

SACN CLUBBLAD

juli/aug/sept 2015



Voorwoord voorzitter	3	Vrijwilliger i/d schijnw.	30
Voorwoord redactie	4	Beste ouders	32
Wedstrijden + nieuws	5	Waar gebeurd?	34
Voorstelling trainers	23	Uithouding trainen	36
Wist je dat...	27	Hazen	37
Atleet i/d schijnwerper	28	Vetten	39
Loop in de kijker	29		

Infohoek

Voorzitter

Gerard Agten Tel.: 011/64 62 00
 GSM: 0498/49 21 17
 E-mail: agten.gerard@proximus.be

Ondervoorzitter

Louis Geboers Tel.: 011/44 59 23
 E-mail: louisgeboers@hotmail.com

Secretaris

Elly Jamers Tel.: 011/64 63 60
 E-mail: sacn@val.be

Penningmeester

Kristof Van Wetswinkel GSM: 0486/36 98 75
 E-mail: vanwetswinkel_kristof@hotmail.com

Andere bestuursleden

Magda Leyssen Tel.: 011/64 83 73
 E-mail: pverdonck@skynet.be

Trinette Paesen Tel.: 011/80 13 59
 E-mail: lommelen.paesen@pandora.be

Peter Palmans Tel.: 011/44 50 38
 E-mail: peterpalmans@hotmail.com

Jan Sleurs Tel.: 011/64 65 23
 E-mail: jan.sleurs1@telenet.be

Jean Vereyken GSM: 0473/90 89 02
 E-mail: jean.vereyken@pandora.be

Website: **www.sacn.be**

Rekeningnummer:

IBAN: BE20 9730 6687 4056

BIC: ARSPBE22

Zoals elke vereniging heeft SACN **statuten** en een **huishoudelijk reglement**. Beide documenten kunt u raadplegen op de website van SACN (www.sacn.be). Indien u niet beschikt over een internetaansluiting kunt u steeds een kopie aanvragen via het secretariaat.

Voorwoord voorzitter

Brussel krijgt een nieuw stadion. Een nieuwe voetbaltempel zal er worden gebouwd waar er jaarlijks 30 à 40 voetbalwedstrijden zullen doorgaan die elk tot 60.000 toeschouwers zullen meebrengen. Alles zal gebouwd worden op parking C van de Heysel-vlakte en hierdoor moet het goede oude stadion verdwijnen. Daarmee zal Brussel en zelfs België vanaf 2022 geen atletiekstadion meer hebben met genoeg capaciteit om een internationale meeting van het kaliber Memorial Vandamme te kunnen organiseren. De 45.000 toeschouwers die éénmaal per jaar naar Brussel afzakken om 's werelds beste atleten aan het werk te zien, zijn dus duidelijk onvoldoende om een atletiekpiste te voorzien in het nieuwe stadion of om het oude stadion te laten bestaan. De prestigieuze Memorial wordt geofferd aan de populariteit van het voetbal.

Het heeft geen zin om hier te analyseren waarom voetbal wel een enorme populariteit kent en atletiek veel minder mensen naar de wedstrijden lokt of waarom sportliefhebbers wel in grote getale naar een veldrit trekken en de veldlopen het met veel minder toeschouwers moeten doen. Het heeft evenmin zin om strategieën uit te werken om deze tendens te keren. Atletiek is immers een heel andere sport dan voetbal of wielrennen.

Atletiek is naast een kijksport vooral een sport die men beoefent. Overal te lande zie je mensen lopen. Soms doen ze dit als individuen, maar heel vaak ook in vriendengroepjes of loopclubs. De atletiekclub biedt hen desgewenst de juiste begeleiding en de clubsfeer. Wedstrijden waaraan zowel de geofefende lopers als de recreanten deelnemen, kennen een enorm succes. In Limburg kennen de stratenlopen van Hasselt, Tessenderlo, Tongeren, Bilzen of Borgloon een grote deelname. En de grote wedstrijden zoals de Antwerp 10 Miles of de 20 KM van Brussel zijn een begrip bij elke loper.

Atletiek moet het dus niet hebben van het aantal supporters dat omwille van de sfeer en de omrandende activiteiten naar de wedstrijden gaat, maar in de eerste plaats van de mensen die de sport beoefenen omwille van de sport zelf en om de positieve effecten die dat heeft voor hun eigen gezondheid. Al blijft het jammer dat een jaarlijks evenement zoals De Memorial moet verdwijnen voor de commerciële belangen van het voetbal. Maar als wij als atletiekclub doen waar wij goed in zijn en onze populariteit bij de gewone beoefenaar aanwenden om de sportbeoefening binnen de club te faciliteren, dan denk ik dat wij één van onze kerntaken hebben waargemaakt. Mits een goede begeleiding komen de sportieve successen dan vanzelf.

Gerard AGTEN, voorzitter

Voorwoord redactie

Beste clubbladlezers,

terwijl ik dit voorwoord schrijf (typ), is het buiten ruim 30 graden en wordt er voor komende dagen een hittegolf voorspeld. Heerlijk terrasjesweer, tijd om ijsjes te eten, maar misschien net iets minder ideaal trainingsweer. Toch hoop ik dat deze zomer onze SACN-atleten het hoofd koel kunnen houden en vol goede moed het zomerseizoen zijn aangevat!

In dit clubblad vinden jullie de gebruikelijke terugblik op de wedstrijden en clubactiviteiten van afgelopen maanden. Ook stellen we in het midden enkele jeugdtrainers aan jullie voor. Dit is de start van een reeks. Ook in volgende edities zullen telkens enkele trainers in de spotlight staan. Want onze SACN-trainers verdienen dat! Verder zijn er uiteraard ook de gebruikelijke atleten en vrijwilligers in de schijnwerper en starten we met een nieuwe rubriek, namelijk de loop in de kijker.

Graag willen we jullie in dit clubblad ook warm (toepasselijke woordkeuze bij dit weer, al zeg ik het zelf) maken voor de SACN-wedstrijden die in augustus gepland zijn. Allen daarheen!

Laat maar komen die zomer, we zijn er klaar voor!

Groeten, Lien

Artikel klaar... doorsturen maar!

Artikels voor het volgende clubblad moeten ten laatste op 15 september 2015 ingestuurd zijn naar: clubbladsacn@hotmail.com en/of linda.theunissen1@gmail.com



Verleg uw grenzen met MultiCopy

Ontdek hoe uw grafisch werk mooier, beter, efficiënter of slimmer kan worden gemaakt door MultiCopy Eindhoven.

