'T KILOMETRIKSKE

ENERGIEK MAANDBLAD
VAN DE HERENTHOUTSE ATLETIEKCLUB
Verschijnt op de eerste woensdag van de maand

Herenthoutse Atletiekclub

JAARGANG 8 NR 3
NOVEMBER 2021

EDITORIAAL-INFORMATIE-TRAININGEN-AGENDA-UITSLAGEN-NIEUWTJES

ONZE PARTNERS IN SPORT

Atletiekclub Herentals vzw

START TO RUN

VLAAMSE ATLETIEKLIGA

BELGIAN ATHLETICS

EDITORIAAL

VOORWOORD

Met de oefencross en natuurloop is het nieuwe seizoen weer van start gegaan. In dit Kilometrikske vind je alle info over het nieuwe seizoen en over de wedstrijden en trainingen in november.
Let op: op vrijdag 5/11 en zaterdag 6/11 is het geen training!

De atleten die nog niet in orde zijn met hun inschrijving en lidgeld dienen dit zo snel mogelijk in orde te maken. Hoe dit moet, vind je ook in dit Kilometrikske.

We hadden gehoopt om van alle corona maatregelen verlost te zijn, maar er zijn weeral heel wat verstrengingen die op 1 november in voege gaan.
Zo moeten je (meerderjarigen) een mondmasker opzetten bij he betreden van de sporthal (dus ook ouders die hun kinderen komen afhalen of helpen bij het wisselen van schoenen). Het is mogelijk dat er voor de wedstrijden ook nog wat zal veranderen, maar daar weten we nog niets van en dat kan misschien van gemeente tot gemeente verschillen. We houden jullie op de hoogte via loslopertjes of via de fit-o-fash van ACHL. Hou ook onze facebookpagina op de hoogte.

We wensen jullie in ieder geval veel plezier de komende weken op training en op de wedstrijden.

Find us on Facebook

Redactie :
Jan Ledegen &
Maren Chody

Tel : 0478967805
maren.chody@herenthoutseac.be

www.herenthoutseac.be

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.

3. Vergoedingen

De organisatie voorziet geen enkele vergoeding voor de vrijwilligersactiviteiten.

4. Geheimhoudingsplicht

Volgens artikel 458 van het Strafwetboek :
'Geneesheren, heelkundigen, 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 1 jaar tot 3 jaar en met een geldboete van 100 tot 1000 euro'.

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.

INFORMATIE

5. GDPR

Wie lid wordt van de Herenthoutse atletiekclub, bezorgt ons persoonlijke gegevens. Als 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). Voor meef inormatie over de verwerking van je persoonsgegevens kijk dan op http://acherentals.be/privacy.pdf of neem dan contact op via achl@atletiek.be

We willen alle kinderen stimuleren en belonen wanneer ze aan wedstrijden deelnemen.
Al wie deelneemt aan een wedstrijd die stond aangekondigd in het Kilometrikske* krijgt een stempel.

- Er volgt een beloning voor al wie aan 5 of meer wedstrijden deelneemt.
- Het seizoen loopt van **1oktober 2021 tot 1 oktober 2022**
- We sluiten de wedstrijd af met een super Fundag en een pannenkoekeneetfestijn.

Word jij een wedstrijder ?

De wedstrijd-wedstrijd is toegankelijk voor kangoeroes, benjamins, pupillen en miniemen van de Herenthoutse Atletiekclub.

Belangrijk: kangoroes en benjamins geven een briefje af aan de trainer met de wedstrijden. Er worden voor hun wedstrijden immers geen uitslagen meer gemaakt.

Je vindt de actuele tussenstand in onze infokast in de gang van de sporthal !!!

* Ook wedstrijden die niet vermeld staan in het Kilometrikske komen in aanmerking voor een stempel, indien de deelnemers een uitslag binnenbrengen bij één van de trainers.

