

# 'T KILOMETRIKSKE

**ENERGIEK MAANDBLAD  
VAN DE HERENTHOUTSE ATLETIEKCLUB**

*Versijnt op de eerste woensdag van de maand*



EDITORIAAL-TRAININGEN-INFORMATIE-AGENDA-  
NIEUWTJES

Alle praktische info  
Kijk vlug binnenin!!

**JAARGANG 8 NR 1  
SEPTEMBER 2021**

**ONZE PARTNERS IN SPORT**



## **VOORWOORD**

Nu we eindelijk stilaan naar het normale leven terug gaan, kunnen we onze trainingen terug organiseren zoals we pre-corona deden.

De trainingsuren vind je verderop in dit Kilometrikske.

Hopelijk kunnen onze andere activiteiten en organisaties ook terug doorgaan. De Ronde van Herenthout (8 tot 10 september), de fundag (2 oktober) en de Natuurloop staan in ieder geval zeker op de agenda. Hierover vind je ook al meer info in dit boekje.

Verder moet iedereen natuurlijk ons feestweekend van 18 en 19 maart in zijn agenda noteren. Dan vieren we ons 50-jarig bestaan en zal er op zaterdag voor jong en oud van alles op het programma staan.

Verder vind je ook nog wat info over wedstrijden die de komende weken op het programma staan.

Veel loopplezier!



Redactie :  
Jan Ledegen &  
Maren Chody

Tel : 0478967805  
maren.chody@herenthoutseac.be

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



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

Deze trainingen worden gegeven door Michel Nicasi, 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 (°2008)**

### **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 Beeltjens)



**JEUGDTRAININGEN SEPTEMBER/OKTOBER**

Voor corona wisselden onze trainers van groep. Door de veiligheidsmaatregelen kan dit niet meer en zal elke groep een vast trainersteam krijgen. Zij vormen met de groep een vaste bubbel.

**WOENSDAG**

18u45 – 19u45: Kangoeroes 2016 (Maren en Jolien)  
 Kangoeroes 2015 (Liesbeth en Jorin)  
 Benjamins jongens (Bart en Jens)  
 Benjamins meisjes (Jef en Dorien of Luna)  
 Pupillen jongens (Yanick en Dietmar)  
 Pupillen meisjes (Glenn en Jochen)  
 Miniemen jongens (Kristof)  
 Miniemen meisjes (Isabel en Femke)

**MAANDAG**

19u00 – 20u00: duurlooptraining vanaf miniem.

**VRIJDAG**

18u00 – 19u00: Benjamins (Gilian)  
 Pupillen (Hans)  
 Miniemen (Jochen of Bart)

**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.  
 11u00 – 12u00: Werpen of springen



## **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.

En kijk op Herenthout:

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

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

Schatbewaarder : Jolien Hoefkens

Secretaris: Dorien Caers

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

### **TRAINERS** : (contact via hoofdtrainer)

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

Trainers: Lief Van den Broeck (afstand)	Isabel Poelmans (min.)
Bart Van Caeyzeele (benj.)	Wiske Heylen (STR)
Michel Nicasi (afstand & STR)	Annick Dom (STR)
Nest Goossens (afstand)	Hans Peeters (vrijdag)
Jorin Van Turnhout (benj.)	Dietmar Ledegen (pup.)
Luna De Schutter (benj.)	Jens Van Turnhout (benj.)
Jolien Hoefkens (kang.)	Maren Chody (kang.)
Liesbeth T'Seyen (kang.)	Elise Helsen (benj.)
Gilian Van Tichelt (vrijdag)	Jef Mees (benj.)
Ann Van Veldhoven (STR)	Glenn Raets (pup.)
Femke Van Mengsel (min.)	Jochen Jacobs (pup.)
Kristof Heremans (min. & horden)	Yanick Jacobs (pup.)



**CATEGORIEËN:**

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

**INFOVERGADERING NIEUW WERKJAAR**

Op **woensdag 22 september** om **19u00** is er voor de ouders van onze jongere atleten en voor onze nieuwe leden een infovergadering op het **Kapelleke**. Hier proberen we de werking van onze club aan iedereen duidelijk te maken en iedereen kan er zijn mening over trainingen, trainers, activiteiten, organisatie, ... kwijt.

