

# 'T KILOMETRIKSKE

**ENERGIEK MAANDBLAD  
VAN DE HERENTHOUTSE ATLETIEKCLUB**

*Versijnt op de eerste woensdag van de maand*



Alle praktische info!

Kijk vlug binnenin



**JAARGANG 9 NR 3  
NOVEMBER 2022**

**ONZE PARTNERS IN SPORT**



EDITORIAAL-INFORMATIE-TRAININGEN-AGENDA-  
UITSLAGEN-NIEUWTJES

## **VOORWOORD**

Met de intrede van de herfst is ook het nieuwe atletiekseizoen van start gegaan. Voor diegenen die houden van de natuur en die er niets mee inzitten om eens vuil te worden, staat er weer een mooie periode voor de deur. Het nieuwe atletiekseizoen gaat immers van start. Enkele hebben via de scholencrossen, oefencrossen of natuurlopen al eens geproefd van het veldlopen en zijn klaar om goed van start te gaan.

De uitslagen van die oefencrossen vind je trouwens verderop in dit Kilometrikske, evenals verdere informatie over het nieuwe veldseizoen. Voor degenen die meer houden van kampproeven, spurt en springnummers staan er de komende weken ook enkele indoorwedstrijden o.a. in Herentals op het programma. Ook hierover vind je meer info verderop.

In dit Kilometrikske vind je alle info over het nieuwe seizoen en over de wedstrijden en trainingen in november.

**Let op:** op vrijdag 4/11 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, kan je verder in dit boekje lezen. De meeste ziekenfondsen voorzien een gedeeltelijke terugbetaling van het lidgeld. Meestal is dit via een formulier je dient ingevuld te worden door de club. Je kan dit formulier binnenbrengen bij onze infostand in de cafétaria van 't Kapelleke

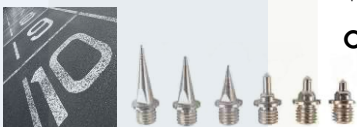
Met de donkere wintermaanden voor de boeg willen we ook een oproep doen om de kinderen na de training niet met draaiende motor voor de deur op te pikken.

Dus even parkeren, even stappen en de kinderen zelf ophalen a.u.b. Dat maakt het allemaal wat veiliger én bovendien milieuvriendelijker.

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

Redactie :  
Maren Chody & Jens Van  
Turnhout

maren.chody  
@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.*



**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 meer informatie neem dan contact op via [achl@atletiek.be](mailto:achl@atletiek.be)



We willen alle kinderen stimuleren en belonen wanneer ze aan wedstrijden deelnemen.

Al wie deelneemt aan een wedstrijd via [atletiek.nu](http://atletiek.nu)\* krijgt een stempel.

- Er volgt een beloning voor al wie aan 5 of meer wedstrijden deelneemt.
- Het seizoen loopt van **1 oktober 2022 tot 1 oktober 2023**
- We sluiten de wedstrijd af met een super Fundag en een pannenkoekeneetfestijn.

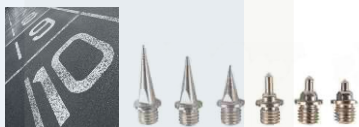
**Word jij een wedstrijder ?**

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

**Belangrijk: kangoeroes 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 op [atletiek.nu](http://atletiek.nu) staan 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**



ACHIL CLUBKLEDIJG Isoleren Kids - ACHIL1905995    ACHIL CLUBKLEDIJG Rain Run 1 Heren - ACHIL1905984    ACHIL CLUBKLEDIJG Central Dames - ACHIL1905973    ACHIL CLUBKLEDIJG Central Heren - ACHIL1906722

Je kan onze clubkledij altijd bestellen via de webshop van Runners' Lab.

In de winkels van Runners' Lab kan je onze kledij ook altijd passen.

## **ORGANISATIE JEUGDTRAININGEN**

### **Kangoeroes**

- \* De kangoeroes worden opgesplitst in 2 groepen. Zij gaan ook om de beurt in de zaal of buiten trainen.
- \* Trainers: Maren & Jolien: 3<sup>e</sup> kleuterklas  
Liesbeth & Noah: 1<sup>e</sup> 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, Jorin, leonie: benjamins j & m  
Yanick, Dorien of Anouk, Jochen, Glenn: pupillen j & m  
Kristof, Isabel, Femke: miniemen j & m

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



**LIDGELDEN SEIZOEN 2022 – 2023****WEDSTRIJDATLETEN**

Kangoeroes, benjamins, pupillen, miniemen en oudere wedstrijdathleten 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 (°2016) : € 60
- Benjamins, pupillen en miniemen (vanaf °2015): € 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 (°2016-°2017) : € 85
- Benjamins, pupillen en miniemen (vanaf °2015): € 175

## ➤ Inclusief:

- VAL-licentie voor deelname aan wedstrijden
- Kledijbon van Runners' Lab t.w.v. 25 euro
- 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: <https://aansluiten.achl.be/>

Deze info ook via: <https://www.achl.be/lid-worden>



Maximum per gezin (vanaf 4 leden): 500 euro

Bij problemen, neem contact op met [jonathan.vanuytven@achl.be](mailto:jonathan.vanuytven@achl.be).