MultiCopy Eindhoven
Marconilaan 32, 5621 AB Eindhoven
T: 040 - 2377 820
eindhoven@multicopy.nl | www.multicopy.nl/eindhoven

MULTICOPY
THE
COMMUNICATION
COMPANY



10 en 11/04/2015

Turijn – WK 24 uur lopen

Reeds voor de derde maal mocht ik België vertegenwoordigen op een wereld/Europees kampioenschap 24 uur loop. De voorbereiding voor dit kampioenschap startte met Nieuwjaar en liep nagenoeg perfect. De verschillende trainingen konden vlot afgewerkt worden, de overbelastingsverschijnselen bleven achterwege en ook de griep of andere ziekten kregen me niet te pakken. Dit gaf alvast het nodige vertrouwen.

Vrijdagmorgen zetten Mia, die voor de bevoorrading zou instaan, en ikzelf koers richting Charleroi. Tijdig aangekomen is het altijd weer een leuk weerzien met de andere leden van de nationale ploeg en hun begeleiders. De meesten zijn bekende gezichten, maar dit jaar was er ook een nieuwkomer bij. België was dit jaar vertegenwoordigd door drie mannen en drie vrouwen. De nationale outfits werden uitgedeeld en ter plaatste kleedden we ons om, zodat we als één team op het vliegtuig richting Turijn konden stappen. Toen we na het inchecken op de monitor de gate zochten, zagen we tot onze verbazing achter onze vlucht staan “delayed until 17:10”. Dat was even slikken, zo maar even zes uur vertraging. Er zat echter niets anders op dan een plaatsje te zoeken en te wachten. Gelukkig was de bondscoach al ter plaatse en regelde hij terplekke dat er nog wat warmes te eten zou zijn bij onze aankomst.



Peter Palmans

Na veel gepraat, geijsbeer en op onze horloge kijken, konden we dan eigenlijk het vliegtuig opstappen. De organisatie in Turijn staat goed op poten. Wanneer we aankomen, staan er twee busjes klaar die ons naar het stadion brengen, waar de pasta party op zijn einde loopt. De vlaggenparade is reeds achter de rug maar gelukkig kunnen we nog het nodige eten en zien we een gedeelte van het parcours reeds voor een eerste keer. Omstreeks 21:00 arriveren we in ons hotel.

Nog wat spullen klaarmaken voor de wedstrijd morgen en rond 22:00 tracht ik de slaap te vatten. De wekker wordt op 6:00 gezet.



Bij het ontbijt zien we andere landenploegen zoals Spanje, Zweden, Japan, Canada, die ook in ons hotel overnachten. Ik laat het me goed smaken, wetende dat eten tijdens de wedstrijd niet mijn sterkste punt is. Vanuit het hotel brengen een aantal legerbussen ons naar het parcours. Het parcours is een ronde van 2 km in een verkeersvrij park, waarbij ook telkens

een atletiekpiste aangedaan wordt. Hier staan een twintigtal tentjes opgesteld, van waaruit de landenteams de bevoorrading kunnen verzorgen. België deelt een tent met Algerije en Griekenland. Mia en de andere begeleiders zijn volop in de weer om de tent zo goed mogelijk in te richten. Ik begin me meer en meer te focussen op de wedstrijd en tel af naar 10:00uur.

Eindelijk is het zover. Met ruim 300 atleten beginnen we onder een stralend zonnetje aan ons eerste rondje. Rustig starten en zo lang mogelijk proberen een tempo van 5:30 – 5:45 / km aan te houden. De eerste rondes worden gebruikt om het parcours als het ware eens te voelen. Welk zijn de “goedlopende stukken”, waar zitten de ambetante stukken, hoe ziet de bevoorrading er juist uit, waar staat ons Mia juist enz. Mentaal zonder ik me volledig af en loop mijn eigen wedstrijd. Maken dat ik in mijn tempo blijf, zonder forceren, zorgen dat ik voldoende eet en drink. Ik schat mijn positie in t.o.v. de andere Belgische deelnemers. Ik loop in tweede positie en al snel zie ik Veronique wandelen. Zij heeft wat koorts en staakt de wedstrijd na een uur of 10. Met het vorderen van de kilometers, loopt de temperatuur op tot ruim boven de 20 C. Gelukkig is er in het park wel altijd ergens schaduw, maar als we naar de piste afdalen komt de hitte ons tegemoet. Het is dan ook



een welgekomen verademing wanneer de organisatie begint met het uitdelen van sponzen en gelukkig kan ik op ons Mia rekenen voor eten en drank.



Peter en Mia Palmans

De avond brengt wat afkoeling. Snel wordt een shirt met lange mouwen aangetrokken en zo lopen we de nacht in. Na 12 uur wedstrijd gun ik mezelf een korte “zitpauze” en vraag voor verzorging aan de onderkant van mijn voet. Ik voel een opkomende blaas en wil erger voorkomen.

Ik heb totaal geen idee in welke positie ik loop, een tempo van 10 km/uur kan ik niet langer aanhouden en de droom om 240 km te halen berg ik op. Maar in tegenstelling tot vele andere deelnemers, blijf ik lopen. Mijn klim in het klassement is ingezet.

Omstreeks 2:00 blijkt er een kleine brand geweest te zijn in het stadion. Hierdoor is de verlichting uitgevallen en hangt er een brandlucht bij het opkomen van de piste. Gelukkig is de tijdsopneming voorzien van batterijen en blijft de tijdsregistratie verder lopen. Na een klein uurtje is er weer licht in de zaak en kort daarna beginnen de vogels wakker te worden. Met nog een zestal uren te gaan, begint het aftellen. Zowel mentaal als fysiek breekt er een moeilijke periode aan. Je ziet een groot gedeelte van de deelnemers wandelen en de verleiding om dit zelf te gaan doen is groot. De gehele Belgische ploeg blijft lopen en dit motiveert me om vol te houden. Het lijkt alsof de uren alsmar langer duren, maar uiteindelijk verschijnt dan toch het getal 23 op de klok. Helemaal leeg, vergezelt Mia mij voor de laatste twee rondjes. Bij het eindschot vallen we mekaar in de armen. Het was een zware dag, maar



niettegenstaande de mentale en fysieke aanslag op ons lichaam, overheerst toch het gevoel van trots. Dit hebben we toch maar weer mooi gefikst.