Het programma ziet er als volgt uit:

- Werking van de club met o.a. voorstelling van de trainers, trainingsuren, ...
- Uitleg over lidgeld, inschrijvingen en uitdelen van overschrijvingsformulieren en aansluitfiches
- Varia, vragenronde, ...

**VERGADERING TOEKOMSTIGE CADETTE**  
**(°2007): WOENSDAG 2 SEPTEMBER OM 20U00!**

Op woensdag 1 september houden we die vergadering voor de ouders en atleten die volgend seizoen cadet worden. We willen wegwijs maken in het verloop van de trainingen volgend seizoen; wat, waar en wanneer je kan trainen, ... Dit infomoment zal ongeveer 15 à 20 minuten duren. Afspraak in 't Oud Kapelleke

**Heb je deze info avond gemist en heb je nog vragen, contacteer ons via [contact@herenthoutseac.be](mailto:contact@herenthoutseac.be)**



## **LIDMAATSCHAP SEIZOEN 2021 – 2022**

### **1. PROBEER EERST 3 WEKEN**

In onze club mag je eerst drie weken gratis komen proberen alvorens je officieel lid wordt van onze club.

### **2. HOE BETALEN EN HOE LID WORDEN?**

Ben je gegrepen door de loopmicroben en wil je graag lid worden/blijven van onze club? Dat kan zeker!

De juiste inschrijvingsformulieren en instructies zullen tijdens de training meegegeven worden. **Hierover volgt dus nog de nodige informatie.**

Even kort:

- Kangoeroes & recreanten (vanaf Cadet): zij krijgen later het Herenthoutse overschrijvingsformulier. Zij sluiten aan bij de Herenthoutse atletiekclub.
- Benjamins, pupillen & miniemen en wedstrijdlopers vanaf cadet: Zij betalen hun lidgeld met het ACHL-overschrijvingsformulier dat ze later meekrijgen (Dit is een ander dan dat van de kangoeroes!). Zij moeten ook de bijhorende fiche volledig invullen en ondertekenen!! Als dit in orde is, zijn zij officieel lid van de Vlaamse Atletiekliga en ontvangen zij een wedstrijdnummer. Hiermee kunnen ze aan wedstrijden deelnemen.

Later meer info!



### 3. WAT VERLANGEN WE VAN ONZE KANGOEROES, BENJAMINS, PUPILLEN EN MINIEMEN ?

Zoals je hebt gemerkt vragen we aan al onze kang., benj., pup. en min. om een wedstrijdnummer te vragen.

Dit heeft 2 redenen :

- A. We zien graag veel jongeren deelnemen aan wedstrijden
- B. Het is voor ons de eenvoudigste manier om de jongeren te verzekeren



We willen alle kinderen stimuleren en belonen wanneer ze aan wedstrijden deelnemen. Daarom hebben een **beloningssysteem**. 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 **1 oktober 2021 tot 30 september 2022**

We sluiten de wedstrijd af met een super Fundag en een pannenkoekeneetfestijn.

Win jij dit jaar de wedstrijd-wedstrijd ?

De wedstrijd-wedstrijd is toegankelijk voor kangoeroes, benjamins, pupillen en miniemen van de Herenthoutse Atletiekclub. Je vindt de actuele tussenstand steeds 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.





## **ZATERDAG 2 OKTOBER: GROTE ATLETIEKFUNDAG!**

Op zaterdag 3 oktober organiseren we voor **al onze jongeren** (kangoeroes, benjamins, pupillen en miniemen) opnieuw een grote fundag.

De bedoeling is om gedurende een 2-tal uur een aantal atletiekgerichte spelletjes tot een goed einde te brengen. Een van de opdrachten is een hindernissenparcours op een groot springkasteel. De rest houden we nog geheim! Iedereen die alle opdrachten heeft kunnen uitvoeren, ontvangt na afloop een **gratis pannenkoek en een drankje**.

Hoe verloopt deze namiddag?

- ☺ Start activiteiten: 14u00
- ☺ Pannenkoeken eten: vanaf 16u00
- ☺ Prijsuitreiking wedstrijd-wedstrijd :  
16u30
- ☺ Einde voorzien om 17u



Dit voor elke atleet die minstens 3 stempels heeft verdiend.



Helaas zijn ouders dit jaar niet toegelaten. We vragen om buiten te wachten.



