

'T KILOMETRIKSKE

**ENERGIEK MAANDBLAD
VAN DE HERENTHOUTSE ATLETIEKCLUB**

Versijnt op de eerste woensdag van de maand



Alle praktische info!

Kijk vlug binnenin



**JAARGANG 10 NR 3
NOVEMBER 2023**

EDITORIAAL-INFORMATIE-TRAININGEN-AGENDA-
UITSLAGEN-NIEUWTJES

ONZE PARTNERS IN SPORT



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.

Je kan verder in dit Kilometrikske informatie over het nieuwe veldseizoen vinden. 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 zaterdag 11/11 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



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

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

Schatbewaarder : Jolien Hoefkens

Secretaris: Gilian Van Tichelt

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

TRAINERS:

Dietmar Ledegen (hoofdtrainer)

Bart Van Caeyzeele (jeugd + meerkampgroep)

Jochen Jacobs (jeugd + jeugdcoördinator)

Lief Van den Broeck (afstand)	Ann Van Veldhoven (STR)
-------------------------------	-------------------------

Isabel Poelmans (jeugd)	Wiske Heylen (5-10km)
-------------------------	-----------------------

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)	Leonie Lieckens (jeugd)
---------------------------	-------------------------

Kristof Heremans (jeugd)	Glenn Raets (jeugd)
--------------------------	---------------------

Louise Helsen (jeugd)	Arne Smeyers (jeugd)
-----------------------	----------------------

Johnny De Jaegher (STR)	Elise Helsen (jeugd)
-------------------------	----------------------

CATEGORIEËN:

Kangoeroes : geboortejaar 2018– 2017

Benjamins :geboortejaar 2016 – 2015

Pupillen : geboortejaar 2014 – 2013

Miniemen : geboortejaar 2012 – 2011

Cadetten : geboortejaar 2010 – 2009

Scholieren : geboortejaar 2008 – 2007

Juniors : geboortejaar 2006 – 2005

Seniors : geboortejaar 2004 en vroeger

Masters : vanaf 35^{ste} verjaardag





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

Al wie deelneemt aan een wedstrijd via atletiek.nu* krijgt een stempel.

- Er volgt een beloning voor al wie aan 5 of meer wedstrijden deelneemt.
- Het seizoen loopt van **1 oktober 2023 tot 1 oktober 2024**

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: Laat een berichtje naar

maren.chody@herenthoutseac.be indien je voor de eerste keer een wedstrijd hebt gedaan via atletiek.nu. Dan kunnen we je wedstrijden mee opvolgen.

Je vindt maandelijks een nieuwe update in de inkomhal en in het Kilometrikske.

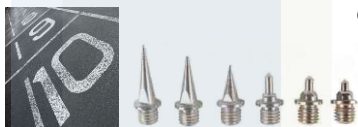
* Ook wedstrijden die niet op atletiek.nu staan komen in aanmerking voor een punt, indien de deelnemers een uitslag binnenbrengen bij één van de trainers of mailen naar maren.chody@herenthoutseac.be

TUSSENSTAND WEDSTRIJD-WEDSTRIJD

1	RYKEN MARTHE, DECKERS LUCAS, PEENEN JINTHE, WILLEMSE JASPER
---	---

*laat ons weten als we iemand zijn vergeten.

* De oefencrossen werden nog niet toegevoegd aan dit overzicht.



SPORTSCHOENEN

- * 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



ADILE CLUBKLEDIJG
Isolate Kids - ACHL1905995

ADILE CLUBKLEDIJG
Rain Run Heren - ACHL1905994

ADILE CLUBKLEDIJG
Control Dames - ACHL1906723

ADILE CLUBKLEDIJG
Control Heren - ACHL1906722

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

ORGANISATIE JEUGDTRAININGEN

WOENSDAG

Kangoeroes

- * De kangoeroes worden opgesplitst in 2 groepen. Zij gaan ook om de beurt in de zaal of buiten trainen.
- * Trainers: Maren & Jolien: 3^e kleuterklas
Liesbeth & Noah: 1^e 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**.

