

# 'T KILOMETRIKSKE

**ENERGIEK MAANDBLAD  
VAN DE HERENTHOUTSE ATLETIEKCLUB**

*Versijnt op de eerste woensdag van de maand*



Alle praktische info!

Kijk vlug binnenin



**JAARGANG 7    NR 3  
NOVEMBER 2020**

EDITORIAAL-INFORMATIE-TRAININGEN-AGENDA-  
UITSLAGEN-NIEUWTJES

**ONZE PARTNERS IN SPORT**



## **VOORWOORD**

Het is weer zover: Covid-19 heeft de sportwereld weer hard getroffen. Wij hebben geprobeerd om alles steeds zo veilig mogelijk te houden tijdens onze trainingen, maar dat heeft niet kunnen beletten dat het aantal besmettingen en ziekenhuisopnames bleef stijgen. Gezien de ernst van de situatie hebben we dan ook het besluit genomen om alle trainingen even stop te zetten.

**Er zullen geen trainingen georganiseerd worden tot en met 17/11.**

We zullen de situatie tegen dan herbekijken en beslissen of de trainingen al dan niet terug opstarten.

Hou dus zeker onze facebookpagina of de website in de gaten.  
Doe dit voor elke training!

Uiteraard laten we jullie niet volledig in de steek. Je kan de trainingsschema's vinden op de site van onze club of op de facebookpagina.

Wij hopen dat iedereen gezond blijft en dat we onze trainingen snel terug kunnen hervatten.

Stay safe en tot binnenkort!



Redactie :  
Jan Ledegen &  
Maren Chody

Tel : 0478967805  
[maren.chody@herenthoutseac.be](mailto:maren.chody@herenthoutseac.be)

[www.herenthoutseac.be](http://www.herenthoutseac.be)



**EEN KIJK OP HERENTHOUT:****BESTUUR :** (contact via voorzitter)

Voorzitter : Bart Van Caeyzeele Vonckstraat 53  
0497 345 279

Schatbewaarder : Jolien Hoefkens

Secretaris: Dorien Caers

Leden :	Jan Ledegen (hoofdtrainer)	Hilde Peeters
	Gert Helsen	Cis Van Elst
	Jef Van Houdt	Maren Chody
	Mieke Bouwen	Jef Van Herck

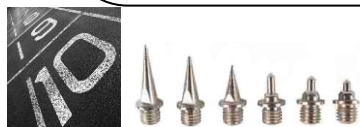
**TRAINERS :** (contact via hoofdtrainer)

Hoofdtrainer : Jan Ledegen Vlakke Velden 64  
014/50 25 56

Trainers :	Jolien Hoefkens (kang.)	Maren Chody (kang.)
	Liesbeth T'Seyen (kang.)	Luna De Schuttter (kang.)
	Bart Van Caeyzeele (benj.)	Dorien Caers (benj.)
	Jef Mees (benj.)	Jens Van Turhout (benj.)
	Glenn Raets (pup.)	Jochen Jacobs (pup.)
	Dietmar Ledegen (pup.)	Isabel Poelmans (min.)
	Jan Ledegen (min. en vrijdag)	Hans Peeters (vrijdag)
	Lief Van den Broeck (afstand)	Nest Goossens (afstand)
	Michel Nicasi (afstand)	Wiske Heylen (STR)
	Gilian Van Tichelt (vrijdag)	Annik Dom (STR)
	Ann van Veldhoven (STR)	Femke Van Mengsel (min)
	Kristof Heremans (pup. & horden)	

**CATEGORIEËN:**

Kangoeroes :	geboortejaar 2014 – 2015
Benjamins :	geboortejaar 2012 – 2013
Pupillen :	geboortejaar 2010 – 2011
Miniemen :	geboortejaar 2008 – 2009
Cadetten :	geboortejaar 2006 – 2007
Scholieren :	geboortejaar 2004 – 2005
Juniors :	geboortejaar 2002 – 2003
Seniors :	geboortejaar 2001 en vroeger
Masters :	vanaf 35 <sup>ste</sup> verjaardag



### **LIDGELDEN SEIZOEN 2020 – 2021**

#### **WEDSTRIJDATLETEN**

**Benjamins, pupillen, miniemmen en oudere wedstrijdathleten** (dus **niet voor kangoeroes**) sluiten zich aan bij de moederclub AC Herentals. Ze worden verzekerd, en opgenomen in het bestand van de Vlaamse Atletiek Liga. Ze ontvangen een vast wedstrijdnummer. Ze kunnen genieten van alle faciliteiten van Herenthout én AC Herentals.

