeftijdstotaal:



Trail ACHL

Met dank aan:





BASKWADDER4.0 TRAIL

Waar zand en legende samenkomen

21 JUNI 2025

Zin om de mooiste trail van de kempen te ontdekken?



Sport Vlaanderen Herentals

Sponsors gezocht

Beste ondernemer,

Wil je jouw zaak extra zichtbaarheid geven én tegelijk onze club ondersteunen? Dat kan! In augustus brengen we ons jaarlijkse sponsorboekje uit, dat huis-aan-huis wordt bedeed.

Je hebt de mogelijkheid om hierin een advertentie te plaatsen, vanaf slechts €40 voor 1/10 pagina.

Daarnaast kan je ook een spandoek laten ophangen tijdens onze evenementen.

Interesse? Neem contact op via maren.chody@herenthoutseac.be en ontdek de sponsormogelijkheden.

Jeugdmeeting

Jeugdmeeting Memorial Jan Ledegen Open Kempisch Jeugdcriterium



zaterdag

14 juni 2025

10u00-12u15

opwarming: 9u30

Kangoeroes: 30m - hoog - vortex - estafette

Benjamins: 40m hindernissen - ver - stoten - estafette



13u30

Pupillen M+V: 60m - ver - kogel - discus

Miniemen V: 80m - kogel - hoog - speer - 1000m

Miniemen M: 80m - hoog - discus - speer - 1000m



Inschrijven: via atletiek.nu of via de QR-code

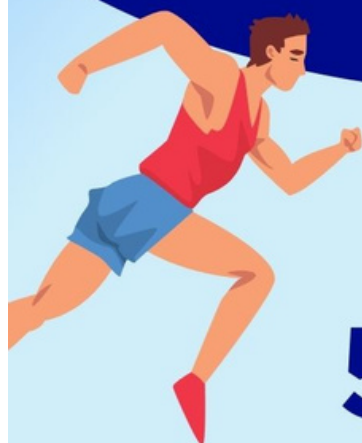
Inschrijving gratis voor ACHL-leden



Sportcentrum 't Kapelleke
Bergensesteenweg 61, 2270 Herenthout

Open meeting en PK

Open meeting en PK 10 000m



zaterdag

5 juli 2025

start: 14u00

Cadetten: 100m, 200m, 800m, Kogel, Hoog, Ver

Scholieren: 100m, 200m, 800m, Speer, Hoog, Ver

Junioren: 100m, 200m, 800m, 10 000m,
Kogel, Speer, Hoog, Ver

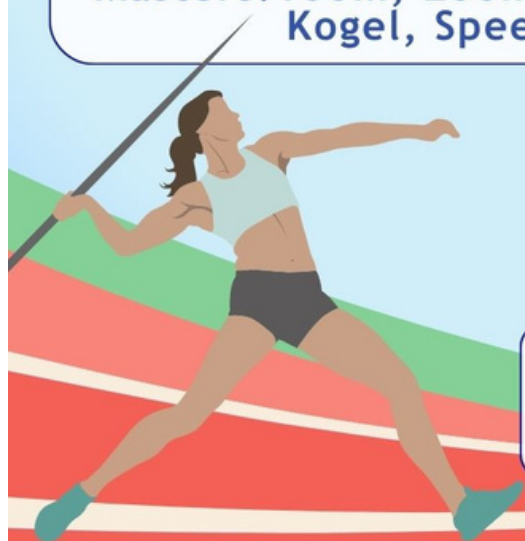
Senioren: 100m, 200m, 800m, 10 000m,
Kogel, Speer, Hoog, Ver

Masters: 100m, 200m, 800m, 10 000m,
Kogel, Speer, Hoog, Ver



Inschrijven: via atletiek.nu of via de QR-code

* Gratis voor ACHL-leden



Sportcentrum 't Kapelleke
Bergensesteenweg 61, 2270 Herenthout