116 keer ben ik afgedaald naar de atletiekpiste van Turijn, 116 keer ben ik uit de atletiekpiste geklommen, 116 keer heb ik die ambetante U-bocht moeten nemen, 116 keer heeft ons Mia me aangemoedigd, tientallen keren heb ik me afgevraagd waar ik in godsnaam mee bezig ben. Maar uiteindelijk blijkt toch maar, dat als je echt wil, iedereen zijn grenzen kan verleggen. *Peter*

11 en 12/04/2015



Turijn – Peter Palmans (BEL) 232,981 km op EK&WK 24 uur

De titel spreekt voor zich, weer buitengewoon fantastisch!

In dit uitzonderlijk druk bezette (meer dan 300 deelnemers) wereldkampioenschap liep Peter zich mooi naar een 35^{ste} plaats AC.

Het was tevens het Europees kampioenschap, hierin werd Peter 28^{ste} en natuurlijk eerste Belg!

Peter Palmans

Met deze prestatie kwam hij dicht bij zijn eigen PR van 233 kilometer en 921 meter, maar de prestatie die hij nu liep, kan wel hoger ingeschat worden omdat in elke ronde van 2 kilometer een verhoging van 6 meter zat! Dus 117 keer is hij daar tegenop moeten rennen!

Hij was ook nog derde in zijn leeftijdscategorie (M50), jammer genoeg werd er alleen een wereldkampioenschap gelopen op alle leeftijden, maar evenzeer een knappe prestatie!



Proficiat Peter

Sporting Atletiekclub Neerpelt

11/04/2015

SACN raasde over de piste van Veldhoven!

Beter weer konden we niet wensen voor zo een mooie avondmeeting.

Een wedstrijd meedoen in Nederland brengt uiteraard altijd veel sfeer met zich mee. Met de schlagermuziek op de achtergrond kon de avond al niet meer fout lopen!

Onze eerste atleten die van start mochten gaan waren **Marie Vandervelden** en **Kirsten Vandeweyer**. Dit was meteen een schot in de roos want ze werden niet alleen eerste in hun eigen reeks maar ook 1^{ste} en 2^{de} in totaal. Marie Vandervelden met een tijd van 10.95 en Kirsten Vandeweyer met een tijd van 11.02 op de 80m.



Hierna was **Hannelore Vaesen** aan de beurt. Jaja, jullie lezen het goed. DE Hannelore! Maandenlang proberen te overtuigen om toch aan wedstrijden te doen en eindelijk was het dan *Kirsten Vandeweyer*

zo ver. Haar eerste wedstrijd tussen de groten. Ze moest zeker niet onderdoen, want in haar reeks moest ze enkel drie jonge gasten voor laten gaan. (In Nederland lopen de jongens en meisjes bij elkaar in de reeks.) Met een tijd van 14.64 op de 100m en een mooie 4^{de} plaats in haar categorie konden wij ook niet anders dan tevreden zijn. Dit smaakt naar meer!

Toen mochten **Larissa** en **Kirsten** zich klaarmaken voor de 80m en de 100m horden. Kirsten kwam niet uit waardoor ze tegen de tweede horde aanboste maar een dikke proficiat aan haar dat ze deze 80m horden afmaakte, want in haar plaats zou ik gestopt zijn. (Hopelijk zie ik haar deze zomer meer aan het werk op de 100m / 200m / 300m)

Larissa Heijlten die van mij niet mocht lopen vanwege een ontsteking in haar kuit kon het toch niet laten om haar mannetje te staan tussen de Nederlanders. Een beetje eigenwijs maar ja... Zo trainer, zo atleet. (Tijd 20.34) Nu rusten en hopen op een mooie 400m horden op het provinciaal kampioenschap in Tessenderlo!

Bij de kampnummers hadden we **Joey Franssen** voor het speerwerpen die zijn record verbeterde met 2m (27m75) en uiteindelijk mooi 4^{de} werd van zijn leeftijd.

Lieze Peeten had een beetje een pechdag waardoor haar beste worp in het kogelstoten werd afgekeurd doordat ze haar evenwicht verloor.

Marie Vandervelden nam ook nog deel aan het verspringen waar ze 4m60 sprong. Een mooi begin voor het nieuwe outdoorseizoen maar we weten allemaal dat hier nog veel meer in zit!

Dan waren wij aan de beurt voor de 1000m. De persoon die mij deze dag ook verbaasde was **Jorne Vanherck** die een sterke wedstrijd liep in de tweede reeks. Afwachtend, maar na 500m was het voor hem genoeg geweest waardoor hij de touwtjes zelf in handen nam. Tijd in 2.50.38.

Lise Boonen deed dan net het omgekeerde in haar reeks, maar zij moest genoeg nemen met een tijd van 3.27.7. Ook Floor liep een mooie constante wedstrijd en zij kwam aan in tijd van 3.28.4.

Na de wedstrijd zijn we met z'n allen teruggekeerd naar het Dommelhof. Neen, we zijn nog niet naar huis, belange niet belange niet want hoe kan je de wedstrijd beter afsluiten dan met een heerlijk ijsje!

Ik denk dat wij als coaches content mogen zijn over de prestaties die zij geleverd hebben. Er zijn altijd wel dingen die beter kunnen, maar daar gaan we zeker nog aan werken!

Een dikke proficiat aan iedereen en bedankt! Op naar de volgende!

Sportieve groeten,

Daan, Louis en Stijn

18 en 19/04/2015

Lommel en St.-Truiden – Beker van Vlaanderen voor pupillen en miniemen

Onze meisjes waren voor het eerst in ons bestaan met een volledige ploeg! Op deze zonnige dag in Lommel wisten ze een mooie zevende plaats te veroveren.

Met meerdere persoonlijke records van onze atleten konden de begeleidende trainers Tine, Anouk en Lieze zeker tevreden zijn! Naar volgend seizoen toe kunnen we nog maar zeven plaatsjes verbeteren.

Onze jongens mochten aan de slag op zondag in St.-Truiden, ook weer onder een mooi lentezonnetje.

Hier ontbraken enkele SACN-pionnetjes, dachten we op zaterdag, maar op zondag hadden we toch een volwaardige ploeg in lijn. Ze werden mooi zesde, dit mag dan zeker op het conto geschreven worden van Anouk en Tine die met de ploegsamenstelling het maximale eruit gehaald hebben wat er in zat. Met 26

atleten en twee volledige ploegen mogen we van een succes spreken!