#### Voor de eerste keer lid (vanaf °2013 en ouder)?

- Je ontvangt **op training een infofiche** waarop je al je gegevens dient in te vullen. Dit doe je best meteen of zo snel mogelijk.
- Je bezorgt de infofiche aan de trainer.
- Betaal het verschuldigd bedrag (**rekeningnummer zie verder**):
  - **€ 175**
  - In deze ledenbijdrage is een bon voor de aankoop van clubkledij ter waarde van 22 euro inbegrepen

De infofiche gemist? Ook dan kan je bij de inkom een nieuw exemplaar verkrijgen!

#### Vorig jaar Kangoeroe en nu Benjamin (°2013)?

- Je ontvangt **op training een infofiche** waarop je al je gegevens dient in te vullen. Dit doe je best meteen of zo snel mogelijk.
- Je bezorgt de infofiche aan de trainer.
- Betaal het verschuldigd bedrag. (**rekeningnummer zie verder**):
  - 150 euro min 50 euro Covid-19-korting = **100 euro**
  - Omwille van het tijdelijk niet kunnen doorgaan van de trainingen en wedstrijden omwille van Covid-19 krijgen alle bestaande leden die hun lidmaatschap hernieuwen een eenmalige korting van 50 euro op de ledenbijdrage.

De infofiche gemist? Ook dan kan je bij de infostand een nieuw exemplaar verkrijgen!



Vorig seizoen al lid (°2012 en ouder)?

- Je ontvangt **via mail een infofiche** waarop je al je gegevens kan nalezen.
- Je kan de fiche per mail ondertekenen en terugsturen of bezorg het aan de trainer.
- Betaal het verschuldigd bedrag. (**rekeningnummer zie onder**):
  - 150 euro min 50 euro Covid-19-korting = **100 euro**
  - Omwille van het tijdelijk niet kunnen doorgaan van de trainingen en wedstrijden omwille van Covid-19 krijgen alle bestaande leden die hun lidmaatschap hernieuwen een eenmalige korting van 50 euro op de ledenbijdrage.

De infofiche gemist? Ook dan kan je bij de infostand een nieuw exemplaar verkrijgen! Kijk ook zeker in je **spam**.

Maximum per gezin (vanaf 4 leden): 500 euro met Covid-19-korting gebracht op 350 euro

Gelieve het verschuldigde bedrag te storten op rekeningnummer:

BE09413221286157  
AC Herentals VZW  
p/a/ Vennen 7  
2200 Herentals

Vermelding voor bestaande leden: **naam en geboortedatum** van de betrokken atleet/atleten!

Vermelding voor nieuwe leden: **naam, geboortjaar en trainingsplaats van het nieuwe lid.**

Dringend!



**KANGOEROE, RECREANT OF START-TO-RUN**

**Kangoeroes, recreanten en Start to Run (STR)** (dus **NIET** voor bejamins, pupillen en miniemen) sluiten zich rechtstreeks aan bij de Herenthoutse Atletiekclub. Ze worden verzekerd, maar niet opgenomen in het bestand van de Vlaamse Atletiek Liga en ontvangen geen wedstrijdnummer. Ze kunnen genieten van alle faciliteiten van Herenthout.

Hoe inschrijven?

1. Gelieve het verschuldigde bedrag te storten op rekeningnummer:  
IBAN: BE37 7512 0662 8228  
Herenthoutse Atletiek Club  
p/a Vonckstraat 53  
2270 Herenthout

Kangoeroes (°2014-°2015)	€ 50
Recreanten (vanaf °2003)	€ 80
Start to Run	€ 30



Met vermelding van **naam en geboortedatum** van de betrokken atleet/atleten!