### TUSSENSTAND WEDSTRIJD-WEDSTRIJD (OP 31/08)

27	Siebe Bos
25	Ward De Vos
15	Lynde De Vos
10	Stig Claes
8	Jonas Peeters
7	Lucas Deckers,
6	Jinthe Peenen, Emiel Heylen
5	Thorbe Ryken, Dieter Mertens, Marthe Ryken, Sepp Lathouwers
4	Thor Latbouwers,
3	Sean Janssens, Angel Cloots, Lilly Cloots, Gust Haverans,
2	Eleonor Gastmans, Fiona Wouters, Matteo Wagemans, Mads Bohez, Mil Leysen, Loes Niclot, Lars Lathouwers, Vic Heylen, Bram Rigouts, Femke Mertens, Jutta Bats, Claire Sterckx, Helena Mertens, Wout Schepens, Noah Bockx, Femke Scharre
1	Sofie Jacquemyn, Mila Franssen, Therese Vervecken, Tess Schoepen, Rosalien Nuyts, Stien Claes, Reava d'Hooghe, Tille Goossens, Maurice Heylen, Tess Truyens, Viktor V.D. Bossche, Toon Van Steenkiste, Witse Verschueren, Gloria Veris, Marie Van Bel, Jade Van Leemputte, Louise Vervecken, Louise Vervecken, Jack Veris, Dietmar Gastmans, Math Laenen, Cas Hendrickx, Cedric Mariën, Hendrick Moons, Warre Truyens, Tuur Knuts, Renee Schurgers, Louis Sneyers, Warre Van Camp, Imke Van Genechten, Cas Verheyen, Lasse Verschueren, Stien Geens, June van Leemputte, Jesse Janssens, Stan D'Hulst, Daan Jacquemyn, Kobe Aerts, Lisa Somers, Carlijne Sterckx, Julie Jacquemyn, Helena Vervecken, Kai Fransen, Klaas Verelst, Gilles Vermeulen,



## **WEDSTRIJDEN JEUGD**

Al enkele maanden worden er terug wedstrijden georganiseerd op e piste. Hiervoor dien je op voorhand in de schrijven via de website **atletiek.nu**

## **PROVINCIALE KAMPIOENSCHAPPEN**

Deze waren in het voorjaar afgelast en zullen nu plaatsvinden op 18 september in Brasschaat. Inschrijven (voor 15/9) moet via **atletiek.nu**

Je mag maar aan 2 proeven deelnemen!!

Bekijk dus zeker het uurrooster voor je inschrijft.



## **START TO RUN**

Onze club is een echte familieclub. Tijdens de trainingen van onze jeugd worden ook trainingen voor volwassenen georganiseerd. Heb je al ervaring of ben je een beginnend loper, iedereen vindt wel een plekje binnen onze club.



**Leer 30 minuten of 5 km lopen in 10 weken!  
Levenslang gezond bewegen!**

Samen met een gediplomeerd begeleider werk je aan je conditie zodat je na 10 weken 30 min/5 km aan één stuk kan lopen!

### **Info**

**woensdag 22 september 2021**

Afspraak 19u00 Sportcomplex 't Kapelleke

#### **Start**

maandag 27 september 2021, 19.00u atletiekpiste

#### **Waar**

Sportcomplex 't Kapelleke

#### **Wanneer**

maandag 19.00u – onder begeleiding van Annik en Ann  
woensdag 18.45u – onder begeleiding van Ann  
vrijdag 19.00u – op basis van schema (niet altijd onder begeleiding)

## **RECREANTEN**

Al loopervaring? 5 km behouden **of** van 5 naar 10 km **of** van 10 naar 15 km **of** naar de 10 Miles.