Iedereen heeft zijn best gedaan, voor meerdere SACN-atleetjes was het hun eerste wedstrijd op de piste! En er sneuvelden bij de jongens ook vele persoonlijke records, wat betekende dat iedereen het uiterste van hun kunnen hebben gegeven voor de SACN-ploeg.

Dikke proficiat aan alle atleten die meegedaan hebben, en natuurlijk ook aan hun trainers

Sporting Atletiekclub Neerpelt

Louis

25 april 2015

Neerpelt – Olimpic



SACN-atleten tijdens de opwarming

Wij waren er met 39 atleten en acht jeugdtrainers! Maar waar waren de andere jeugdathleten van Limburg?

In totaal kwamen er 134 atleetjes opdagen voor deze meerkamp, dit is niet zoveel! Kwam het door het voorspelde slechte

weer of doordat veel trainers op de Limburgse kampioenschappen zaten met hun oudere atleten?!

Raar was wel dat van onze buurclub DALO geen enkele atleet heeft deelgenomen, Lommel zit nochtans ook in deze organisatie!

Maar niet getreurd, de SACN-atleten presteerden goed tot zeer goed en daar ging het om!

SACN-atleten die hun wedstrijd wonnen:

- Neelke Plessers benjamin 60 meter
- Jana D'hondt pupil 60 meter



De SACN-deelnemers aan de Olympic in Neerpelt!

- Kato Schutters
pup 60 meter
- Robbe Maes
pupil 60 meter

Voor meer info: kijk op onze website bij de uitslagen.

Proficiat atleten en trainers,

Louis

25 en 26/04/2015

Tessengerlo – Limburgse kampioenschappen

Over de twee dagen verspreid hadden we elf SACN-ers die in actie kwamen.

Dit is op het eerste zicht te weinig als je weet dat we vanaf cadet tot en met senior 55 wedstrijdathleten hebben! Dus het mogen er wat meer zijn, naar de toekomst toe.

Maar de kwaliteit die we hebben, was er wel, natuurlijk. We behaalden met deze groep zeven keer goud, drie keer zilver en vier keer brons.



Jorne Vanherck

België neerzette in een heel snelle tijd (2 minuten en 9 seconden) en op de 1500 meter die hij heel anders aanpakte, dus een tactische race. De gehele wedstrijd op kop lopend in zijn eigen tempootje

Lieze Peeten en **Jorne Vanherck** behaalden een dubbelslag. Lieze bij het speer en bij het kogelstoten. Dit was tevens een nieuw clubrecord. En Jorne op de 800 meter waar hij de beste jaarprestatie van



Jorne op het podium!

waarna hij de laatste 200 meter ging versnellen!

Ook **Max Vlassak** behaalde goud en dit was ook een clubrecord, de kampers zijn goed bezig bij ons!

Behaalden ook nog goud:

- **Jacey Coene**: met 1m56 hoog mag je gewagen van een goed begin van het zomerseizoen.
- Ook **Janne Geers** veroverde goud op de 3000 meter. Hopelijk voor haar is dit een seizoen zonder blessures. Het begin is gemaakt!

Zorgden voor de zilveren medailles:

- **Marie Vandervelden**: verspringen
- **Kirsten Vandeweyer**: 300 meter horden

Mochten brons in ontvangst nemen:

- **Evgenia Balabkina** twee keer, op de 100 meter en 200 meter
- **Lotte Haegemans** mocht het podium op bij het speerwerpen.
- **Marie Vandervelden**: bij het hoogspringen
- **Lieze Peeten**: discuswerpen



Podium hoogspringen: Jacey (goud) en Marie (brons)

Vielen net langs het podium: **Lise Boonen** en **Floor Schildermans**, beiden in de 800 meter.

Dikke proficiat atleten en trainers, het was weer top!

Hoofdtrainer SACN

Louis

02/05/2015

Twee keer SACN-zilver op de Belgische kampioenschappen 10 000 meter

Op deze nationale kampioenschappen waren we vertegenwoordigd met drie SACN-atleten.

Kristiene Slenders (W40) wist als eerste een zilveren podiumplaats bij elkaar te lopen, ze kan nu nog maar één plaatsje beter!

Ook **Marina Pinxten** (W55) werd maar nipt geklopt in de spurt voor het hoogste schavotje! Zij mocht ook de zilveren medaille in ontvangst nemen.

Driemaal is scheepsrecht zou je zo zeggen, maar jammer genoeg belandde onze derde SACN-atlete **Mia Palmans** (W60) net langs het podium met haar vierde plaats!

Proficiat dames!

SACN

Louis



08/05/2015

Hamme – Sporting Atletiekclub Neerpelt kampioen bij Interclub dames

In derde landelijke promovoren de dames van Neerpelt naar een hogere afdeling.

Onder leiding van Daan Stevens (coach) wisten de atleten van

Neerpelt overduidelijk de overwinning binnen te halen van de 12 deelnemende clubs in deze afdeling.

Onze meisjes presteerden bijzonder goed in alle onderdelen. In de eindstand had onze club dan ook 13 punten meer dan onze eerste achtervolger Geraardsbergen.

Proficiat dames en coach

SACN

09/05/2015

Hamme – Beker van Vlaanderen vrouwen



Spannend, zo'n atletiekwedstrijd! Absoluut, maar soms is de weg ernaartoe nog veel spannender. Met een viertal auto's vertrokken we die bewuste zaterdag rond 11u aan Dommelhof. Omwille van aangekondigde werken rond Ranst vertrokken we 30 minuten eerder. Goed op tijd, dachten we.

De meningen over de te volgen route waren verdeeld. Over Brussel (omweg, maar geen werken), over Antwerpen of via kleinere gewestwegen? De conclusie was: ieder doet z'n eigen ding en we zien elkaar daar wel. Dat verliep goed, op een auto na. Natuurlijk net de auto van een atlete die als eerste aan de bak moest op de wedstrijd... De auto van Margo, Jacey, de oma van Jacey, Chris en Lien bleef wel echt lang achter! Werkelijk overal kwamen ze file tegen. Coach Daan begon nerveus te worden (en Jacey zelf uiteraard ook) en onderhandelde met de jury over een eventueel uitstel van de start van het hoogspringen. Uiteindelijk kwamen Jacey en co 10 minuten te laat aan, kon Jacey niet inspringen, maar behaalde ze ondanks de stress 1m50 en een derde plaats.



