

# 'T KILOMETRIKSKE

**ENERGIEK MAANDBLAD  
VAN DE HERENTHOUTSE ATLETIEKCLUB**

*Versijnt op de eerste woensdag van de maand*



Nog altijd even flitsend



**JAARGANG 7    NR 2  
OKTOBER 2020**

**ONZE PARTNERS IN SPORT**



EDITORIAAL-INFORMATIE-ATLETIEKFUNDAG-TRAININGEN-  
AGENDA-UITSLAGEN-NIEUWTJES-INFORMATIE-NIEUWTJES

## VOORWOORD

Ondanks alle coronaperikelen zijn we terug goed kunnen starten met het nieuwe seizoen. Alles is tot nu toe veilig verlopen en iedereen probeert zich zo goed mogelijk aan de richtlijnen te houden. Alleen onze jeugd tussen 13 en 20 jaar willen we nog extra aansporen om de hygiëne- en afstandsregels goed na te leven. Alleen als iedereen zijn best doet, kan alles blijven doorgaan.

Covid-19 zorgt natuurlijk wel voor enkele aanpassingen. Zo zijn de indoortrainingen al zeker een maand opgeschoven. Tot eind oktober trainen we dus steeds buiten. Zoel de veiligheidsraad als de Vlaamse atletiekliga raadt immers aan om zolang het mogelijk is de activiteiten buiten te organiseren.

Het seizoen 2019-2020 is ondertussen afgesloten met onze fundag (dit keer zonder pannenkoeken vanwege de covid-19 maatregelen) en iedereen die 3 of meer wedstrijden heeft gedaan, is beloond met een mooie prijs.

De volgende activiteiten staat al voor de deur, onze natuurloop en -wandeling met daarbij ook nog de oefencross (18 oktober). Indien er geen verbod komt van de plaatselijke overheid, gaat deze zeker door en we verwachten dan ook iedereen aan de start.

Alle atleten zouden ondertussen ook hun nieuwe **aansluitingsfiche** en bijhorend **overschrijvingsformulier** moeten gekregen hebben (ofwel op training voor de nieuwe leden en anders via e-mail). Is dit niet zo, kom dan gerust een nieuw formulier vragen aan de inkom.

Ingevulde formulieren moet je ook daar afgeven. Ook **online** kan je ons **inschrijvingsformulier** terugvinden. Breng alles zo snel mogelijk binnen zodat je in orde blijft met de verzekering.

In dit Kilometrikske vind je ook nog meer info over de organisatie van de **trainingen** voor **kangoeroes**, **benjamins**, **pupillen** en **miniemen**.



Nog enkele belangrijke **opmerkingen**:

1. We merken dat ons materiaalhok/garage steeds meer en meer gebruikt wordt als kleedkamer. Veel mensen hangen er jasjes, broeken, hesjes, sportzakken, ... Veel mensen vergeten die dan soms ook. Omdat we ons spel -en atletiek materiaal willen uitbreiden, zal het niet meer mogelijk zijn om kledij achter te laten in de garagebox. De kleedkamers blijven daar uiteraard wel nog steeds beschikbaar voor.

2. Ook kangoeroes kunnen deelnemen aan een aantal wedstrijden. De eerste 'optredens' zijn al voorzien in de oefencrossen. Daarna zullen er verder in het winterseizoen nog enkele crossen zijn waaraan ze kunnen deelnemen. Alle info volgt zeker in de volgende Kilometrikskes.

Verder nog veel plezier en succes in het nieuwe seizoen!!!!!!