2. Zorg dat wij je contactgegevens hebben Dit kan op 2 manieren:

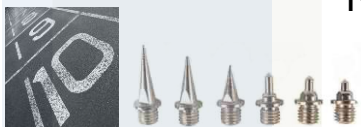
1. Online:

- Ga naar onze website: [www.herenthoutseac.be](http://www.herenthoutseac.be).
- Kies het tabblad trainingen
- Onder de rubriek lid worden kan je een formulier downloaden, volg de instructies in dit document en stuur het door naar [dorien.caers@herenthoutseac.be](mailto:dorien.caers@herenthoutseac.be).

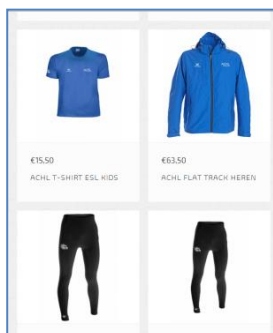
2. Met het inschrijvingsformulier

- Vraag een inschrijfstrookje voor kangoeroe/recreant/start-to-run aan de inkom.
- Vul het strookje in en breng het binnen bij de ingang of je trainer.

Nu is de inschrijving compleet, alvast veel loopplezier!!



## **CLUBKLEDIJ**



Clubkledij kan besteld worden via de website van ACHL met link naar VermarcSport.

We kregen de laatste weken enkele vragen over de kortingsbon van 22 euro die inbegrepen is bij het lidgeld voor nieuwe leden die aansluiten bij AC Herentals (vanaf benjamin).

Normaal krijg je ongeveer 14 dagen nadat je volledig in orde bent (lidgeld + fiche binnengebracht) een mail met een unieke code. Via de website van AC Herentals kan u de bestelling plaatsen en de code ingeven. De code zorgt voor een korting van 22 euro.

## **ORGANISATIE JEUGDTRAININGEN**

**Geen trainingen tot 17 november!!**

### **WOENSDAG**

18u45 – 19u45: Kangoeroes 2015 (Maren en Jolien)  
 Kangoeroes 2014 (Liesbeth en Luna)  
 Benjamins jongens (Bart en Jens)  
 Benjamins meisjes (Jef en Dorien of Femke)

19u00 – 20u00: Pupillen jongens (Kristof en Dietmar)  
 Pupillen meisjes (Glenn en Jochen)  
 Miniemen jongens (Jan)  
 Miniemen meisjes (Isabel)

### **MAANDAG**

19u00 – 20u00: duurlooptraining vanaf miniem.

### **VRIJDAG**

18u00 – 19u00: Benjamins (Gilian)  
 Pupillen (Hans)  
 Miniemen (Jan)



### **ZATERDAG**

10u00 – 12u00: voor wedstrijdlopers vanaf pupil.

10u00 – 11u00: Horden: pupillen en miniemen trainen in 2 aparte groepen bij Kristof. Vanaf Cadet train je bij Jan.

10u00 – 12u00: Werpen of springen

### **TRAININGEN RECREANTEN + START TO RUN**

Deze trainingen worden gegeven door Annik Dom, Wiske Heylen en Ann Van Veldhoven.

**Avondtrainingen:** Sportcentrum Kapelleke

\* Maandag 19.00 – 20.00

\* Woensdag 18.45 – 20.00

\* Vrijdag 19.00 – 20.00

### **TRAININGEN VANAF CADET (°2007)**

**Spurters en kampers (werpers, springers):**

- 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)

\* 10.00 – 11.00 : horden

\* 11.00 – 12.00 : kogel, discus, speer

**Afstandslopers:**

- maandag 19.00 – 21.00 : Nest

- woensdag 19.30 – 21.30 : Nest, Lief

- vrijdag 19.00 – 21.00 : Nest, Lief

- zondag 10.00 – 12.00 : Nest, Lief (oktober tot maart fartlektraining afwisselend Beeltjens, Kruiskensberg,...)





## **WEDSTRIJDEN**

Na de persconferentie heeft de Raad van Bestuur van de Vlaamse Atletiekliga beslist om een competitiestop in te voeren tot 1 januari 2021.

Dit wil dus zeggen dat er voorlopig geen wedstrijden of meetings worden georganiseerd.

