

't Kilometrikske

Clubblad van ACHL Herenthout

Jaargang 11 | nr. 2
Oktober 2024



onze partners in sport:



www.herenthoutseac.be



[Herenthoutse atletiekclub](#)

voorwoord

Het is weer zover! Een nieuw atletiekseizoen staat voor de deur en dat brengt een frisse wind met zich mee. Onze gloednieuwe piste ligt klaar om volop gebruikt te worden, we zien nieuwe gezichten op de trainingen en ook dit clubblad heeft een frisse nieuwe look gekregen!

Op 5 oktober sluiten we het voorbije seizoen af met onze jaarlijkse Fundag. Deze dag belooft weer boordevol plezier te zitten: atletiekspelletjes, pannenkoeken en vooral een gezellige sfeer. Alle atleten, van kangoeroes tot en met miniemen, zijn van harte uitgenodigd om mee te doen! Tijdens deze dag reiken we ook de prijzen uit voor de Wedstrijd-Wedstrijd aan atleten die aan vijf of meer wedstrijden hebben deelgenomen.

Vanaf 1 oktober beginnen we aan de nieuwe telling, dus maak je klaar voor een sportief jaar vol uitdagingen!

Verder staan er oefencrossen op de planning als perfecte voorbereiding op het veldloopseizoen. Een mooie kans om je looptechniek aan te scherpen en je klaar te stomen voor de winterwedstrijden.

Natuurlijk hoort bij een nieuw seizoen ook een nieuwe inschrijving. In dit nummer van Kilomerikske vind je alle praktische informatie hierover, net zoals het trainingsschema.

Voor de kangoeroes, benjamins en pupillen starten de afwisselende binnen- en buitentrainingen. Vergeet niet om bij de binnentrainingen een zakje met propere loopschoenen mee te nemen!

We staan te popelen om dit nieuwe seizoen samen met jullie in te zetten en er weer een sportief hoogtepunt van te maken!

onze troeven



GROOT AANBOD

Atletiek is zowat de meest brede en gevarieerde sport die je kan beoefenen. In onze club kan je dan ook voor alle disciplines terecht!



SPORTCENTRUM 'T KAPELLEKE

Naast onze nieuwe piste ligt het gemeentelijk sportcentrum in een groene bosrijke omgeving en biedt het alle mogelijkheden voor de (recre-)actieve sporter.



EEN FAMILIECLUB!

Veel ouders en kinderen trainen op hetzelfde moment. Ideaal om van de atletiektrainingen een gezinsgebeuren te maken.



TRAINERS

Onze enthousiaste en gekwalificeerde trainers zorgen er voor dat ieder op eigen niveau met plezier komt sporten!



EEN CLUB MET INZET

Onze vrijwilligers vormen de hoeksteen van onze organisatie. Dankzij hen kunnen we een club uitbouwen die leeft!



EIGEN ORGANISATIES

We organiseren voor jeugd, voor recreanten en voor competitiebeesten diverse happenings.

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

clubkledij en pasdag

De Pasdag van ACHL zal dit jaar doorgaan op dinsdag 15 oktober in de winkel van Runners' lab. Hier kan je alle clubkledij van ACHL passen en kopen, er zullen ook extra kortingen zijn.

Waar?

Runners' Lab, Paal (Beringen)
De Weven 7, 3583 Paal-Beringen

15/10



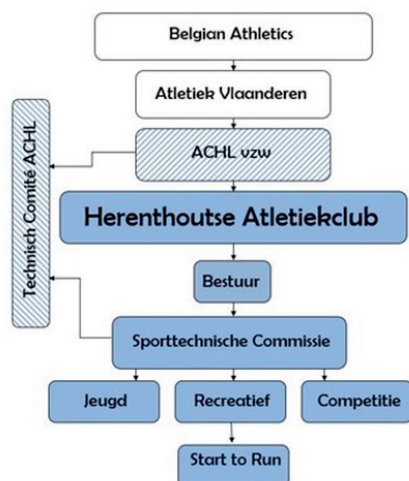
Meer info?

Vanaf 18u30 tot 21u30.

Loopanalyse, -20% op schoenen en stockkledij, -10% op accessoires.

Afgepijld loopparcours beschikbaar voor een training.

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

lidgeld wedstrijdathleten

Kangoeroes, benjamins, pupillen, miniemen en oudere wedstrijdathleten sluiten zich aan bij ACHL. Je ontvangt dan een licentie voor deelname aan wedstrijden. Je bent verzekerd en aangesloten bij Atletiek Vlaanderen. Je kan genieten van alle trainingsfaciliteiten in Herenthout én de afdelingen van ACHL.