Redactie :  
Jan Ledegen &  
Maren Chody

Tel : 0478967805  
maren@herenthoutseac.be

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

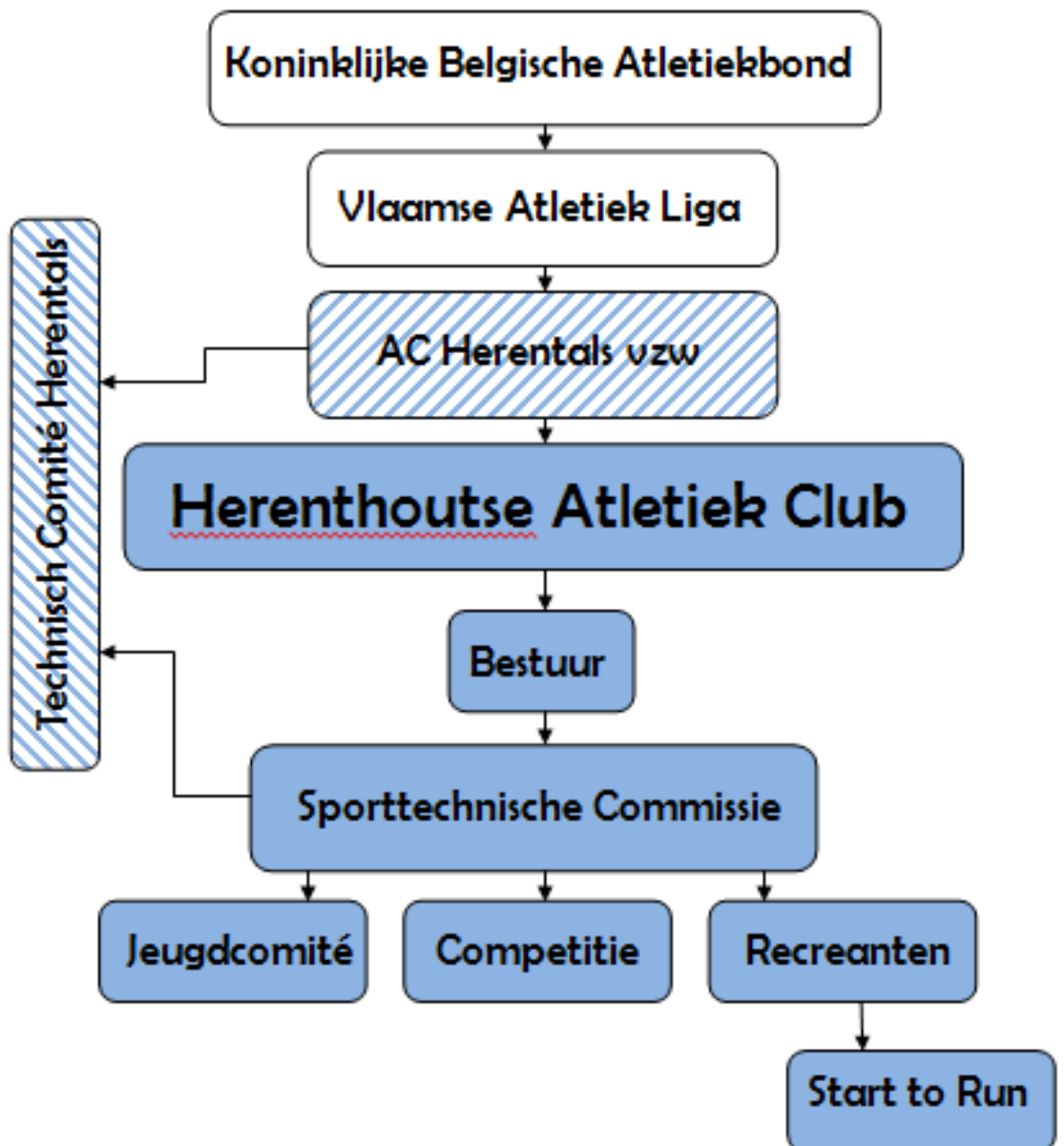


### **ALGEMENE STRUCTUUR**

De Herenthoutse Atletiekclub (**HAC**) is een onderafdeling van de vzw. Atletiekclub Herentals (**ACHL**).

Deze laatste is aangesloten bij de Vlaamse Atletiekliga (**VAL**) en de Koninklijke Belgische Atletiekbond (**KBAB**).

ACHL is (samen met zijn onderafdelingen) de grootste club, wat ledenaantal betreft, van België.