Er zal een nieuwe wedstrijdkalender opgesteld worden voor volgend jaar.

Via de website: [www.atletiek.be](http://www.atletiek.be) krijg je de nodige informatie over het nieuwe wedstrijdseizoen.



**UITSLAGEN OEFENCROSSEN**

Een groot aantal van onze atleten hebben alvast hun beste beentje voorgezet tijdens de oefencrossen. We zetten ze dan ook graag even in de kijker.

	<b>Herentals</b>	<b>Herenthout</b>
<b><u>Kleuters meisjes:</u></b>		
Gracy Belmans	6	2
<b><u>Kangoeroes meisjes:</u></b>		
Sofie Jacquemyn	/	2
Mila Fransen	/	3
Jinthe Peenen	/	4
Therese Vervecken	/	5
Thess Schoepen	/	9
Fiona Wouters	/	10
Rosalien Nuyts	/	11
Eleonor Gastmans	7	/
<b><u>Kangoeroes Jongens</u></b>		
Thorbe Ryken	1	1
Sean Janssens	2	2
Dieter Mertens	5	3
Matteo Wagemans	/	6
<b><u>Benjamins meisjes</u></b>		
Marthe Ryken	1	1
Angel Cloots	3	4
Lilly Cloots	4	5
Gloria Veris	/	8
Marie Van Bel	/	11
Jade Van Leemputte	/	12
Louise Vervecken	/	15
<b><u>Benjamins jongens</u></b>		
Jack Veris	/	4
Math Laenen	/	5
Lars Lathouwers	6	6
Cas hendrickx	/	7
Vic Heylen	8	9
Cedric Mariën	/	10
Hendrk Moons	/	11
Bram Rigouts	10	12
Warre Truyens	/	14
Tuur Knuts	/	15
Ditmar Gastmans	9	/



	Herentals	Herenthout
<b><u>Pupillen meisjes</u></b>		
Femke Mertens	5	3
Stien Geens	/	4
Claire Sterckx	/	6
Jutta Bats	7	7
<b><u>Pupillen jongens</u></b>		
Stig Claes	1	/
Stan D'Hulst	/	3
Daan Jacquemyn	/	5
Kobe Aerts	/	6
Lucas Deckers	2	/
Jesse Janssens	6	/
<b><u>Miniemen meisjes</u></b>		
Helena Mertens	4	1
Helana Verveckken	/	2
Lisa Somers	/	3
Carlijne Sterckx	/	4
Julie Jacquemyn	/	6
Lynde De Vos	5	/
<b><u>Miniemen jongens</u></b>		
Ward De Vos	1	3
Wout Schepens	2	2
Siebe Bos	3	1
Thor Lathouwers	4	4
Sepp Lathouwers	6	6
Noah Bockx	7	9
Jonas Peeters	/	5
Kai Franssen	/	10



## TUSSENSTAND



## WEDSTRIJDER!



4	Ward De Vos
3	Stig Claes, Lynde De Vos, Siebe Bos
2	Jinthe Peenen, Thorbe Ryken, Dieter Mertens, Sean Janssens, Marthe Ryken, Angel Cloots, Lilly Cloots, Lars Lathouwers, Vic Heylen, Bram Rigouts, Femke Mertens, Jutta Bats, Helena Mertens, Wout Schepens, Thor Lathouwers, Sepp Lathouwers, Noah Bockx, Jonas Peeters
1	Eleonor Gastmans, Mila Fransen, Sofie Jacquemyn, Therese Vervecken, Tess Schoepen, Fiona Wouters, Rosalien Nuyts, Matteo Wagemans, Gloria Veris, Marie Van Bel, Jade Van Leemputte, Louise Vervecken, Jack Veris, Dietmar Gastman, Math Laenen, Cas Hendrickx, Cedric Mariën, Hendrick Moons, Warre Truyens, Tuur Knuts, Stien Geens, Claire Sterckx, June Van Leemputte, Lucas Deckers, Jesse Janssens, Dan D'Hulst, Kobe Aerts, Daan Jacquemyn, Lisa Somers, Carlijne Sterckx, Julie Jacquemyn, Helena Vervecken, Gilles Vermeulen, Klaas Verelst, Kai Fransen