SPORTSCHOENEN VOOR DE ZAALTRAININGEN

* de sportschoenen moeten in een zakje meegebracht worden en pas in de kleedkamer aangedaan worden!
* de sportschoenen moeten proper zijn!
* de sportschoenen mogen geen strepen op de vloer afgeven!

CLUBKLEDIJ

Clubkledij kan besteld worden via de website van ACHL vanaf half oktober.

ORGANISATIE JEUGDTRAININGEN

WOENSDAGAVOND

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 & Jorin: 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, Jef en Dorien of Anouk: benjamins j & m
Yanick, Dietmar, Jochen, en Glenn: pupillen j & m
Kristof, Isabel: miniemen j & m

De **benjamins en pupillen** trainen **beurtelings binnen** en **buiten**.
De **miniemen** trainen **altijd buiten**.

INFORMATIE

LIDGELDEN SEIZOEN 2021 – 2022

WEDSTRIJDATLETEN

Kangoeroes, benjamins, pupillen, miniemen en oudere wedstrijdatleten sluiten zich aan bij de moederclub AC Herentals. Ze worden verzekerd, en opgenomen in het bestand van de Vlaamse Atletiek Liga. Ze kunnen genieten van alle faciliteiten van Herenthout én AC Herentals.

Vorig jaar lid
- kangoeroe (°2015-°2016) : **€ 60**
- Benjamins, pupillen en miniemen (vanaf °2014): **€ 150**

➢ Bestaande leden ontvangen een **e-mail** met een link om hun lidmaatschap te vernieuwen. Niets ontvangen? Vergeet zeker niet je spam folder na te kijken.

Nieuw lid:
- kangoeroe (°2015-°2016) : **€ 85**
- Benjamins, pupillen en miniemen (vanaf °2014): **€ 175**

➢ De inschrijving en betaling gebeurt online **via de website van AC Herentals**. Gelieve alle gegevens volledig in te vullen. OPGELET: Het lidmaatschap gaat pas in als de betaling is voltooid.
De link om in te schrijven: http://aansluiten.achl.be/
➢ In deze ledenbijdrage is een bon voor de aankoop van **clubkledij ter waarde van 25 euro inbegrepen**. De bestelling van de kledij gebeurt ook online en die link zou half oktober in orde moeten zijn.

Maximum per gezin (vanaf 4 leden): 500 euro

Bij problemen, neem contact op met jonathan.vanuytven@achl.be.

KANGOEROES + RECREANTEN

Recreanten en **Start to Run (STR)** (dus **NIET** voor kangoeroes, 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. 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

Recreanten (vanaf °2004)	€ 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.herenthoutsteac.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.

   2. Met het inschrijvingsformulier
      - Vraag een inschrijfstrookje voor recreant/start-to-run aan de infostand.
      - Vul het strookje in en breng het binnen bij de infostand of je trainer.

Nu is de inschrijving compleet, alvast veel loopplezier!!

INFORMATIE

EEN KIJK OP HERENTHOUT:

BESTUUR : (contact via voorzitter)

Voorzitter : Bart Van Caeyzeele Vonckstraat 53
0499 25 63 05
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.) Jorin Van Turnhout (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 (min. & horden) Anouk Smeyers (benj.)

CATEGORIEËN:

Kangoeroes : geboortejaar 2015 – 2016
Benjamins : geboortejaar 2013 – 2014
Pupillen : geboortejaar 2011 – 2012
Miniemen : geboortejaar 2009 – 2010
Cadetten : geboortejaar 2007 – 2008
Scholieren : geboortejaar 2005 – 2006
Juniors : geboortejaar 2003 – 2004
Seniors : geboortejaar 2002 en vroeger
Masters : vanaf 35ste verjaardag

TRAININGEN JEUGD IN NOVEMBER

Vanaf woensdag 6 oktober wordt er afwisselend binnen en buiten getraind. Er trainen **3 groepen binnen** en **5 groepen buiten.** Zij die binnen trainen brengen dan sportschoenen mee om binnen te trainen. (D.w.z. propere sportschoenen die geen zwarte strepen achterlaten!)