VRIJDAG

Benjamins, pupillen en miniemen

- Er worden telkens 3 groepen gemaakt, nl. benjamins, pupillen en miniemen.
- * Trainers: Gilian, Arne, Hans en Bart of Anouk
Zij wisselen telkens van groep.
Op vrijdag gaan de trainingen altijd **buiten** door.



LIDGELDEN SEIZOEN 2023-2024 **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 (°2017) : € 80
- Benjamins, pupillen en miniemen (vanaf °2016): € 153

➤ 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:

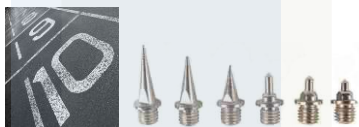
- Kangoeroe (°2017-°2018) : € 105
- Benjamins, pupillen en miniemen (vanaf °2016): € 178

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

Bij problemen, neem contact op met 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. Ga naar onze website www.herenthoutseac.be
2. Ga daar naar de knop "lokaal lid" op de pagina lid worden of scan de QR-code.
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 °2010)	€ 80
Start to Run	€ 35

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

Nu is de inschrijving compleet, alvast veel loopplezier!!

SYMPATHISANTEN

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 of via de QR-code.



De meeste ziekenfondsen geven ook een gedeeltelijke terugbetaling van het inschrijvingsgeld. Breng dit formulier binnen bij de infostand (Kappelleke).



TRAININGEN JEUGD IN NOVEMBER

MAANDAG

19u00 – 20u00: duurlooptraining vanaf miniem.

WOENSDAG

18u45 – 19u45

De kangoeroes, benjamins en pupillen trainen steeds afwisselend binnen en buiten. De miniemen trainen steeds buiten.

Breng propere schoenen mee om in de zaal te sporten.



Datum	Kangoeroes 2018	Kangoeroes 2017	Benjamins		Pupillen		Miniemen	
			Meisjes	Jongens	Meisjes	Jongens	Meisjes	Jongens
08/11	Zaal Maren & Jolien	Buiten Liesbeth & Noah	Zaal Bart & Jorin	Zaal Jens & Leonie	Buiten Jochen & Anouk	Buiten Glenn & Yanick	Kristof	Isabel & Femke
15/11	Buiten Maren & Jolien	Zaal Liesbeth & Noah	Buiten Jens & Leonie	Buiten Bart & Jorin	Zaal Jochen & Dorien	Zaal Glenn & Yanick	Isabel & Femke	Kristof
22/11	Zaal Maren & Jolien	Buiten Liesbeth & Noah	Zaal Bart & Jorin	Zaal Jens & Leonie	Buiten Glenn & Yanick	Buiten Jochen & Anouk	Kristof	Isabel & Femke
29/11	Buiten Maren & Jolien	Zaal Liesbeth & Noah	Buiten Jens & Leonie	Buiten Bart & Jorin	Zaal Glenn & Yanick	Zaal Jochen & Dorien	Isabel & Femke	Kristof
6/12	Zaal Maren & Jolien	Buiten Liesbeth & Noah	Zaal Bart & Jorin	Zaal Jens & Leonie	Buiten Jochen & Anouk	Buiten Glenn & Yanick	Kristof	Isabel & Femke

VRIJDAG

18u00 – 19u00:

Iedereen **vanaf benjamin** is welkom.

Trainingen (buiten) worden gegeven door Hans, Gilian, Arne en Bart/Anouk.

ZATERDAG

10u00 – 12u00: voor wedstrijdlopers vanaf pupil.

10u00 – 11u00: Hordentraining

11.00 – 12.00 : werptraining

Geen training op zaterdag 11 november!!



