

'T KILOMETRIKSKE

**ENERGIEK MAANDBLAD
VAN DE HERENTHOUTSE ATLETIEKCLUB**

Verschijnt op de eerste woensdag van de maand



EDITORIAAL-TRAININGEN-INFORMATIE-AGENDA-
NIEUWTJES

Alle praktische info
Kijk vlug binnenin!!

**JAARGANG 10 NR 1
SEPTEMBER 2023**

ONZE PARTNERS IN SPORT



VOORWOORD

Nu de vakantie en de Ronde Van Herenthout voorbij zijn kunnen we ons stilaan opmaken voor een nieuw atletiekseizoen.

Traditiegetrouw starten we weer in september met een nieuwe Start-To-Run. Deze organiseren we voor alle mama's, papa's, burens, vrienden, grootouders,..., kortom iedereen die graag laagdrempelig in groep wil beginnen lopen.

Heb je iets ambitieuzere plannen binnen de atletiek? Dan hebben we hier uiteraard ook een plaatsje voor.

Heb je nog vragen? Of wil je meer info over onze werking? Op 20 september houden we in 't Kapelleke een infomoment voor alle geïnteresseerden.

Noteer alvast onze fundag op 7 oktober en de natuurloop op 15 oktober in je agenda.

Benieuwd naar hoe onze club in elkaar zit? Wie onze trainers zijn? Hoe je lid kan worden?

Dat kan je allemaal vinden in dit boekje.

Veel loopplezier!



Redactie :
Maren Chody &
Jens Van Turnhout

maren.chody@herenthoutseac.be



TRAININGEN RECREANTEN + START TO RUN

Avondtrainingen: Sportcentrum Kapelleke

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

TRAININGEN VANAF CADET (°2010)

Competitie + recreanten Spurt- en kampnummers (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

Competitie + recreanten halflange en lange afstand:

- maandag 19.00 – 20.30
- woensdag 19.30 – 21.00
- vrijdag 19.00 – 20.30
- zondag 10.00 – 12.00



JEUGDTRAININGEN

MAANDAG

19u00 – 20u00: duurlooptraining vanaf miniem.

WOENSDAG

18u45 – 19u45: Kangoeroes °2018
 Kangoeroes °2017
 Benjamins jongens °2016 – 2015
 Benjamins meisjes °2016 – 2015
 Pupillen jongens °2014 - 2013
 Pupillen meisjes °2014 - 2013
 Miniemen jongens °2012 - 2011
 Miniemen meisjes °2012 - 2011

VRIJDAG

18u00 – 19u00: Benjamins °2016 – 2015
 Pupillen °2014 - 2013
 Miniemen °2012 - 2011

ZATERDAG

10u00 – 12u00: voor wedstrijdlopers vanaf pupil.
 10u00 – 11u00: Horden
 11u00 – 12u00: Werpen



ALGEMENE STRUCTUUR

De Herenthoutse Atletiekclub (**HAC**) is een onderafdeling van de vzw 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: Gilian Van Tichelt

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

TRAINERS :

Trainers: Dietmar Ledegen (hoofdtrainer)

Lief Van den Broeck (afstand)

Bart Van Caeyzeele (jeugd + meerkampgroep)

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)

Jochen Jacobs (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

Info**INFOVERGADERING NIEUW ATLETIEKJAAR**

Op **woensdag 20 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
- Info  voor conditie en fun
- Varia, vragenronde, ...

nog vragen? contacteer ons via contact@herenthoutseac.be

PASDAG

De Pasdag van ACHL zal dit jaar doorgaan op Dinsdag 10 oktober 2023 in de winkel van Runners lab in Paal (De Weven 7, 3583 Paal-Beringen) van 18u30 tot 21u30. Hier kan je alle clubkledij van ACHL passen en kopen, er zullen ook extra kortingen zijn.

Er zal dus geen pasdag plaatsvinden op 'T Kapelleke dit jaar!!



LIDMAATSCHAP SEIZOEN 2023 – 2024

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:

- recreanten (vanaf Cadet): zij krijgen later het Herenthoutse overschrijvingsformulier. Zij sluiten aan bij de Herenthoutse atletiekclub.

- Kangoeroes, benjamins, pupillen & miniemen en wedstrijdlopers vanaf cadet:

- Was je al lid? Dan krijg je hiervoor een e-mail.
- Wil je je voor de eerste keer aansluiten? Dan vul je je gegevens in via de website.

Als de betaling in orde is en de gegevens zijn doorgegeven, dan is het lidmaatschap officieel.