Tarieven:

	Nieuw lid* *= kledijbon €25 inbegrepen!!!	Vorig seizoen al lid? je ontvangt een mail!
Kangoeroes (° 2019-° 2018)	€ 107*	€ 82
Benjamins (° 2017-° 2016)	€ 180*	€ 155
Pupillen (° 2015-° 2014)	€ 180*	€ 155
Miniemen (° 2013-° 2012)	€ 180*	€ 155
Vanaf cadet (° 2011)	€ 180*	€ 155

* Kledijbon: Na verificatie van 'betaling en infofiche' ontvangt elk lid een mail met een unieke code. Deze kan je gebruiken bij het bestellen van clubkledij bij onze leverancier Runners Lab Craft.

voor meer info:



lidgeld recreanten

Je sluit aan als lokaal lid bij de Herenthoutse Atletiekclub!

Dit kan enkel als recreant (vanaf ° 2011)!

Je bent verzekerd maar je wordt niet opgenomen in het bestand van Atletiek Vlaanderen (VAL) en ontvangt geen wedstrijdnummer.

Je kan genieten van alle trainingsfaciliteiten in Herenthout.

Tarief:

€ 80

inschrijven via:



of via de website:
Herenthoutsec.be

lidgeld Start 2 Run

Leer 30 minuten of 5 km lopen in 10 weken!

Levenslang gezond bewegen!

Samen met een gediplomeerd begeleider werk je aan je conditie zodat je na 10 weken 30 min/5 km aan één stuk kan lopen!

Tarief:

€ 40

inschrijven via:



of via de website:
Herenthoutsec.be

steunend lid

Voor sympathisanten en vaste helpers die niet actief zijn als atleet bestaat er de mogelijkheid om als steunend lid aan te sluiten. Op die manier blijf je verbonden aan de club en verzekerd tijdens activiteiten.

Tarief:

€ 30

inschrijven via:



of via de website:
Herenthoutsec.be

wedstrijd-wedstrijd

We willen alle kinderen (kangoeroes, benjamins, pupillen en miniemen) stimuleren en belonen wanneer ze aan wedstrijden deelnemen. Iedereen die deelneemt aan een wedstrijd krijgt hiervoor een punt. We maken onze uitslag op via de gegevens van atletiek.nu en de binnengebrachte wedstrijden.

Geef dus zeker de uitslag van je wedstrijd af aan je trainer of stuur een mailtje met de wedstrijd naar maren.chody@herenthoutseac.be. Dan voegen we deze toe aan de wedstrijd-wedstrijd.

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 tijdens de Fundag met pannenkoeken.

Hieronder de atleten die afgelopen atletiekjaar 5 punten of meer hadden.

uitslag wedstrijd-wedstrijd 30/9/2024:

34	DECKERS LUCAS
25	RYKEN MARTHE
21	RYKEN THORBE
19	FRANSEN MILLA
15	BOCKX LENA
13	RIGOUTS BRAM
12	VAN DEN BRANDE SEM
12	DE WEERT SETH
12	BELLEKENS MILO
11	DE WEERT MILA
11	SNYERS LOWIE
10	VERIS GLORIA
10	THYS FRAN
10	VAN CAMP WARRE
9	COEKAERTS LAURA
9	DEBULPAEP ANNA-ROSA

9	VAN TURNHOUT NINA
8	PEENEN JINTHE
8	VAN TENDELOO JOCHEN
8	GEENS STIEN
8	VERSCHUEREN LASSE
7	D'HOOGHE TIBO
7	VAN HERCK ROOS
6	VAN DEN BOSCH NOOR
6	WOUTERS FIONA
6	BIERINCKX ANKE
5	HOEFKENS MATZ
5	HOEFKENS MILAN
5	BORYSEWICZ FABIAN
5	GOOSSENS TILLE
5	PEETERS ELAIAH
5	PEETERS JONAH
5	HEYLEN VIC

fundag

Op zaterdag 5 oktober organiseren we voor al onze jongeren (kangoeroes, benjamins, pupillen en miniemen) opnieuw een grote fundag. Ook nieuwe atleten zijn zeker welkom!

De bedoeling is om gedurende 2 uur een aantal atletiekgerichte spelletjes tot een goed einde te brengen.

Een van de opdrachten is een hindernissenparcours op een groot springkasteel.



Iedereen die alle opdrachten heeft kunnen uitvoeren, ontvangt na afloop gratis pannenkoeken en een drankje.



Neem zeker ook jullie drinkbus mee om tussendoor even te drinken.

Hoe verloopt deze namiddag?

- ☉ 13u45: inschrijving en groepsindeling
- ☉ Start activiteiten: 14u00
- ☉ Pannenkoeken eten: vanaf 16u00
- ☉ Prijsuitreiking wedstrijd-wedstrijd*: 16u30
- ☉ Einde voorzien om 17u

* Dit voor elke atleet die minstens 5 punten heeft verdiend.

jeugdtrainingen

Maandag

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

Woensdag

18u45 - 19u45

Vanaf woensdag 2 oktober wordt er voor de kangoeroes, benjamins en pupillen afwisselend binnen en buiten getraind. De miniemen trainen steeds buiten.