TRAININGEN VANAF CADET (°2010)

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
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

Recreanten + Start to run

Avondtrainingen: Sportcentrum Kapelleke

- Maandag 19.00 – 20.00
- Woensdag 18.45 – 20.00
- Vrijdag 19.00 – 20.30



VELDLOPEN SEIZOEN 2023-2024

In clubverband nemen we deel aan volgende veldlopen, enkel deze crossen komen in aanmerking voor het clubkampioenschap:

ZATERDAG 11/11/2023 **TE MECHELEN**

1^e start om 12u05

ZONDAG 19/11/2023 **TE HULSHOUT**

1^e start om 10u00

Belgisch Kampioenschap

ZONDAG 26/11/2023 **TE KESSEL**

1^e start om 11u00

ZATERDAG 02/12/2023 **TE ARENDONK**

1^e start om 10u50

ZONDAG 10/12/2023 **TE BOOISCHOT**

1^e start om 11u30

ZONDAG 17/12/2023 **TE LILSE BERGEN**

1^e start om 11u05

ZONDAG 14/01/2024 **TE BALEN**

1^e start om 10u20

Provenciaal Kampioenschap

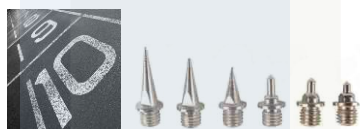
ZONDAG 21/01/2024 **TE HERENTALS**

Eigen organisatie

ZONDAG 28/01/2024 **TE GEEL****ZONDAG 25/02/2024** **TE ESSEN**

Vooraf inschrijven via atletiek.nu verplicht!

Belangrijk: Kijk zeker vooraf goed het aanvangsuur na via atletiek.nu of via de website van de organiserende club.



De opwarming voor de veldloop:

We voorzien bij elke wedstrijd trainers die de opwarming van onze jeugdathleten begeleiden.

Zorg dat je zeker op tijd bent zodat je aan de opwarming kan deelnemen:

- Kangeroes + Benjamins: 30 minuten voor de eerste start van de kangoeroes.
- Pupillen: 45 minuten voor de eerste wedstrijd van de pupillen.
- Miniemen meisjes: 45 minuten voor de eerste wedstrijd van de miniemen.
- Miniemen jongens: 45 minuten voor de wedstrijd van de miniemen jongens.

Hopelijk mogen we jullie dan ook massaal aantreffen op vele wedstrijden!

INDOORWEDSTRIJDEN JEUGD**ZATERDAG 09/12/2023****TE HERENTALS**

Programma:

10u00

-Kan D + H: 30m – stoten – hoog – aflossing

-Ben D + H: 40mH – stoten – ver – aflossing

13u30

Pup D + H: 50m – kogel – ver – hoog

Min D + H: 50m – kogel – ver – hoog

ZATERDAG 10/02/2024**TE HERENTALS**

Programma:

10u00

-Kan D + H: 30m – stoten – ver – aflossing

-Ben D + H: 40mH – stoten – hoog – aflossing

13u30

Pup D + H: 50mH – kogel – ver – hoog

Min D + H: 50mH – kogel – ver – hoog





FUNDAG:

Zaterdag 7 oktober sloten we het mooie atletiekjaar af met een heuse 'atletiekfundag'. Maar liefst 58 kinderen die het afgelopen seizoen aan één of meer wedstrijden hadden deelgenomen (ook de Ronde van Herenthout dus) waren aanwezig om een spetterende, actieve namiddag te beleven. Bovendien werden ze nadien ook nog getrakteerd op een pannenkoek en een drankje!! De trainers hadden hun best gedaan om 8 uitdagende opdrachten te bedenken waarbij de kinderen moesten springen, lopen, klimmen, klauteren, werpen, ...

De uitslag:

- | | |
|---------------------------------------|------------|
| 1. De patatten (pupillen) | 567 punten |
| 2. Team Liesbeth (Kangoeroes) | 542 punten |
| 3. De miniemen | 540 punten |
| 4. De Roosjes (kangoeroes) | 505 punten |
| 5. De Winnaars | 501 punten |
| 6. Sneller lopers (benjamins meisjes) | 469 punten |
| 7. Tema Belgium (benjamins) | 454 punten |
| 8. De zottekes (benjamins) | 416 punten |

Alle atleten die het afgelopen seizoen aan meer dan 5 wedstrijden deelnamen mochten nog een prachtige prijs kiezen!



Scan de QR-code voor meer foto's



SCAN ME