Je mag niet binnen in de zaal met de schoenen waarmee je aankomt. Dus schoenen apart in een zakje meebrengen en pas in de kleedkamer aandoen!!!

WOENSDAG

18u45 – 19u45

	kangoeroes °2016	kangoeroes °2015	benjamins	pupillen	miniemen
3/11	Zaal	Buiten	Zaal	Buiten	Buiten
10/11	Buiten	Zaal	Buiten	Zaal	Buiten
17/11	Zaal	Buiten	Zaal	Buiten	Buiten
24/11	Buiten	Zaal	Buiten	Zaal	Buiten
1/12	Zaal	Buiten	Zaal	Buiten	Buiten

MAANDAG

19u00 – 20u00: duurlooptraining vanaf miniem.

VRIJDAG

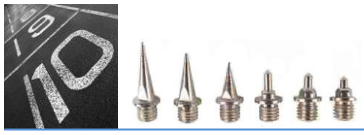
18u00 – 19u00: Benjamins (Gilian)
Pupillen (Hans)
Miniemen (Jan)

Geen training op vrijdag 5/11

ZATERDAG

10u00 – 12u00: voor wedstrijdlopers vanaf pupil.
10u00 – 11u00: Horden: pupillen en miniemen
11.00 – 12.00 : werpen of springen

Geen training op zaterdag 6/11



AGENDA

VELDLOPEN IN NOVEMBER - DECEMBER

1. Vooraf inschrijven is verplicht. Dit kan via atletiek.nu.
2. Zorg dat je tijdig aanwezig bent om het parcours mee te gaan verkennen en op te warmen (minstens 45 min. voor de start).
3. Voor je start, moet je eerst een **wedstrijdkaartje** gaan halen. Dit kan bij de vlag van AC Herentals (blauw met 2 verticale strepen) die steeds in de nabijheid van de start te vinden is.
4. Als je regelmatig wenst mee te lopen, is het aan te raden om een **wedstrijdtruitje** van AC Herentals te bestellen. Deze clubtruitjes zijn eigenlijk verplicht.

ZONDAG 7 NOVEMBER — TE MOL

Begin: 10u50
Kangoeroes: 10u50 — *Zilvermeer*
Begeleiding: ?

DONDERDAG 11 NOVEMBER — TE MECHELEN

Begin: 12u00
Kangoeroes:12u00
Begeleiding: ?

ZONDAG 21 NOVEMBER — TE KESSEL

Begin: 11u00
Kangoeroes:11u00 — *Fort Van Kessel*
Begeleiding: ?

ZATERDAG 4 DECEMBER — TE ARENDONK

Begin: 11u00
Kangoeroes:11u00 — *Sportpark Heikant*
Begeleiding: ?

ZONDAG 12 DECEMBER — TE BOOISCHOT

Begin: 11u50 — *Sportcentrum De Lichten*
Kangoeroes: 11u50 — *Kloosterveldstraat*
Begeleiding: ?

ZONDAG 19 DECEMBER **TE LILLE**
Begin: 11u10
Kangoeroes: 11u10 *Lilse Bergen*
Begeleiding: ?

INDOORMEETING JEUGD

ZATERDAG 13 NOVEMBER **TE HERENTALS**
Begin: 13u30 *Sport Vlaanderen*
Pupillen en miniemen

Vooraf inschrijven via atletiek.nu is verplicht!

Zorg dat je er om 12u45 bent voor de opwarming!

13u30: Hoog pup H – Hoog min H – Kogel pup D – Ver min D
14u15: kogel min D – ver pup D
15u00: 50 Pup D – 50 min D – 50 pup H – 50 min H
15u20: Hoog pup D – Hoog min D
15u30: Ver pup H – Kogel min H
16u30: Kogel Pup H – Ver Min H

ZATERDAG 11 DECEMBER **TE HERENTALS**
Begin: 13u30 *Sport Vlaanderen*
Kangoeroes en benjamins

Vooraf inschrijven via atletiek.nu is verplicht!