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
02/10	Zaal	Buiten	Zaal	Zaal	Buiten	Buiten
09/10	Buiten	Zaal	Buiten	Buiten	Zaal	Zaal
16/10	Zaal	Buiten	Zaal	Zaal	Buiten	Buiten
23/10	Buiten	Zaal	Buiten	Buiten	Zaal	Zaal
30/10	Zaal	Buiten	Zaal	Zaal	Buiten	Buiten
06/11	Buiten	Zaal	Buiten	Buiten	Zaal	Zaal

Miniemen trainen altijd buiten.

Voorzie aangepaste kledij voor wie buiten traint!

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 op zaterdag 05/10 voor pupillen en miniemen !!!
Die verwachten we in de namiddag allemaal op onze Fundag!

Ook op 02/11 en 30/11 is het geen training!



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



oefencrossen

De oefencrossen gaan dit jaar door in Westerlo en Herenthout. Het zijn geen officiële wedstrijden en daardoor dus ideaal voor een eerste kennismaking met het veldlopen of om de conditie al eens te testen voordat het echte seizoen begint.

Dinsdag 8 oktober te Westerlo

Sporta Tongerlo

Eerste start: 18u45

Zondag 20 oktober te Herenthout

Sportcomplex 't Kapelleke

Eerste start: 10u00

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.

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
03/11	Bonheiden	Herenthout
11/11	Mechelen	Herentals
17/11	BK Hulshout	Westerlo
24/11	Lier	Herentals
07/12	Arendonk	Malle
15/12	Booischoot	Herenthout
22/12	Lilse Bergen	Malle
04/01	PK Arendonk	Lichtaart
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

stage ACHL in Tongerlo

25-27 oktober 2024

Zin om het nieuwe atletiekseizoen stevig in te zetten met een spetterend stageweekend?

Dat kan, want ook dit jaar organiseert ACHL in het eerste weekend van de herfstvakantie een trainings- en familiestage in het Sportacentrum te Tongerlo en dit van **vrijdag 25 oktober (19u30)** tot en met **zondag 27 oktober (16u30)**.

Deze stage staat open voor leden van ALLE afdelingen van ACHL en hun familie.

Er zijn trainingsgroepen van kangoeroe tot en met master en een recreantengroep, maar naast de trainingen is deze stage de ideale manier om andere atleten te leren kennen én samen veel plezier te maken.

Inschrijven kan via de website www.achl.be. Klik door op “Stage Tongerlo” en vul het inschrijvingsformulier in. Na verzending van je formulier ontvang je een e-mail met de betalingsgegevens. Pas na de ontvangst van je betaling ben je ingeschreven. Bij vragen of problemen kan je deze melden op tom.ryken@achl.be.

De prijzen voor 2 overnachtingen in vol pension zijn per persoon als volgt:

- | | |
|--|---------|
| - kinderen geboren in 2020 of jonger: | € 35,00 |
| - atleten van ACHL vanaf kangoeroe (° 2019): | € 99,00 |
| - recreanten vanaf ° 2017: | € 99,00 |
| - vanaf het 4de lid van hetzelfde gezin: | € 50,00 |

De inschrijvingen worden afgesloten op zondag 13 oktober 2024 om 20u00
Schrijf je dan tijdig in en zorg dat je erbij bent !!!

uitslagen WK, BK, VK

Ook dit jaar gaven onze atleten weer het beste van zichzelf op de kampioenschappen, hier kan je terugvinden wie er een plaatsje op het podium wist te bemachtigen: Mochten we je over het hoofd hebben gezien, laat het dan zeker weten!

Wereldkampioenschappen

Brons

Bjorn Goossens Gewichtwerpen Mas H

Belgische kampioenschappen

Goud

Wout Schepens 800m Cad H Indoor
Jef Vermeiren Hoog Sen H Indoor
Hoog Sen H
Bjorn Goossens Gewichtwerpen Mas H

Zilver

Wout Schepens 800 m Cad H
Bjorn Goossens Werpvijfkamp Mas H

Brons

Bjorn Goossens Hamerslingeren Mas H
Anouk Smeyers Hoog Jun D

Vlaamse kampioenschappen

Goud

Wout Schepens 800 m Cad H
Bjorn Goossens Hamerslingeren Mas H

Brons

Emiel Heylen Ver Cad H

uitslagen PK

Provinciale kampioenschappen

Goud

Wout Schepens	800m Cad H Veldlopen Cad H '09 4x800m Cad H
Emiel Heylen	Hogel Cad H 300mH Cad H Ver Cad H
Elise Helsen	Kogel Sen D Indoor
Lucas Deckers	4x80m Min H 3x600m Min H
Ward De Vos	4x800m Schol H
Arne Smeyers	4x800m Schol H
Jo Prims	4x400m Mas H