De goede prestaties volgden elkaar daarna snel op:

- Hoogspringen, Jacey Coene, 1m50, derde plaats
- 400 meter, Kirsten Vandeweyer, 68,65s

- Speerwerpen, Anouk Agten, 18m25 (net niet de beoogde 20 meter gehaald, maar dit kwam door de felle wind!)
- Kogelstoten, Lieze Peeten, 12m28 (ze was niet tevreden, maar won wel!)
- Discuswerpen, Lieze Peeten, 35m73, een PR en tweede plaats
- Verspringen, Marie Vandervelden, 4m65
- 800m, Janne Geers, 2'23,74, tweede plaats
- 1500m, Lieve Palmans, 5'30,75 (de eerste 800m werd aan een jogtempo gelopen, Lieve brak daarna de wedstrijd open en eindigde knap tweede)
- 100m, Evgenia Balabkina, 13,10s, eerste plaats
- 200m, Evgenia Balabkina, 26,96s
- 4 x 100 meter, Evgenia Balabkina, Kirsten Vandeweyer, Hannelore Vaesen en Marie Vandervelden, 52,50s



Het moge duidelijk zijn: de dames presteerden in de breedte zeer goed! Dit leverde een eindtotaal van 115 punten op. Dit werd dan ook beloond met een eerste plaats en promotie naar tweede landelijke. Dat resultaat was mede te danken aan een goede coaching door Daan Stevens.

Proficiat, SACN-ladies!

Groeten,

Lien

10/05/2015

Alken – Beker van Vlaanderen

In een stralende, soms brandende, zon hebben de mannen zich van hun beste kant laten zien op de interclub.

De 400 meter was het eerste loopnummer van de dag. De jongste atleet van onze groep, **Jasper Phillippe**, mocht zijn borst al meteen nat maken want als cadet tegen al dat volwassen geweld mocht hij ten strijde trekken. Uit de startblok als een panter bezorgde Jasper ons de eerste punten van de dag.

Na Jasper was het nu de buurt aan **Rudi Phillippe** in de 800 meter. Rudi liep ondanks een blessure opgelopen in de wedstrijd, moedig door. Vanaf nu zal Rudi zijn foto prijken naast het woord doorzettingsvermogen in de betere woordenboeken.

Ondertussen waren ook al wat kampnummers bezig. **Max Vlassak** mocht als enige junior voor zijn eerste keer meedoen met de zware kogels. En omdat Vlassak op klasbak rijmt was het dan ook niet verwonderlijk dat we vooraan eindigden in het kogelstoten. In het discuswerpen werd Max ook ingeschakeld. Omdat Max de avond daarvoor al dolgedraaid was, besloot hij midden de wedstrijd maar uit stand te werpen. Blij als een prei mocht hij na zes worpen stoppen met zijn minder favoriete werpdiscipline.

Jorne Vanherck heeft zijn PR verbeterd op de 1500 meter. Normaal zien we Jorne altijd vooraan in de wedstrijd iedereen versmachten met zijn hels beukwerk. Maar als enige cadet in de wedstrijd was dit niet meteen mogelijk. Nog een paar secondes sneller en we zien Jorne terug op het BK cadetten.



Jorne Vanherck (start 1500m)

Maarten Peeten, bekend bij de internationale douane omwille van zijn karakteristieke bagage tijdens het vliegen, was vandaag gelukkig minder beladen bij het hoogspringen. Hij vloog gezwind over de lat en bezorgde SACN de punten die nodig waren in onze opmars in het klassement.

Op de 100 meter maakte **Sven Hansen** zijn debuut voor SACN. Zenuwachtig

aan de start, maar even snel op de piste maakte Sven een geslaagd optreden. Bijna had Sven zijn spikes opnieuw mogen aantrekken omdat de elektronische tijdmeting het begaf tijdens de wedstrijd, maar na overleg met de clubafgevaardigden werd besloten om handgestopte tijden te gebruiken.

Chris Peeten had de eer om het speerwerpen voor zijn rekening te nemen. Als wereldreiziger is Chris al met vele vreemde volkeren in contact gekomen, dus dacht ik dat er toch een van die volkeren Chris meegenomen heeft op de jacht met speer. Ik had beter moeten weten aan het aantal konijnen te zien op de piste in Neerpelt. Chris gooit altijd ver over de konijnen.

Op de 3000 meter kwam **Tim Stessens** aan de start. Tim ging behouden lopen omdat hij ook de 5000 meter nog zou doen. De kilometers werden afgemaald alsof het niets was, zo leek het toch. De zon bleef ondertussen stevig doorbranden en de supporters zochten de schaduw op, maar wel oppassen dat de grond niet aan uw voeten plakt.

Op de 200 meter mocht **Stijn Vereecken** aan de slag. Gelukkig was het maar een halve ronde en was de kans op gedubbeld worden niet groot. Even was er een beetje hoop toen ik baan 4 aangewezen kreeg, wat een snelle baan is, maar deze hoop verdween snel toen het startschot klonk. Als een cheeta op twee benen spurtte Stijn door de bocht het rechte stuk in. En zoals alle cheeta's moet Stijn ook zwaar hijgen als hij uitgelopen is.

In het verspringen maakte **Tom Van Samang** zijn debuut in het verspringen. Als werper heeft Tom een brede waaier aan vaardigheden zoals iets met vluchtige dranken en petten. Met een sprong over de zandbak (als we die tenminste over de breedte overschrijden) maakte Tom indruk op vriend en andere vrienden (want wie kan er nu kwaad zijn op Tom).



Tom van Samang (4x400m)

Op de het laatste nummer, de 4 x 400 meter, hebben Tom, Jasper, Louis Geboers en Jorne geprobeerd het voorbeeld van de familie Borlée te overtreffen. Dat was bijna gelukt, maar toen kwamen de andere wissels en deze stonden maar voor 90 procent op punt en voor een Belgisch record moet alles 100 procent kloppen net als de piste enz.

Na het verdict en een tiende plaats hebben we afgesloten met een fris drankje

en konden we de brandschade op de lichamen opmeten. Het was een leuke dag en veel dank aan alle supporters en atleten die er aan meegeholpen hebben.

Coach Stijn



Puntentabel Interclub heren te Alken

10/05/2015

Alken – Interclub heren

We waren met een voltallige ploeg, dat wil zeggen dat we op ieder nummer iemand in lijn hebben gebracht. Dit was voor coach Stijn puzzelen tot op het laatste moment.

