

'T KILOMETRIKSKE

**ENERGIEK MAANDBLAD
VAN DE HERENTHOUTSE ATLETIEKCLUB**

Versijnt op de eerste woensdag van de maand



EDITORIAAL-TRAININGEN-INFORMATIE-AGENDA-
INFORMATIE

Alle praktische info
Kijk vlug binnenin!!

**JAARGANG 11 NR 1
SEPTEMBER 2024**

ONZE PARTNERS IN SPORT



VOORWOORD

Nu het nieuwe atletiekseizoen stilaan van start gaat verwelkomen we met veel enthousiasme zowel onze trouwe atleten als de vele nieuwe gezichten. Het belooft weer een seizoen vol sportieve uitdagingen, plezier en groei te worden.

Om het seizoen goed in te luiden, organiseren we **op 18 september een infoavond** voor de ouders en nieuwe atleten. Tijdens deze avond geven we niet alleen een overzicht van wat jullie kunnen verwachten, maar ook specifieke informatie over onze populaire **Start-to-Run sessie, die op maandag 23 september van start** gaat. Deze sessie is de perfecte gelegenheid voor iedereen die op een laagdrempelige manier wil beginnen met hardlopen, onder begeleiding van onze ervaren trainers.

Om het vorige seizoen feestelijk af te sluiten, nodigen we alle kangoeroes, benjamins, pupillen en miniemen uit voor onze **Fundag op 5 oktober**. Het belooft een dag vol sport, spel en gezelligheid te worden, waarbij plezier voorop staat. Ook nieuwe atleten mogen zeker deelnemen.

En dan is er nog een niet te missen evenement: **de opening van onze vernieuwde atletiekpiste op zaterdag 7 september**. We organiseren een **gezinskilometer**, een leuke en sportieve activiteit voor het hele gezin. Dit is een unieke kans om samen met je familie de nieuwe piste te ontdekken en actief bezig te zijn.

Tot slot willen we alle atleten en hun vrienden uitnodigen om deel te nemen aan de **Ronde van Herenthout op 11, 13, 14 en 15 september**. We sluiten volgens de traditie af op **15 september met de bosloop**. We hopen op een massale opkomst van onze club en kijken uit naar een sportief spektakel.

We wensen iedereen een geweldig seizoen toe en hopen jullie allemaal te zien op de verschillende evenementen!

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

TRAININGEN VANAF CADET (°2011)

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 : werpen

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 voor wedstrijdlopers vanaf 2^e jaars miniem.

WOENSDAG

18u45 – 19u45: Kangoeroes °2019
 Kangoeroes °2018
 Benjamins jongens °2017 – 2016
 Benjamins meisjes °2017 – 2016
 Pupillen jongens °2015 - 2014
 Pupillen meisjes °2015 - 2014
 Miniemen jongens °2013 - 2012
 Miniemen meisjes °2013 - 2012

VRIJDAG

18u00 – 19u00: Benjamins °2017 – 2016
 Pupillen °2015 - 2014
 Miniemen °2013 - 2012

ZATERDAG

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

Geen training op zaterdag 07/09, 14/09 en 28/09



ALGEMENE STRUCTUUR

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

Deze laatste is aangesloten bij **Atletiek Vlaanderen** en **Belgian Athletics**.

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 :

Dietmar Ledegen (Hoofdtrainer)	Maren Chody
Jochen Jacobs (Jeugdcoördinator)	Jolien Hoefkens
Nest Goossens	Glenn Raets
Lief Van den Broeck	Gilian Van Tichelt
Isabel Poelmans	Jorin Van Turnhout
Bart Van Caeyzeele	Yanick Jacobs
Wiske Heylen	Jens Van Turnhout
Annik Dom	Anouk Smeyeres
Hans Peeters	Noah Bockx
Liesbeth T'Seyen	Femke Van Mengsel
Dorien Caers	Elise Helsen
Kristof Heremans	Johnny De Jaegher
Louise Helsen	Leonie Lieckens
Ann Van Veldhoven	Arne Smeyers



CATEGORIEËN:

Kangoeroes :	geboortejaar 2019– 2018
Benjamins :	geboortejaar 2017 – 2016
Pupillen :	geboortejaar 2015 – 2014
Miniemen :	geboortejaar 2013 – 2012
Cadetten :	geboortejaar 2011 – 2010
Scholieren :	geboortejaar 2009 – 2008
Juniors :	geboortejaar 2007 – 2006
Seniors :	geboortejaar 2005 en vroeger
Masters :	vanaf 35 ^{ste} verjaardag

Info**INFOVERGADERING NIEUW ATLETIEKJAAR**

Jaarlijks organiseren we een infomoment voor de ouders van onze jongere atleten en voor onze nieuwe leden.