Zilver

Jo Prims	4x800m Sen H
Elise Helsen	Kogel Sen D
Arne Smeyers	1500 m Schol H
Emiel Heylen	Kogel Cad H Indoor 8-kamp Cad H
Marthe Ryken	Veldlopen Min D '12
Lowie Snyers	Discus Pup H

Brons

Marthe Ryken	3x600m Min D Meerkamp Min D Ver Min D
Elise Helsen	Speer Sen D 60mH Sen D
Anouk Smeyers	Hoog Jun D
Arne Smeyers	Veldlopen Schol H '07
Jef Vermeiren	60 mH Indoor
Lucas Deckers	Veldlopen Min H Kogel Min H
Ward De Vos	Veldlopen Schol H '08

rechten en plichten

RECHTEN EN PLICHTEN VAN DE ORGANISATIE EN DE VRIJWILLIGER

1. Organisatie

Herenthoutse Atletiekclub p/a Vonckstraat 53 2270 Herenthout

Sociale doelstelling :

De bevordering en de ontwikkeling van de sportbeoefening in het algemeen en de atletieksport in het bijzonder, alsmede de bevordering in de breedste zin van het woord. Zij streeft naar de verwezenlijking van haar doel met alle middelen, onder meer door:

1. Het inrichten van trainingen, sportwedstrijden, ontspanningsontmoetingen en wedstrijden in de meest ruime zin van sport en cultuur.
 2. Het huren of verwerven van in het algemeen om het even welke roerende en onroerende goederen, het in gereedheid brengen en uitbaten van sportterreinen en sportaccommodaties.
 3. Het oprichten en uitbaten van tijdschriften, dagbladen, spijshuizen, drankgelegenheden, vlugschriften of sportpublicaties.
- Juridisch statuut : Afdeling vzw ACHL

2. Verzekeringen

Verplichte verzekering : Waarborgen : de burgerlijke aansprakelijkheid, met uitzondering van de contractuele aansprakelijkheid, van de organisatie en de vrijwilliger.

Vrije verzekering : Waarborgen: lichamelijke schade die geleden is door vrijwilligers bij ongevallen tijdens de uitvoering van het vrijwilligerswerk of op weg naar en van de activiteiten.

rechten en plichten

3. Vergoedingen

De organisatie voorziet geen enkele vergoeding voor de vrijwilligersactiviteiten.

4. Geheimhoudingsplicht

Volgens artikel 458 van het Strafwetboek :

‘Geneesheren, heekundigen, officieren van gezondheid, apothekers, vroedvrouwen en alle andere personen die uit hoofde van hun staat of beroep kennis dragen van geheimen die hun zijn toevertrouwd en deze bekendmaken buiten het geval dat zij geroepen worden om in rechte (of voor een parlementaire onderzoekscommissie) getuigenis af te leggen en buiten het geval dat de wet hen verplicht die geheimen bekend te maken, worden gestraft met gevangenisstraf van 8 dagen tot 6 maanden en met een geldboete van 100 tot 500 frank’.

De vermelding “alle andere personen” in de opsomming, kan dus ook op een vrijwilliger slaan in gevallen waar een vorm van geheimhouding verplicht is. Dit betekent dat alle informatie, die verkregen is bij het uitoefenen van de vrijwilligersdienst, niet zomaar in de openheid mag gebracht worden.

5. GDPR

Wie lid wordt van de Herenthoutse atletiekclub, bezorgt ons persoonlijke gegevens. Al deze gegevens worden binnen onze club op een veilige plaats bewaard. Deze aanpak is in overeenstemming met de wet op de bescherming van de persoonsgegevens (GDPR). Mocht u graag meer informatie hebben, neem dan contact op via contact@herenthoutseac.be

NATUURLOOP EN -WANDELING HERENTHOUT

5-10-15 KM

Het parcours verloopt volledig over rustige wegen in de omgeving van 't Kapelleke.

Start wanneer je wil en geniet van het actief bezig zijn!

weg gedaan! Stalker

ZONDAG 20 OKTOBER 2024

VERTREK: Vrij tussen 9u00 – 11u00

INSCHRIJVING: 6 euro

BEVOORRADING: Op omloop 10 + 15 km

DOUCHES: Sportcentrum 't Kapelleke

AFTER-RUN: Sportcentrum 't Kapelleke

Incl. verse soep

RUN FOR
FUN

Meer info: www.herenthoutseac.be

Een organisatie van de

Herenthoutse Atletiekclub i.s.m.