Zorg dat je er om 12u45 bent voor de opwarming!

Programma: set 1:
Kangoeroes: 30m sprint – hoogspringen – stoten – 10x30m aflossing
Benjamins: 40m hindernis – verspringen – stoten – 10x40m aflossing

UITSLAGEN OEFENCROSSEN

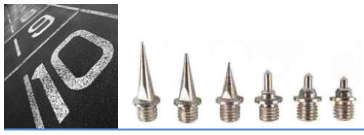
Op 17 oktober stond de oefencorss in Herenhtout op het programma. We zagen al heel wat van onze atleten deelnemen, maar we rekenen er op dat de komende weken in Herentals (indoor), Mol, Booischot, Mechelen, Arendonk, Kessel of Lille nog heel wat nieuwe gezichten aan de start staan.

	Herenthout
Kleuters meisjes:	
Anna Golaszewski	2
Kangoeroes meisjes:	
Jinthe peenene	1
Nore Thijs	3
Anke Bierinckx	4
Fran Van De Schoor	5
Kangoeroes jongens:	
Victor Sneyers	2
Raphael Wagemans	3
Seth De Weert	5
Korneel Verstappen	6
Jochen Van Tendeloo	7
Mads Bohez	9
Milan Hoefkens	10
Elaiah Peeters	11
Joanh Peeters	12
Benjamins meisjes:	
Gloria Veris	4
Fiene Golaszewski	5
Mila Fransen	7
Laura Coekaerts	11
Tille Gossens	12
Lena Janssens	14
Benjamins jongens:	
Lucas Ceulemans	2
Thorbe Ryken	5
Mila Hollentot	7
Pepijn Verstappen	8
Lowie Sneyers	10
Tuur Knuts	11
Wietse Verschueren	12
Toon van Steenkiste	13
Warre Van Kamp	15

	Herenthout
Pupillen meisjes:	
Marthe Ryken	1
Stien Geens	4
Ivana Van Craenendonck	10
Pupillen jongens:	
Lucas Deckers	1
Vince Van Bouwel	3
Jasper D'Hont	6
Cas Hendrickx	9
Miniemen meisjes:	
Carlijne Sterckx	4
Miniemen jongens:	
Wout Schepens	1
Stig Claes	2
Lars Van Bouwel	4
Kai Fransen	5
Tuur Smeyers	7

TUSSENSTAND

2	Lucas Deckers, Vince Van Bouwel, Stig Claes, Sepp Iathouwers, Lars Van Bouwel; Nore Thijs
1	Jinthe Peenen, Anke Bierinckx, Fran Van De Schoor, Gloria Veris, Fiene Golaszewski, Mila Fransen, Marthe Ryken, Laura Coekaerts, Tille Goossens, Lena Janssens, Stien geens, Ivana Van Craenendonck, Carlijne Sterckx, Victor Sneyers, Raphael Wagemans, Seth De Weert, Korneel Verstappen, Jochen Van Tendeloo, Mads Bohez, Milan Hoefkens, Elaiah Peeters, Jonah Peeters, Lucas Ceulemans, Thorbe Ryken, Pepijn Verstappen, Lowie Sneyers, Tuur Knuts, Witse Verschueren, Toon Van Steenkiste, Warre Van Camp, Lucas Deckers, Vince Van Bouwel, Jasper D'Hont, Cas Hendrickx, Wout Schepens, Stig Claes, Lars Van Bouwel, Kai Fransen, Tuur Sneyers, Thomas Van Den Eynde, Mette De Pauw, Mila



50 JAAR HAC: DE BEGINJAREN

Alles verlies de eerste jaren nog rustig, maar toch groeide de club snel naar een 30-tal leden. Om wat geld in het laatje te krijgen gingen de bestuursleden rond in het drop met steunkaarten.
Jos Leys leidde de eerste trainingen en werd bij afwezigheid vervangen door Dirk en Wim
De accommodatie op de jongensschool was natuurlijk zeer beperkt en er werd als eens in het dorp getraind en op de huidige Chiro terreinen.