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, ...

- **Locatie:** 't Kapelleke, bergensesteenweg 61, 2270 Herenthout (oud Kapelleke)
- **Tijdstip:** Woensdag 18 september vanaf 18u45
- **Prijs:** deelname is gratis
- **Inschrijving:** om praktische redenen vragen we om je deelname te melden voor 15 september via mail: contact@herenthoutseac.be
- **Doelgroep:** iedereen die fitter en gezonder wil zijn, de beginner, de sporter,...

nog vragen? contacteer ons via contact@herenthoutseac.be



LIDMAATSCHAP SEIZOEN 2024 – 2025

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 punt.

Er volgt een beloning voor al wie aan 5 of meer wedstrijden deelneemt. Het seizoen loopt van **1 oktober 2024 tot 30 september 2025**

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 tellen al meteen mee voor de wedstrijd-wedstrijd

DINSDAG 8 OKTOBER TE TONGERLO

*Begin: 18u30**

ZONDAG 20 OKTOBER TE HERENTHOUT

Samen met natuurloop

* Uur nog niet gecommuniceerd



TUSSENSTAND WEDSTRIJD-WEDSTRIJD

Al wie deelneemt aan een wedstrijd geregistreerd op atletiek.nu krijgt een punt. Ook zelf binnengebrachte wedstrijden tellen mee. Er volgt een beloning voor al wie aan 5 of meer wedstrijden deelneemt. De wedstrijd-wedstrijd is toegankelijk voor kangoeroes, benjamins, pupillen en miniemen van de Herenthoutse Atletiekclub.

!! Laat even weten via maren.chody@herenthoutseac.be als je je eerste wedstrijd via atletiek.nu hebt gedaan of als er een foutje in onze telling is geslopen.

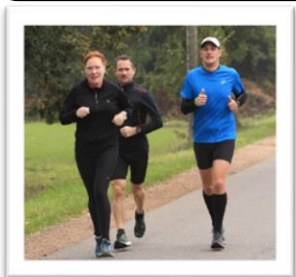
Tussenstand 02/09/2024

punten	Atleten
30	DECKERS LUCAS
25	RYKEN MARTHE
19	RYKEN THORBE
18	FRANSEN MILLA
13	BOCKX LENA, RIGOUTS BRAM
12	VAN DEN BRANDE SEM, DE WEERT SETH,
11	DE WEERT MILA
10	VERIS GLORIA, BELLEKENS MILO, THYS FRAN
9	COEKAERTS LAURA, SNYERS LOWIE, DEBULPAEP ANNA-ROSA
8	PEENEN JINTHE, VAN TENDELOO JOCHEN, VAN CAMP WARRE, VAN TURNHOUT NINA
7	GEENS STIEN, D'HOOGHE TIBO, VERSCHUEREN LASSE, VAN HERCK ROOS
6	VAN DEN BOSCH NOOR, WOUTERS FIONA, BIERINCKX ANKE
5	HOEFKENS MATZ, HOEFKENS MILAN, BORYSEWICZ FABIAN, GOOSSENS TILLE, PEETERS ELAIAH, PEETERS JONAH, HEYLEN VIC
4	GOOSSENS NEL, FRANS SAM
3	VAN DEN EYNDEN NORE, VERLINDEN PHIL, BOHEZ MADS, HEYLEN JOSEFIEN, LEYSEN MIL, STERCKX CLAIRE, DOOMS LOTTE, GENAR LONE, HEYLEN JUL, CEULEMANS LUCAS, DEBULPAEP BORIS
2	DE ROOY NIENE, NICLOT NEEL, VERLINDEN ANNA, NICLOT LOES BATS JUTTE, VAN DONINCK GASTON, VAN DONINCK LEON, WEUTS LORE BOCKX ELLA, JANSSENS BREN, KNUTS ARTHUR, SNEYERS LEON, SNYERS VICTOR, WAGEMANS RAPHAEL, BUTS SEP, BAECKELANDT AURELIE, FERREIRA CARVALHO BRYAN, DILISSEN SIL, CANENDAELE JEF
1	AUWERS LIV, AUWERS MONA, HEYLEN MAURICE, JANSSENS LENA, MERTENS DIETER, VAN BUGGENHOUT CYRIL, VAN BUGGENHOUT VIKTOR, WILLEMSE JASPER, WUYST GIULI, VAN DE POEL FONNE, VAN DE POEL BEGGA, BINNEWEG SIËNNA MARIE, ROTHOOFT ABEL