Maar het is gelukt, onze grote puntenpakkers waren **Tim Stessens** (3000 meter en 5000 meter, wat niet zo vanzelfsprekend is) en **Max**

Vlassak (kogel en discus). Wat de andere SACN-atleten presteerden, lees je in het voorgaande artikel.

In ieder geval verzamelden we 91 punten en werden we tiende in de totaalstand op de 15 deelnemende clubs!

Proficiat atleten en coach

SACN

Louis

10 mei 2015: Mijn Interclub

Interclub, de leukste wedstrijd van het jaar!

Ik weet dat ik niet de snelste ben en ook dat ik niet zo hoog spring of ver kan werpen. En toch heb ik de ambitie om me elk jaar te selecteren voor onze interclubploeg.

Daarom doe ik er ook alles aan om de coach te overtuigen dat we niet zullen promoveren als ik er niet bij ben!

Zoals gezegd, ik doe er alles aan. Voortdurend de coach aan zijn oren zagen dat ik me wil inzetten op alle nummers en dat ik voorbereid ben door bijvoorbeeld een maand op voorhand op hoogtestage te gaan van drie weken, veel uithouding te hebben getraind, veel weerstand alsook snelheid.

Maar zoals alle jaren: de dag zelf stond ik niet op het papier van de coach!

‘s Morgens de coach nog uit zijn bed gebeld met de mededeling dat ik me als reserve gereed zou houden op alle nummers voor als iemand de dag zelf nog zou afzeggen.

Op de piste in Alken aangekomen, bleek dat er gat zat op de 3000 meter. Ik meteen kandidaat!!! Maar helaas, de coach wou zoveel mogelijk punten halen.

Op de 3000 meter zou ik weliswaar minstens een puntje pakken maar zou dan wel minstens twee keer gedubbeld worden door de rest van het deelnemersveld! (wat ook geen goede indruk zou nalaten bij de aanwezige atletiek liefhebbers) Daarom koos hij om **Tim Stessens** zowel de 3000 als de 5000 meter te laten lopen. Ik moet toegeven, daar kan ik niet tegenop!

Maar nog liet ik niet alle hoop varen toen ik **Rudi Phillipe** op de 800 meter in de tweede ronde zag trekkebenen (waarschijnlijk een verrekking op gelopen) op één been kwam hij aan.

Normaal zou hij de 4x400 ook lopen, ik hoopvol naar de coach met mijn truitje en spikes al aan. Dat kon hij niet meer weigeren, hij kon moeilijk Tim ook nog vragen ook de 4x400 meter te lopen. Ook al omdat Tim de dag tevoren ook al alles gegeven had in een stratenloop van meer dan 10 kilometer!

Ik zat in de ploeg!!!

Mijn drie clubgenoten **Tom Van Samang, Jasper Phillipe, Jorne Vanherck** en ondergetekende liepen voor wat we waard waren en behaalden samen een punt, dus ik behaalde voor onze club 0,25 punt in deze interclub. Minder kan alleen nog bij een valse start of als je niet meedoet!

Maar zoals met alles: “wie het klein niet eert, is het groot niet weerd!”

Bedankt clubgenoten dat jullie een beetje meer punten behaalden,

Louis



23/05/2015

Malmédy – Belgisch Kampioenschap berglopen

Alle SACN-ers behaalden zilver op deze Belgische kampioenschappen. Dat ons team bestond uit een atlete mocht de pret niet bederven!

Marina Pinxten veroverde de zilveren plak in het hooggebergte van België.



Marina Pinxten

Proficiat Marina,

SACN

Louis



25/05/2015

Neerpelt – Boseindrun 2015

Het weer zat mee, het aantal deelnemers was weer gegroeid ruim boven de 200, organisatie zat weer goed in elkaar, wat wil je nog meer?!

Onze club was als vanouds weer heel goed

vertegenwoordigd in clubshirt of KWB-Boseind-shirt. De SACN-ers waren met meer dan 50 komen opdagen in alle geledingen!

Onze **Lieve Palmans** won vlot de 10 kilometer en op elk podium stonden wel één of meerdere SACN-ers te glunderen met zijn/haar medaille.

Ook werden er weer vele foto's gemaakt (zie foto's gemeente Neerpelt).

Proficiat SACN-atleten, en aan de organisatie die elk jaar weer dit huzarenstukje weet te klaren

SACN, Louis



43ste Boseindrun: onvergetelijk!

Op pinkstermaandag stonden meer dan 200 lopers en loopsters aan de start van de Boseindrun in Neerpelt. Dit was meteen een nieuw deelnemersrecord en een hart onder de riem van de vele vrijwilligers van KWB Boseind die deze stratenloop al maandenlang met veel inzet hadden voorbereid. Dat er zoveel SACN-deelnemers waren, zowel bij de jeugd als bij de volwassenen, was natuurlijk een welgekomen extraatje. De allersnelste in de 15 kilometer was Jeroen Hendrixx (49.00 min) en in de 10 kilometer kwam Erwin Vanderplancke als eerste over de finishlijn (33.38 min). Maar eigenlijk verdienden ze



allemaal een eerste prijs *Yvan Vlassak*

voor sportiviteit en inzet, en die kregen ze ook, want KWB Boseind had voor elke deelnemer een leuk en lekker verrassingspakket voorzien.



Minstens evenveel inzet en enthousiasme was er bij de jeugd- en kleuterwedstrijden: de allerkleinsten vulden na een spurtje van 40 m hun emmertjes met snoep, terwijl de iets ouderen trots pronkten met hun welverdiende medaille.

KWB Boseind dankt alle medewerkers, sponsors en SACN-deelnemers en kijkt al uit naar de 44ste editie op pinkstermaandag 2016.

Willy Molemans

31/05/2015

Vilvoorde – Belgisch record en clubrecord

En dat in één en dezelfde wedstrijd, je moet het maar doen!

Jorne Vanherck liep voor het eerst een 1500 steeple, het clubrecord was zijn eerste doel! Dit stond op naam van onze spurtrtrainer Daan Stevens



Jorne Vanherck

met 5'37".

Jorne, behoudend gestart, liep zich naar 5'06" bij de cadetten, de eerste cadet die over de streep kwam in deze wedstrijd liep solo het Belgisch record aan flarden met 4'15"11.

Na over de streep gekomen te zijn, gaf Jorne aan dat hij nog harder kon, dat belooft!

Proficiat!