## **RECREANTEN OF START-TO-RUN**

**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. Scan de code of ga naar onze website [www.herenthoutseac.be](http://www.herenthoutseac.be)
2. Ga daar naar de knop “lokaal lid” op de pagina lid worden. Nu opent een pagina om je gegevens in te vullen.
3. Vul je gegevens in en verstuur het formulier.
4. Gelieve het verschuldigde bedrag te storten op rekeningnummer:  
IBAN: BE37 7512 0662 8228  
Herenthoutse Atletiek Club  
p/a Vonckstraat 53  
2270 Herenthout



Recreanten (vanaf °2009)	€ 80
Start to Run	€ 35

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

Nu is de inschrijving compleet, alvast veel loopplezier!!

## **STEUNEND LID**

Voor sympathisanten en vaste helpers die niet actief zijn als atleet bestaat er de mogelijkheid om als steunend lid aan te sluiten. Zij betalen 30 euro. Op die manier blijf je verbonden aan de club en verzekerd tijdens activiteiten.



Dit kan via de knop “steunend lid” op onze website.



### **EEN KIK OP HERENTHOUT:**

#### **BESTUUR : (contact via voorzitter)**

Voorzitter : Bart Van Caeyzeele  
 Vonckstraat 53, 2270 Herenthout  
 0497 345 279

Schatbewaarder : Jolien Hoefkens

Secretaris: Gert Helsen

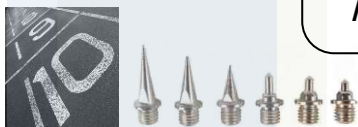
Leden :	Hilde Peeters	Jef Van Herck
	Maren Chody	Cis Van Elst
	Jef Van Houdt	Jens Van Turnhout
	Gilian Van Tichelt	

#### **TRAINERS :**

Lief Van den Broeck (afstand)	Isabel Poelmans (jeugd)
Bart Van Caeyzeele (jeugd)	Wiske Heylen (recreanten)
Michel Nicasi (afstand)	Annick Dom (STR)
Nest Goossens (afstand)	Hans Peeters (jeugd)
Jorin Van Turnhout (jeugd)	Noah Bockx (jeugd)
Jolien Hoefkens (jeugd)	Maren Chody (jeugd)
Liesbeth T'Seyen (jeugd)	Yanick Jacobs (jeugd)
Gilian Van Tichelt (jeugd)	Dorien Caers (jeugd)
Jens Van Turnhout (jeugd)	Anouk Smeyers (jeugd)
Femke Van Mengsel (jeugd)	Jochen Jacobs (jeugd)
Kristof Heremans (jeugd)	Glenn Raets (jeugd)
Johnny de Jaegher (STR)	Leonie Lieckens (jeugd)
Elise Helsen (jeugd)	Louise Helsen (jeugd)

#### **CATEGORIEËN:**

Kangoeroes : geboortejaar 2017 – 2016  
 Benjamins : geboortejaar 2015 – 2014  
 Pupillen : geboortejaar 2013 – 2012  
 Miniemen : geboortejaar 2011 – 2010  
 Cadetten : geboortejaar 2009 – 2008  
 Scholieren : geboortejaar 2007 – 2006  
 Juniors : geboortejaar 2006 – 2004  
 Seniors : geboortejaar 2003 en vroeger  
 Masters : vanaf 35<sup>ste</sup> verjaardag





## TRAININGEN JEUGD IN NOVEMBER

**Maandag 19u00 – 20u00:**

Duurlooptraining vanaf miniem.

**Woensdag 18u45 – 19u45**

Er wordt afwisselend binnen en buiten getraind. Er trainen 3 groepen binnen en 5 groepen buiten.