De atleten die via deze weg inschrijven zijn ook lid van de Vlaamse Atletiekliga en ontvangen 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 kangoeroes, benjamins, pupillen en miniemen om aan te sluiten via ACHL met een wedstrijdnummer.

Dit heeft 2 redenen :

1. We zien graag veel jongeren deelnemen aan wedstrijden
2. 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 krijgt een stempel.

Er volgt een beloning voor al wie aan 5 of meer wedstrijden deelneemt. Het seizoen loopt van **1 oktober 2023 tot 30 september 2024**

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

Win jij dit jaar de wedstrijd-wedstrijd ?

OEFENCROSSEN

Zoals ieder jaar organiseert de Herentalse atletiekclub enkele oefencrossen, ideaal voor een eerste kennismaking met het veldlopen of voor het testen van de conditie voordat het seizoen begint. De oefencrossen worden dit jaar georganiseerd in Herentals en Tongerlo.

ZONDAG 24 SEPTEMBER

TE HERENTALS

Sport Vlaanderen Herentals

Begin: 14u00

DINSDAG 10 OKTOBER

TE TONGERLO

Sporta Tongerlo

Begin: 18u30



ZATERDAG 7 OKTOBER: FUNDAG!

Op zaterdag 7 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**.



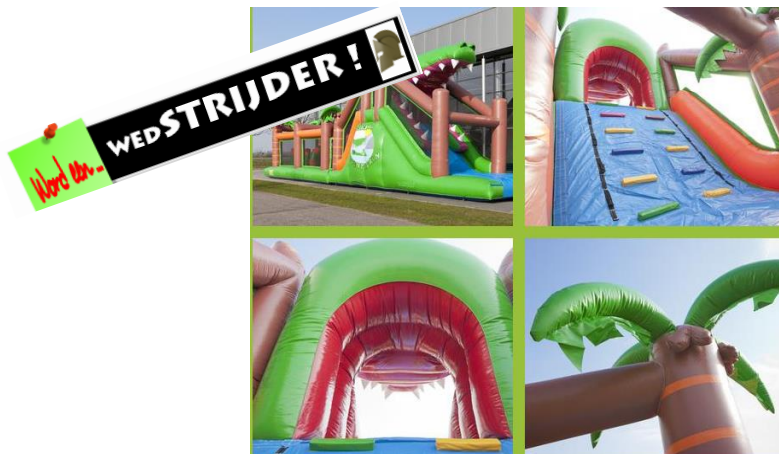
Neem zeker ook jullie drinkbus mee om tussendoor even te drinken.

Hoe verloopt deze namiddag?

- ☺ 13u45: inschrijving
- ☺ Start activiteiten: 14u00
- ☺ Pannenkoeken eten: vanaf 16u00
- ☺ Prijsuitreiking wedstrijd-wedstrijd : 16u30
- ☺ Einde voorzien om 17u

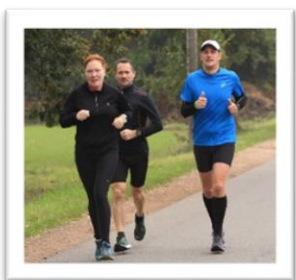


Dit voor elke atleet die minstens 5 stempels heeft verdiend.



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 20 september 2023

Afspraak 19u00 Sportcomplex 't Kapelleke

Start

maandag 25 september 2023, 19.00u atletiekpiste

Waar

Sportcomplex 't Kapelleke

Wanneer

maandag 19.00u

woensdag 18.45u

vrijdag 19.00u – op basis van schema (niet altijd met begeleiding)

Prijs:

€35 voor 10 weken

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 °2008 meetrainingen in deze groep. Inbegrepen zijn de verzekering, gediplomeerde lesgevers en gebruik van de accommodatie. De meeste mutualiteiten geven een tussenkomst.



WEBSITE/FACEBOOK

Echt nog meer weten over onze club? Neem dan zeker een kijkje op onze facebookpagina of surf naar onze website.

www.herenthoutseac.be



SCAN ME



Find us on:
facebook®



**Herenthoutse
atletiekclub**

637 vind-ik-leuks • 706 volgers



Meer informatie



SCAN ME



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 15 OKTOBER 2023

VERTREK: Vrij tussen 9u00 – 11u00

INSCHRIJVING: 5 euro

BEVOORRADING: Op omloop 10 + 15 km

DOUCHES: Sportcentrum 't Kapelleke

AFTER-RUN: Sportcentrum 't Kapelleke



Meer info: www.herenthoutseac.be

Een organisatie van de

Herenthoutse Atletiekclub i.s.m.