**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

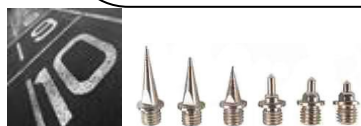
**TRAINERS:** (contact via hoofdtrainer)

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

Trainers :	Jolien Hoefkens (kang.)	Maren Chody (kang.)
	Liesbeth T'Seyen (kang.)	Luna De Schutter (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, miniemen 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.**



**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

Graag  
in orde  
vóór  
**15 oktober**

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](http://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](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!!







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. 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. Er volgt een beloning voor al wie aan 5 of meer wedstrijden deelneemt.

Het seizoen loopt van **1 oktober 2020 tot 1 oktober 2021**. We sluiten de wedstrijd af met een super Fundag en een pannenkoekeneetfestijn.

## Word jij een wedstrijder ?

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

Je vindt de actuele tussenstand steeds in onze infokast aan de ingang van de sporthal en op onze website!!!

	<b>EINDSTAND 2019-2020</b>
<b>35</b>	Ward De Vos
<b>24</b>	Lynde De Vos
<b>23</b>	Siebe Bos
<b>22</b>	Vince Van Bouwel, Lars Van Bouwel
<b>20</b>	Lucas Deckers
<b>16</b>	Jesse Janssens
<b>15</b>	Sepp Lathouwers
<b>13</b>	Arne Smeyers, Thor Lathouwers, Lars Lathouwers, Angel Cloots
<b>12</b>	Marthe Ryken, Jonas Peeters
<b>11</b>	Lucas Verbiest, Klaas Verelst, Gust Haverans, Dietmar Gastmans
<b>10</b>	Femke Mertens, Helena Mertens



**FUNDAG: WEER GROOT SUCCES !!!**

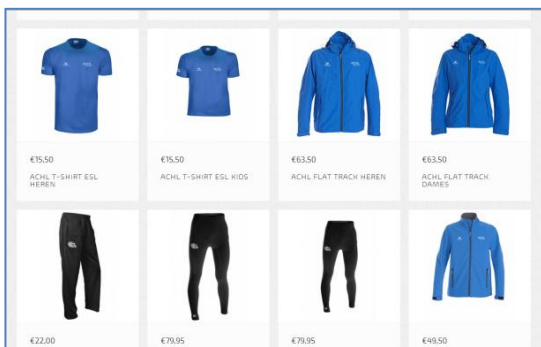
Zaterdag 3 oktober sloten we het mooie atletiekjaar af met een heuse 'atletiekfundag'. Meer dan 50 kinderen die het afgelopen seizoen aan één of meer wedstrijden hadden deelgenomen (ook de Ronde van Herenthout dus) waren aanwezig om een spetterende, actieve namiddag te beleven. Bovendien werden ze nadien ook nog getrakteerd op een ijsje en een drankje!! De trainers hadden hun best gedaan om 7 uitdagende opdrachten te bedenken waarbij de kinderen moesten springen, lopen, klimmen, klauteren, werpen, ...

De uitslag:

1.	Miniemen	524 punten
2.	Pupillen meisjes	478 punten
3.	Pupillen jongens	466 punten
4.	Benjamins meisjes	403 punten
5.	Benjamins jongens	396 punten
6.	Kangoeroes	365 punten

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



**CLUBKLEDIJ**

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

Er is nog een pasdag in Lichtaart (sportcentrum Molenstraat 56) op donderdag 15 oktober tussen 18u en 19u30.

**ORGANISATIE JEUGDTRAININGEN**

**Geen training op woensdag 11 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 19.00 – 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,...)



## **OEFENCROSS/FAMILIELOOP**

Als voorbereiding op het veldseizoen organiseert onze club weer oefenveldlopen.

Voor de nieuwelingen is dit de ideale gelegenheid voor een eerst kennismaking met het veldloopgebeuren.

Sommigen hebben een drukke zomer achter de rug en komen rustig, in groep, hun kilometers afleggen. Anderen hebben we de ganse zomer niet gezien en blijken plots te ontwaken.