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



Datum	Kangoeroes 2017	Kangoeroes 2016	Benjamins		Pupillen		Miniemen	
			Jongens	Meisjes	Jongens	Meisjes	Jongens	Meisjes
09/11	Buiten Maren Jolien	<b>Zaal</b> Liesbeth Noah	Buiten Jens Leonie	Buiten Bart Jorin	<b>Zaal</b> Jochen Dorien	<b>Zaal</b> Glenn Yanick	Buiten Isabel Femke	Buiten Kristof
16/11	<b>Zaal</b> Maren Jolien	Buiten Liesbeth Noah	<b>Zaal</b> Jens Leonie	<b>Zaal</b> Bart Jorin	Buiten Jochen Anouk	Buiten Glenn Yanick	Buiten Kristof	Buiten Isabel Femke
23/11	Buiten Maren Jolien	<b>Zaal</b> Liesbeth Noah	Buiten Bart Jorin	Buiten Jens Leonie	<b>Zaal</b> Glenn Yanick	<b>Zaal</b> Jochen Dorien	Buiten Isabel Femke	Buiten Kristof
30/11	<b>Zaal</b> Maren Jolien	Buiten Liesbeth Noah	<b>Zaal</b> Bart Jorin	<b>Zaal</b> Jens Leonie	Buiten Glenn Yanick	Buiten Jochen Anouk	Buiten Kristof	Buiten Isabel Femke
07/12	Buiten Maren Jolien	<b>Zaal</b> Liesbeth Noah	Buiten Jens Leonie	Buiten Bart Jorin	<b>Zaal</b> Jochen Dorien	<b>Zaal</b> Glenn Yanick	Buiten Isabel Femke	Buiten Kristof



### **Vrijdag 18u00 – 19u00:**

Iedereen **vanaf benjamin** is welkom.

Trainingen (buiten) worden gegeven door Hans, Gilian en Louise.

### **ZATERDAG**

**10U00 – 12U00:** Voor wedstrijdlopers vanaf pupil

10.00 – 11.00: hordentraining

11.00 – 12.00: werptraining

### **TRAININGEN VANAF CADET (°2009)**

#### **Sputters 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
  - \* 10.00 – 11.00 : horden
  - \* 11.00 – 12.00 : kogel, discus, speer

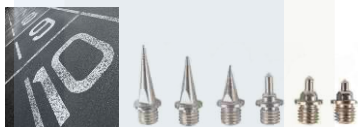
#### **Afstandslopers:**

- maandag 19.00 – 20.30 : Nest
- woensdag 19.30 – 21.00 : Nest, Lief
- vrijdag 19.00 – 20.30 : Nest, Lief
- zondag 10.00 – 12.00 : Nest, Lief (oktober tot maart fartlektraining afwisselend Beeltjens, Kruiskensberg,...)

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

**Avondtrainingen:** Sportcentrum Kapelleke

- \* Maandag 19.00 – 20.00
- \* Woensdag 18.45 – 20.00
- \* Vrijdag 19.00 – 20.30 (Zonder begeleiding)



**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 6 NOVEMBER****TE BONHEIDEN***Begin: 11u20**Grote Doelstraat 12**Kangoeroes: 11u30***VRIJDAG 11 NOVEMBER****TE MECHELEN***Begin: 12u00**Domein De Nekker**Kangoeroes: 12u00***ZONDAG 20 NOVEMBER****TE KESSEL***Begin: 11u00**Fort Van Kessel**Kangoeroes: 11u10***ZATERDAG 3 DECEMBER****TE ARENDONK***Begin: 10u50**Sportpark Heikant**Kangoeroes: 11u00***ZONDAG 11 DECEMBER****TE BOOISCHOT***Begin: 11u45**Sportcentrum De Lichten**Kangoeroes: 11u52**Kloosterveldstraat***ZONDAG 18 DECEMBER****TE LILLE***Begin: 11u05**Lilse Bergen**Kangoeroes: 11u05*

### INDOORWEDSTRIJDEN JEUGD

**ZATERDAG 10 DECEMBER**

**TE HERENTALS**

Begin: 13u30

Sport Vlaanderen

**Pupillen en miniemen**

**Vooraf inschrijven via [atletiek.nu](http://atletiek.nu) is verplicht!**

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

13u30: 50 Pup D – Hoog Min H – Hoog Pup H – Ver Min D

13u45: kogel Pup D

14u15: 50 Min D

14u30: Kogel Min D – Ver Pup D

15u00: 50 Pup H

15u05: 50 Min H

15u20: Hoog Min D – Hoog Pup D

15u30: Kogel Min H – Ver Pup H

16u30: Kogel Pup H – Ver Min H

### UITSLAG OEFENCROSS

Op 15 oktober stond de oefencross in Lichtaart op het programma. Enkele van ons hebben toch de verplaatsing gedaan om hun beste beentje voor te zetten.

We rekenen er wel op dat de komende weken wat meer nieuwe gezichten aan de start staan.

	Lichtaart
<b><u>Kangoeroes</u></b>	
Seth De Weert	3
Noor Van den Bosch	12
<b><u>Miniemen</u></b>	
Lucas Deckers	1

### TUSSENSTAND



3	Lucas Deckers,
2	Seth de Weert,
1	Noor van den Bosch, Stig Claes, Arne Geens

\*laat ons weten als we iemand zijn vergeten.