Na verloop van tijd werd Jan De Ceulaer de nieuwe trainer in Herenthout en groeide de club verder. Voorlopig bleef het wel beperkt tot het deelnemen aan veldlopen in de buurt.
Het verwonderd dan ook niet dat de eerste organisatie een jeugdveldloop was. Die vond als plaats op 11 maart 1972. Deze editie vond voor de eerste keer plaats op de terreinen van KFC Herenthout en de eerste start was voorzien om 14u30. De jaren nadien verhuisden de jeugdveldloop naar het veld van KFC Diamantschijf (het huidige vogelopvangcentrum in de Langstraat). Vanaf 1982 werd er gelopen op het Sportcentrum 'T Kapelleke. De cross groeide daar tot een recordopkomst van meer dan 300 atleten. Helaas nam nadien de interesse af en in 1998 werd besloten om het volgende jaar geen jeugdveldloop meer te organiseren.

Ondertussen was HAC ook al bezig met een andere organisatie, die nu trouwens nog steeds bestaat, de Ronde van Herenthout. De eerste editie werd ingericht door jeugdhuis Selkit die steun vroegen aan de Herenthoutse atletiekclub om het sportieve gedeelte mee in orde te brengen.
In de jaren die volgden kwam er meer en meer werk in de handen van de club terecht. Zij hebben uiteindelijk de hele organisatie overgenomen in de jaren '80.
In de beginjaren stond de Ronde alleen open voor -16-jarigen en alleen voor inwoners van Herenhout. Maar dat veranderde wanneer er steeds meer jongeren uit de buurgemeentes in Herenhout kwamen trainen.

Initieel vonden alle ritten plaats in de straten in het dorp.
Maar toen het sportcentrum af was, verplaatste de slotrit zich naar 'T Kapelleke. Hier vond dan de prestigeloop plaats. Dit is nu de bosloop.
Volgende keer komt de opening van de nieuwe piste en de explosieve groei van de club aan bod.

De eerste trainingen in de toenmalige jongensschool (nu Gemeenteschool Klim-op) lokken al meteen heel wat volk. We herkennen rechts bovenaan bestuursleden Flor Verhoeven, Sooi Wagemans en Louis Lens. Linksboven staat de eerste trainer Jos Leys.

Op één van de eerste crossen zien we het bestuur.
Van links naar rechts: ?, Flor Verhoeven, Louis Lens, ? Jos Veris en uiterst rechts toenmalig schepen van sport Willy Van Tolhuyzen.

NIEUWTJES

LEXICATH

Willy Van Rooy en Herman Van den schoor stellen al sinds mensenheugenis de bijbel van Ac Herentals samen, ook wel gekend onder de populaire naam 'Lexicath'.

Deze kanjer van een informatiedrager is een must voor iedere enthousiaste clubatleet en bevat per categorie en per proef de 10 beste jaarprestaties, de 10 beste prestaties allertijden, alle clubrecords, alle uitslagen behaald op kampioenschappen, ...

Bestel voor **14 november** een exemplaar.
Hoe bestellen :

- ☞ Belllen : 014/55 47 55
- ☞ mailen : hermanvandenschoor@hotmail.com

Na 14 november kan je, zolang de voorraad strekt, nog een lexicath kopen. Op het huldigingsbal (4/12) zullen de lexicaths beschikbaar zijn.

HULDIGINGSFEEST
4 DECEMBER MOLLENHOF POEDERLEE

Meer info volgt later!

OPROEP AAN ONZE PROVINCIAAL, VLAAMSE EN BELGISCHE KAMPIOENEN:

(ook aflossingsploegen)

Beste Provinciaal, Vlaamse en Belgische kampioen

Gelieve een **foto** van jezelf (of de ploeg) te bezorgen aan Bart via **contact@herenthoutseac.be**. Dit is voor de kampioenenhulde in Herenthout.

Alvast bedankt!