SACN

Voorstelling SACN-jeugdtrainers (deel 1)



Tine Geens, 32 jaar, woont in Neerpelt

Hoe ben je bij de club terecht gekomen?

Als klein meisje, de papa gevolgd :-).

Sinds hoeveel jaren ben je bij SACN betrokken?

Ongeveer 25 jaar?! (Lang hè).

Aan welke groepen geef je meestal atletiek? Wat is je specialiteit?

Ik geef training aan de jeugd, meestal pupillen en miniemen. De disciplines die ik het liefste geef zijn de springnummers, hoog en ver, en de loopnummers, horden/sprint en uithouding.

Waar vind je de motivatie om je voor de jeugd van SACN te blijven inzetten?

Lachende gezichtjes, sportieve prestaties, atleetjes die ervoor gaan!

Heb je nog andere taken binnen de club?

Ik ben sinds enkele jaren, samen met Anouk, hoofdtrainer van de jeugd.

Doe je zelf aan sport/atletiek? Zo ja, welke discipline(s)?

Tegenwoordig probeer ik mijn conditie te onderhouden, maar vroeger was ik

een 'hevige'. Toen liep ik vooral de 800 meter in wedstrijden.

Heb je naast atletiek nog andere hobby's/wat doe je in je vrije tijd?

Ik probeer mijn vrije tijd op te vullen met muziek en af en toe een reisje.

Welk werk doe je?

Ik werk aan de Hogeschool PXL in Hasselt.

Wat wil je nog kwijt aan je mede-SACN'ers?

SACN is al heel lang een toffe club, met een fijne sfeer! Blijf er nog lang van genieten.



Suzy Tyskens

Suzy Tyskens, 39 jaar, woont in Neerpelt

Hoe ben je bij de club terecht gekomen?

Via de kinderen en vroeger altijd zelf lid geweest, waar ik zelf veel plezier aan beleefd heb.

Sinds hoeveel jaren ben je bij SACN betrokken?

Ongeveer 30 jaar

Aan welke groepen geef je meestal atletiek? Wat is je specialiteit?

Pupillen en miniemen, loopspelletjes. Mijn eigen specialiteit was altijd halve fond 800m en 1500m.

Waar vind je de motivatie om je voor de jeugd van SACN te blijven inzetten? Kinderen zijn altijd enthousiast en geven je enorm veel energie.

Heb je nog andere taken binnen de club?

Mee organiseren kerstnamiddag, begeleiden van het zomerkamp.

Doe je zelf aan sport/atletiek? Zo ja, welke discipline(s)?

Ik fiets in het damesploegje van Lille met als grootste prestatie naar de zee fietsen. Ook tennis ik een uurtje per week, dit jaar de eerste maal meegedaan aan de interclub voor de tennisclub in Hamont. En de thuiswedstrijden loop ik mee voor de club en soms nog een stratenloop.

Welk werk doe je?

Turnleerkracht in de basisschool van Achel, bij allemaal lieve kleuters en kinderen van de lagere school.

Wat wil je nog kwijt aan je mede-SACN'ers?

Altijd vol blijven houden en altijd blijven lachen.

Anouk Agten, 30/01/1985, woont in Overpelt

Hoe ben je bij de club terecht gekomen?

Ik ben begonnen bij SACN als klein benjaminneke! Op school werd ik door een oudere vriendin overtuigd om bij de atletiek te gaan en al snel voelde ik me helemaal thuis bij SACN.

Sinds hoeveel jaren ben je bij SACN betrokken?

Ik ben al ongeveer 24 jaar actief bij de club. Eerst als atleet en met een korte onderbreking later als trainer. Enkele jaren geleden ben ik gestart als jeugdtrainer en werd ik hoofdtrainer van diezelfde jeugdafdeling. Doordat het niet meer combineerbaar werd met mijn werk ben ik moeten stoppen. Nu ongeveer 4 jaar geleden ben ik terug begonnen als jeugdtrainster. Dus ondertussen al een hele tijd actief bij SACN



Aan welke groepen geef je meestal atletiek? Wat is je specialiteit?

Ik geef training aan ben-pup-min. Zelf ben ik altijd een loper geweest! De loopnummers hebben dan ook mijn voorkeur, maar ik vind het zelf wel heel belangrijk dat onze atleetjes een brede atletiekontwikkeling krijgen en daarom trainen we bij de jeugd op alle atletiekdisciplines.

Waar vind je de motivatie om je voor de jeugd van SACN te blijven inzetten?

Er kruipt ongelooflijk veel tijd in, maar een glimlach van de atleetjes doet veel. Het is heel fijn om te zien dat onze atleetjes plezier beleven aan de trainingen en wedstrijden. Uiteraard genieten wij er ook van als we vooruitgang zien bij de atleten, daar doe je het als trainer toch een beetje voor.

Heb je nog andere taken binnen de club?

Het training geven, vergt vaak al veel tijd, waardoor er niet meer veel tijd over schiet om andere taken op te nemen, maar als er iets te doen is, probeer ik altijd wel een handje toe te steken.

Doe je zelf aan sport/atletiek? Zo ja, welke discipline(s)?

Ik probeer zelf nog een beetje te lopen. Af en toe leg ik me ook eens toe op disciplines die voor mij wat minder natuurlijk zijn tijdens interclubwedstrijden

en/of aflossingskampioenschappen. Alles voor de club he?!

Heb je naast atletiek nog andere hobby's/wat doe je in je vrije tijd?

In m'n vrije tijd probeer ik ook nog te fietsen (met de koersfiets).

Welk werk doe je? Wat studeer je?

Ik heb biomedische wetenschappen gestudeerd en ga nu onderzoek uitvoeren naar het effect van training bij patiënten met rugklachten, dus ook nog wel een beetje sport-gericht.

Wat wil je nog kwijt aan je mede-SACN'ers?

SACN is een superclub! Hopelijk kunnen we nog heel veel jaren doorgaan zoals we nu bezig zijn! Dit kan alleen als er voldoende vrijwilligers zijn die zich willen inzetten op de talrijke organisaties die door de club worden georganiseerd. Als iedereen zijn steentje bijdraagt, ben ik ervan overtuigd dat de club nog een mooie toekomst tegemoet kan gaan.



Lien Molemans, 26 jaar, woont in Neerpelt

Hoe ben je bij de club terecht gekomen?

Als benjamin startte ik bij SACN omdat mijn oudere zus en papa ook aan atletiek deden. Ik ben clubtrainingen blijven volgen tot en met cadet (kampers). Na enkele jaren onderbreking (wegens hogere studies) ben ik als trainster begonnen en tot op heden ben ik dat nog steeds...