Kortom iedereen komt er aan zijn trekken en aan de aankomst wacht er als beloning een gezond stuk fruit (of iets anders).

Voor de jongeren tot en met miniem zijn er wedstrijden per categorie en per geslacht. Vanaf cadet kan men kiezen tussen 2 afstanden : de eerste over 4 à 5 km en de tweede over 8 à 10 km. Deelnemen en supporteren is volledig **gratis!** Iedereen meedoen!

### **ZONDAG 11 OKTOBER**

### **TE HERENTALS**

*Begin: 14u00*

*Begeleiding: Jan, Isabel*

Kleuters:	75m	
Kangoeroes:	150-200m	
Benjamins:	600m	
Pupillen:	800m	
Miniemen:	1000m	
Vanaf cadet:	4 à 5 km (14u45)	8 à 10 km (15u15)

### **ZONDAG 20 OKTOBER**

### **TE HERENTHOUT**

*Begin: 10.00u*

*Begeleiding: trainers Herenthout*

***Iedereen meedoen!!***

Kleuters:	50m
Kangoeroes:	150m
Benjamins :	600m
Pupillen :	800m
Miniemen :	800m

Vanaf cadet : kunnen deelnemen aan de natuurloop met vrij vertrek tussen 9 en 11u15. Er is keuze uit 5, 10 of 15 km.





## **BELONING ACHT VOOR DEELNAME AAN WEDSTRIJDEN**

Ac Herentals richt jaarlijks een aantal wedstrijden in. Benjamins, pupillen en miniemen die aan deze wedstrijden deelnamen ontvangen op het einde van het seizoen een mooi t-shirt. 2 oefencrossen en 3 indoorwedstrijden staan al zeker vast. Pas na het vervolledigen van de zomerkalender kunnen we bepalen welke meetings nog in aanmerking komen.

## **VELDLOPEN IN NOVEMBER**

De start van de jeugd is op de middag voorzien. Dus ideaal voor wie in de namiddag nog naar de jeugdvereniging wil!

1. Iedereen mag meedoen als hij/zij 7 jaar is geworden; ook als je nog geen nummer hebt. Soms ook voor kangoeroes!
2. Opwarming minstens 30 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 en kunnen besteld worden via de website.
5. Nog geen info over covid-19 maatregelen beschikbaar

**ZONDAG 8 NOVEMBER**

**TE MOL**

*Verder info volgt later*

**ZATERDAG 11 NOVEMBER**

**TE MECHELEN**

*Verder info volgt later*



**INDOORMEETING JEUGD****ZATERDAG 14 NOVEMBER****TE HERENTALS**

Begin: 13u30

Sport Vlaanderen

Begeleiding: Jef, Kristof, Jochen, Jan

***Iedereen meedoen!!!!***

Benj J + M:	50 – ver – kogel
Pup J + M:	50 – hoog – kogel
Min J + M:	50 – hoog – ver – kogel

**UITSLAGEN KAMPIOENSCHAPPEN**

Dit jaar zijn de meeste kampioenschappen afgelast, maar toch haalden we weer enkele medailles op de 2 grote kampioenschappen:

**BK alle categoriën:**

- Zilver voor Elise Helsen met kogel.
- Brons voor Jef Vermeiren in het hoogspringen.
- 8<sup>e</sup> plaats voor Björn Goossens met kogel.

**Vlaams Kampioenschap:**

- Brons voor Anouk Smeyers in het hoogspringen bij de cadetten.



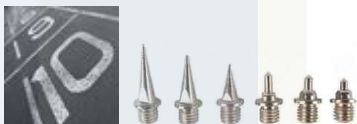
## **WEBSITE/FACEBOOK**

De Herenthoutse Atletiekclub heeft een eigen website die je kan vinden op het adres <http://www.herenthoutseac.be>

Deze site is er voor en door de leden van HAC. Er wordt getracht deze website zoveel mogelijk up to date te houden. Ook via Facebook worden soms nieuwtjes gepubliceerd! Dus daarom vragen wij:

- \* Heb je een wedstrijd gelopen: geef ons de uitslag (elke prestatie is belangrijk genoeg om in de kijker te zetten)
- \* Heb je een tip voor anderen of een probleem dat te maken heeft met atletiek. Bezorg ze ons.
- \* Heb je een mooie foto of meerdere foto's getrokken van een van onze atleten in actie die je wil delen met anderen. Bezorg ze ons.
- \* Heb je voorstellen om deze site te verbeteren. Bezorg ze ons.