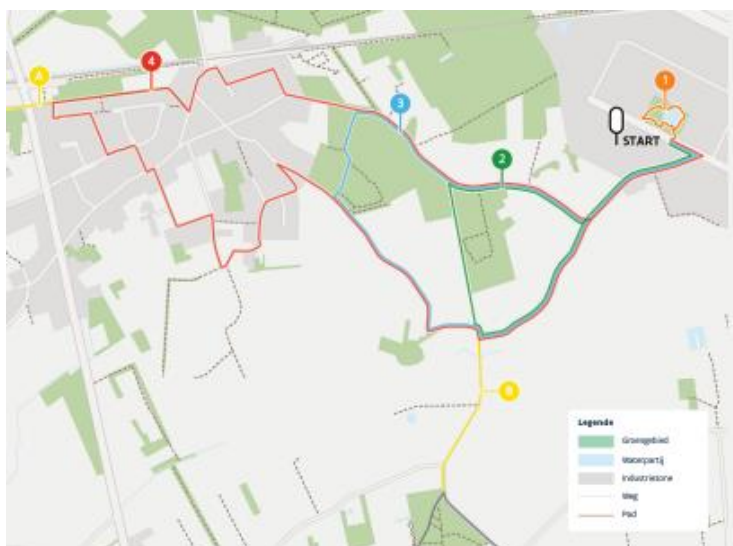
Je kunt vanaf geboortjaar 2003 meetraineren in deze groep. Inbegrepen zijn de verzekering, gediplomeerde lesgevers en gebruik van de accommodatie. De meeste mutualiteiten geven een tussenkomst.



## LOOPBAAN WOLFSTEE KLEIN GENT

Graag vermelden we in ons clubblad ook nieuwe sportmogelijkheden. Zo opende de loopbaan Wolfstee Klein Gent.

Sport Vlaanderen doet er alles aan om sport zo dicht mogelijk bij ieders leven te brengen. De werkplek leent zich daar perfect toe. Daarom lanceren Vlaams minister van Sport en Sport Vlaanderen bewegwijzerde routes, de 'loopbanen', in industrie- en bedrijvenparken en nabij ziekenhuizen. Werknemers kunnen er bewegen, sporten, wandelen en lopen tijdens de middagpauze of na het werk. Ook wandelvergaderingen zijn toegestaan.



### LOOPBAAN 1

#### Stand-up

Ideaal voor een snelle wandelvergadering

↔ 600m

🚶 9 min wandelen

🚶 4 min lopen

👣 920 stappen

### LOOPBAAN 2

#### Loopbaan- onderbreking

De perfecte wandellunch route

↔ 3000m

🚶 45 min wandelen

🚶 20 min lopen

👣 4615 stappen

### LOOPBAAN 3

#### Baanbreker

Jogbreak voor wie er even tussenuit wil

↔ 4000m

🚶 60 min wandelen

🚶 27 min lopen

👣 6150 stappen

### LOOPBAAN 4

#### Burn-out

Voor wie heel wat calorieën wil verbranden

↔ 7000m

🚶 105 min wandelen

🚶 47 min lopen

👣 10765 stappen

### VERBINDING A

Naar loopomloop Bouwel

### VERBINDING B

Naar loopomloop Herenthout

## Info

Meer informatie vind je op:  
<https://www.sport.vlaanderen/waar-sporten/sporten-in-de-natuur/loopbanen>



**WOORDZOEKER SPORT****EXTRA**

Atletiek	fiets	penalty	stadion	wielrennen
bal	goal	puk	strafschop	yoga
basketbal	joggen	racket	stick	zwemmen
doelpunt	mat	rugby	trainingspak	
elftal	net	set	veld	

Oplossing

--	--	--	--	--	--	--	--	--



# NATUURLOOP EN -WANDELING HERENTHOUT

50  
JAAR

## 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 17 OKTOBER 2021

**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

RUN FOR  
FUN

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

Een organisatie van de

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



Voor alle leeftijden

# RONDE VAN HERENTHOUT

<b>8 SEPTEMBER: T KAPELLEKE</b>	<b>19.00 U</b>
<b>10 SEPTEMBER: MOLENSTRAAT</b>	<b>19.00 U</b>
<b>11 SEPTEMBER: VONCKSTRAAT</b>	<b>19.00 U</b>
<b>12 SEPTEMBER: T KAPELLEKE</b>	<b>13.30 U</b>



# BOSLOOP

## 12 SEPTEMBER 2021

<b>14.30 U</b>	<b>1 KM</b>	(JEUGD TEM MINIEM)
<b>14.45 U</b>	<b>4 KM</b>	
<b>15.30 U</b>	<b>10 KM</b>	

Altijd  
naturaprijs

**SPORTCENTRUM T KAPELLEKE**



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

Een organisatie van de Herenthoutse Atletiekclub I.s.m.