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 18 september 2024

Afspraak 19u00 Sportcomplex 't Kapelleke

Start

maandag 23 september 2024, 19.00u atletiekpiste

Waar

Sportcomplex 't Kapelleke

Wanneer

maandag 19.00u
woensdag 18.45u
vrijdag 19.00u

Prijs:

€40 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 °2009 meetrainen in deze groep. Inbegrepen zijn de verzekering, gediplomeerde lesgevers en gebruik van de accommodatie. De meeste mutualiteiten geven een tussenkomst.



OPENING ATLETIEKPISTE



De Herenthoutse Atletiekclub organiseert die dag meteen al een eerste activiteit, de **GEZINSKILOMETER**.

Kom met je gezin (of alternatief gezin) 1 kilometer lopen op onze gloednieuwe piste.

Je hoeft zelfs geen lid te zijn van de Herenthoutse Atletiekclub.

Iedereen is welkom!

Het draait die dag allemaal om het samen beleven van sportiviteit en plezier.

Wat is de **GEZINSKILOMETER**?

Een team van 4 loopt in estafettevorm achtereenvolgens 100m, 200m, 300m en 400m (totaal 1 km!!!) en probeert hierbij de snelste tijd neer te zetten binnen zijn categorie.

Iedereen kan meedoen en je kan inschrijven in **4 categorieën**:

- **Echt gezin***

- gezamenlijke leeftijd -90 jaar
- gezamenlijke leeftijd 90-110 jaar
- gezamenlijke leeftijd +110 jaar

De enige voorwaarde is dat er een familieband (ook schoonfamilie ☺) bestaat tussen de 4 lopers. vb. 2 ouders & 2 kinderen, 1 ouder en 3 kinderen, 4 broers en zussen, 1 nonkel en tante en 2 neefjes, ...

- **Alternatief gezin:** Elke anders samengestelde ploeg!

- zonder leeftijdsindeling

Deelname is **gratis!!!**

Er is een trofee voor de eerste 3 in elke categorie maar elke deelnemer is nu al een winnaar!!!

Inschrijven (vóór 5 september 2024) kan via deze QR-code



Van harte welkom als deelnemer en/of als supporter!



ZATERDAG 5 OKTOBER: FUNDAG!

Op zaterdag 5 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.



PASDAG



De Pasdag van ACHL zal dit jaar doorgaan op Dinsdag 15 oktober 2024 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.

* Uren moeten nog bevestigd worden

PROGRAMMA 2024-2025

Noteer zeker deze momenten al in jullie agenda:

7 september 2024	Opening atletiekpiste Met gezinskilometer
11, 13, 14, 15 september 2024	Ronde van Herenthout
15 september 2024	Bosloop
18 september 2024	Infovergadering + info Start-To-Run
23 september 2024	Start-To-Run
5 oktober 2024	Atletiekfundag
20 oktober	Natuurloop
5 april 2025	Wandeling
6 juni 2025	Barbecue en algemene vergadering
14 juni 2025	Jeugdmeeting
25 juni 2025	Gezinskilometer



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



Find us on:
facebook®



SCAN ME



**Herenthoutse
atletiekclub**

637 vind-ik-leuks • 706 volgers



Meer informatie



SCAN ME



Voor alle
leeftijden

RONDE VAN HERENTHOUT

11 SEPTEMBER: 'T KAPELLEKE	19.00 U
13 SEPTEMBER: MOLENSTRAAT	19.00 U
14 SEPTEMBER: VONCKSTRAAT	18.00 U
15 SEPTEMBER: 'T KAPELLEKE	13.30 U



BOSLOOP

15 SEPTEMBER 2024

14.30 U **1 KM** (JEUGD TEM MINIEM)

14.45 U **4 KM**

15.30 U **10 KM**

Altijd
naturaprijs

SPORTCENTRUM 'T KAPELLEKE



Meer info: www.herenthoutseac.be
Een organisatie van de Herenthoutse Atletiekclub i.s.m.



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 20 OKTOBER 2024

VERTREK: Vrij tussen 9u00 – 11u00

INSCHRIJVING: 6 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

Een organisatie van de

Herenthoutse Atletiekclub i.s.m.