Je kan dit alles sturen naar [contact@herenthoutseac.be](mailto:contact@herenthoutseac.be) of bezorgen aan het bestuur of de trainers.



# **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, 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. 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). Mocht u graag meer informatie hebben, neem dan contact op via [Bart.vancaeyzeele@herenthoutseac.be](mailto:Bart.vancaeyzeele@herenthoutseac.be)

**CORONAMAATREGELN:**

De volledige lijst van maatregelen kan je vinden op onze website. Hieronder kan je de beknopte versie vinden:

1. Vanaf miniem kom je naar de training met een mondkapje. Je mag het afzetten als de training begint.
2. Ouders zijn niet toegelaten als toeschouwers. Je kan tijdens de training iets gaan drinken of zelf een rondje lopen of wandelen.
3. Kinderen ontsmetten voor en na de training hun handen.
4. Om massale toeloop bij de start en het einde van de trainingen te verminderen, starten we op verschillende tijdstippen.  
Benjamins en Kangoeroes van 18u45-19u45.  
Miniemen en Pupillen van 19u00 tot 20u00.  
Gelieve deze uren ook te respecteren. Ben je te vroeg aanwezig, wacht dan even in de auto.
5. Atleten worden op de parking afgehaald
6. We hebben net als op restaurant registratieplicht. Nieuwe leden dienen hun naam, adres, telefoonnummer en geboortedatum door te sturen naar: [contact@herenthoutseac.be](mailto:contact@herenthoutseac.be)
7. Updates kan je steeds vinden op de website en via onze facebookpagina.
8. Als je verkouden of ziek bent, blijf je thuis en kan je een week niet trainen.





## **GEBRUIK KLEEDKAMERS**

Vanaf maandag 5 oktober zijn de **kleedkamers terug open** onder deze voorwaarden:

- Op de deuren staat vermeld hoeveel personen (+12jaar) in de kleedkamer aanwezig mogen zijn;
- De plaatsen die mogen gebruikt worden zijn aangeduid;
- Elke gebruiker ontsmet eerst de plaats die hij of zij wil gebruiken;
- De ontsmetting zal klaar staan in de kleedkamer of aangereikt worden door de zaalwachter;
- Geen losse kledij achterlaten (alles in sportzak!);
- Sportzakken worden **ALTIJD** meegenomen in de auto of boven op de rekken geplaatst;

### **Kleedkamers:**

**Dames** (om-)kleedkamer onder 'Oud Kapelleke'

**Heren** (om-)kleedkamer recht t.o.v. garages

**Vestiaire** met deur naar piste gericht (steeds open deur, enkel bij regenweer en enkel voor jasje of dergelijke, **NIET** omkleden).

**Douches worden NIET gebruikt na een training.**

We zullen de nodige signalisatie voorzien!

Gelieve er met z'n allen samen op toe te zien dat iedereen zich aan de afspraken houdt.

Graag ook de andere richtlijnen (handhygiëne, mondmasker, afstand, ...) nauwgezet blijven opvolgen om onze sport alle kansen te geven om door te gaan!!!



# 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!

## ZONDAG 18 OKTOBER 2020

**VERTREK:** Vrij tussen 9u00 – 11u00

**INSCHRIJVING:** 5 euro

**BEVOORRADING:** Op omloop 10 + 15 km

**DOUCHES:** Sportcentrum 't Kapelleke

**AFTER-RUN:** Sportcentrum 't Kapelleke

Incl. verse soep



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

Een organisatie van de

**Herenthoutse Atletiekclub** i.s.m.

