

't Kilometrikske

Clubblad van ACHL Herenthout

Jaargang 11 | nr. 8
April 2025



onze partners in sport:



www.herenthoutseac.be



[Herenthoutse atletiekclub](#)

Voorwoord

Beste atleten, ouders en sympathisanten,

Hier zijn we weer met een nieuwe editie van het Kilometrikske, boordevol nuttige info over onze trainingen, wedstrijden en activiteiten!

Zoals altijd vind je in dit boekje een overzicht van al onze trainingen. Let op: op **maandag 21 april is er géén training**, maar op **dinsdag 9 april** trainen we wél gewoon, ondanks de Paasstage in Herentals.

Vanaf nu gaan al onze trainingen altijd **buiten** door, dus kleed je hierop!

Op **16 april** maken we er voor onze jeugd een leuke training van met een **bosspel en paaseieren** zoeken - dat wil je niet missen!

Daarnaast vind je in dit boekje ook het overzicht van de wedstrijden én de tussenstand van onze wedstrijd-wedstrijd.

Noteer alvast enkele belangrijke data:

 30 april - Pasdag: de perfecte kans om je zomeroutfit te passen.

 6 juni - BBQ & Algemene Vergadering: gezellig samen zijn én terugblikken op het voorbije jaar.

 14 juni - Jeugdmeeting: de inschrijvingen zijn vanaf nu geopend!

 25 juni - Gezinskilometer: we zamelen weer geld in voor het goede doel, dus doe zeker mee!

En natuurlijk zetten we in deze editie ook onze kampioenen in de bloemetjes!

Veel leesplezier en tot op de training!

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!

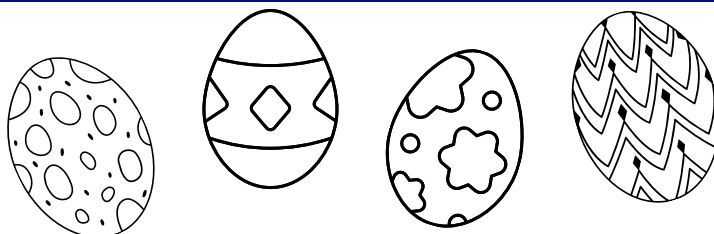
vrijdag:

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

Tijdens de paasvakantie gaan de trainingen gewoon door! Op **woensdag 16/04** is er een **bosspel** voor iedereen van kangoeroe tot miniem, er zijn paaseitjes voor iedereen die meedoet!



Maandag

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

Geen training op maandag 21 april (Paasmaandag)

Woensdag

18u45 - 19u45

Vanaf april gaan alle trainingen terug buiten door, voorzie dus steeds voldoende warme kledij!

Datum	Kangoeroes 2019	Kangoeroes 2018	Benjamins meisjes	Benjamins jongens	Pupillen meisjes	Pupillen jongens
02/04	Buiten	Buiten	Buiten	Buiten	Buiten	Buiten
09/04	Buiten	Buiten	Buiten	Buiten	Buiten	Buiten
16/04	<u>Bosspel</u>					
23/04	Buiten	Buiten	Buiten	Buiten	Buiten	Buiten
30/04	Buiten	Buiten	Buiten	Buiten	Buiten	Buiten
07/05	Buiten	Buiten	Buiten	Buiten	Buiten	Buiten

* 9/4 **wel** training, ondanks de Paasstage in Herentals!

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

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 21 april
(Paasmaandag)

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

Zondag 6 april Pannenkoekenmeeting te Westerlo

Kangoeroes en Benjamins

aanmelden voor 9u30

Pupillen en miniemen

Start om 13u30

Inschrijven tot 03 april

Maandag 21 april Paaseierenmeeting Te Herentals

Kangoeroes en Benjamins

Opwarming om 9u30

Pupillen en miniemen

Start om 13u30

Inschrijven tot 18 april

Zaterdag 26 april PK atletiek dag 1 Te Mol

Vanaf cadet

Inschrijven tot 24 april

Zondag 27 april PK atletiek dag 2 Te Duffel

Vanaf cadet

Inschrijven tot 24 april

Donderdag 1 mei Te Herentals

Vanaf pupil

Inschrijven tot 27 april

Pasdag 30/04/2025



Op woensdag 30 april van 18u tot 20u30 ben je van harte welkom in 't Oud Kapelleke om onze clubkledij te passen.

Dit is hét moment om de perfecte maat te vinden en helemaal in stijl te sporten!

Je kan je clubkledij steeds bestellen via de webshop van Runners' Lab.

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: • 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 31/3/2025:

10	RYKEN MARTHE
9	BRUYNSEELS LARS
9	COEKAERTS LAURA
9	VERIS GLORIA
9	FRANSEN MILLA
8	RYKEN THORBE
8	THYS FRAN
7	OPT ROODT FLEUR
7	VAN DEN BOSCH FIEN
7	VAN DEN BOSCH NOOR
7	VAN TENDELOO JOCHEN
6	CLEYNHENS LAUREN
6	DE ROOY NIENE
6	DE WEERT SETH
6	JACQUEMYN SOFIE
6	VERHAGEN TOON
6	WOUTERS FIONA
5	BRUYNSEELS FLO
5	BRUYNSEELS NEL
5	D'HOOGE TIBO
5	JACOBS LION
5	NICLOT LOES

5	NICLOT NEEL
4	VERLINDEN VINCE
3	DE WEERT MILA
3	DEBULPAEP ANNA-ROSA
3	HEYLEN VIC
3	JANSSEN RIK
3	VAN DE POEL BEGGA
3	VAN LOMMEL RUNE
2	BELLEKENS MILO
2	BOCKX ELLA
2	HEYLEN JUL
2	JANSSENS BREN
2	JANSSENS DAAN
2	MAEGH ROXANNE
2	PEETERS ELAIAH
2	PEETERS JONAH
2	ROOTHOFT ABEL
2	SNYERS LOWIE
2	VAN CAMP WARRE
2	VAN DEN EYNDEN LAURE
2	VANDEN DRIESCHE DOUWE
2	VERMEERBERGEN BAS

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

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



Noteer alvast **vrijdag 6 juni** in je agenda want dan organiseren we naar jaarlijkse gewoonte onze barbecue in GOC ter Voncke.

Tijdens deze gezellige barbecue vindt ook de algemene vergadering plaats.

Verdere info over de inschrijvingen kan je terugvinden in het volgende Kilometrikske.

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!

Deelname is gratis!!!

later volgt meer info om in te schrijven!



Kampioenschappen

Het winterseizoen zit er weeral op, volgende atleten konden een plaats op het podium van een kampioenschap veroveren. Proficiat allemaal!

Belgisch kampioenschap

Zilver

Jef Vermeiren Hoog Seniors Heren

Brons

Wout Schepens Veldlopen Scholieren heren

Vlaams kampioenschap

Zilver

Wout Schepens 800m Scholieren heren

Brons

Elise Helsen Kogel Seniors dames

Provinciaal kampioenschap

Goud

Wout Schepens Veldlopen Scholieren heren

800m Scholieren heren

Stig Claes 400m Cadetten heren

Emiel Heylen Ver Scholieren heren

Jef Vermeiren Hoog Seniors heren

Zilver

Ward De Vos Veldlopen Scholieren heren

800m Scholieren heren

Elise Helsen Kogel Seniors dames

Stig Claes 60mH Cadetten heren

Brons

Milla Fransen Kogel Pupillen dames

Arne Smeyers Veldlopen Juniors Heren

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

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.

Affiche 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