Leuk detail: in mijn jonge jaren kreeg ik nog atletiektraining van Suzy. Nu zijn we samen trainsters :-).

Sinds hoeveel jaren ben je bij SACN betrokken?

Dat is ongeveer 20 jaar, met een kleine onderbreking van enkele jaren. SACN is voor mij van jongs af aan een plek geweest waar ik onder vrienden was en is dat nu nog steeds!

Aan welke groepen geef je meestal atletiek? Wat is je specialiteit?

Ik word meestal ingezet bij de jongste groep, de kangoeroes. Omdat ik geen officieel trainersdiploma heb, voel ik mij daar het beste bij. Ik geef graag

spelenderwijs atletiek. Verder geef ik heel graag hockeytraining.

Waar vind je de motivatie om je voor de jeugd van SACN te blijven inzetten?

De glimlach van de kangoeroes als ik op training aankom en het feit dat ze de eerste 10 minuten van de training liefst van al allemaal tegelijk zouden willen vertellen wat ze die week meegemaakt hebben. Maar ook de gezellige babbel na de training met de trainers.

Heb je nog andere taken binnen de club?

Ik geef op woensdag training aan de kangoeroes. Daarnaast ben ik redactielid bij het clubblad. Daar steekt om de drie maanden toch ook heel wat tijd in. Verder probeer ik hier en daar aanwezig te zijn op wedstrijden om atleetjes te begeleiden of om zelf deel te nemen als SACN-atleet.

Doe je zelf aan sport/atletiek? Zo ja, welke discipline(s)?

Ik doe zelf ook aan atletiek. Momenteel is dat voornamelijk looptraining. In het verleden heb ik mij al eens aan meerkamp en zelfs ultrameerkamp gewaagd. Ik probeer dus alles een beetje te doen. Dat is ook zo leuk aan atletiek, de veelzijdigheid.

Heb je naast atletiek nog andere hobby's/wat doe je in je vrije tijd?

Absoluut! Ik probeer enkele keren per week een looptraining af te werken. Verder ben ik actief bij de toneelvereniging Nuit Blanche in Lommel.

Welk werk doe je?

Ik heb klinische psychologie gestudeerd en werk als leerlingbegeleidster op een middelbare school voor buitengewoon onderwijs.

Wat wil je nog kwijt aan je mede-SACN'ers?

Blijf genieten van je sport! Atletiekers zijn de meest veelzijdige sporters van allemaal, dus we zijn goed bezig!

Wist je dat...

... Jacey en haar bende supporters in de file richting Beker Van Vlaanderen veel auto's de pechstrook zagen nemen, waardoor zelfs daar file ontstond? Gevaarlijk!

... ze behalve die lange file zelfs carnavalswagens tegenkwamen?

Atleet in de schijnwerper



Naam: Jasper Philippe

Geboortedatum: 02/12/2001

Woonplaats: Neerpelt

Waar zit je op school? Welke richting volg je?

Provil TSO-sport

Ga je graag naar school?

Ja, omwille van de vele uren sport.

Wat is je lievelingsvak op school?

L.O.

Hoe lang ben je al bij de club aangesloten?

6 jaar (vermoed ik)

Hoe ben je bij SACN terechtgekomen?

Via mijn vader

In welke categorie behoor je in de atletieksport?

Cadet

Wat is jouw favoriete discipline? Waarom?

Lopen (langere afstand). Mijn uithouding is vrij goed, spurt ligt mij minder.

Wat is jouw sportieve specialiteit of sterkste punt?

Zoals ik reeds zei, wedstrijden over een afstand van 5 kilometer of meer.

Wat is jouw atletiekdoel voor de zomer?

's Zomers doe ik mee aan enkele stratenlopen, pistewedstrijden doe ik minder graag. Eigenlijk zie ik de zomer eerder als voorbereiding op het winterseizoen (LCC-wedstrijden).

Wat is het hoogtepunt uit jouw sportieve loopbaan?

Limburgs kampioen veldloop 2014, tiende plaats op het Belgisch kampioenschap 2014, de zes scholenveldlopen die ik gewonnen heb en natuurlijk de eerste wedstrijd waarbij ik mijn papa geklopt heb (Grensloop 2015).



Wat is jouw dieptepunt in de atletiek?

De vervelende blessure waar ik nu last van heb.

Wat zijn jouw beste prestaties?

Provinciaal kampioen 2014

Heb je nog andere bezigheden/hobby's?

Ik voetbal en fietsen (koersfiets en mountainbike), ik doe eigenlijk veel sporten

graag.

Waarom ben je bij SACN?

Prima trainingen, goede begeleiding tijdens wedstrijden.

Wat is je grootste droom?

Zonder kwetsures, nog lang blijven lopen.



Loop in de kijker

Tijdens onze laatste vergadering kregen we het idee om een nieuwe rubriek te lanceren voor in het clubblad. Een beetje in de stijl van 'atleet in de kijker'. Het kwam ter sprake dat er ZOVEEL mooie loopevenementen zijn die nog vrij onbekend zijn. Dikwijls leuk om te doen en vaak niet prestatiegericht.

'Lommel Trail' heeft de eer om de spits af te bijten.

"TrailRunning staat voor 'off-road hardlopen', door de natuur, over smalle paadjes (trails) rennen en natuurlijke hindernissen zoals heuvels, rotsen en beekjes bedwingen.



Steeds meer hardlopers zoeken deze uitdagingen op. Op zoek naar de beleving van het lopen. Dicht bij de natuur, om de rust te ervaren en te genieten van de omgeving. In het weekend van **27-28-29 November 2015** vindt de Lommel Trail plaats bij Center Parcs De Vossemeren. Trailen in een geweldig afwisselende omgeving met de Lommel Sahara, het bos en de heidevelden. Grens overschrijdend lopen in België en Nederland.

De Lommel Trail is geschikt voor ervaren en beginnende Trail Runners met afstanden van 9, 15, 35 en 55 kilometer. Voor Kids is er een Trailrun over ca. 1 kilometer. "



Vrijwilliger in de schijnwerper

Naam: Peter Palmans

Geboortedatum: 6 december 1962

Woonplaats: Neerpelt

Hoe ben je bij SACN terecht gekomen?

Ik liep al enige tijd. Maar omdat intervaltrainingen in groep toch net iets leuker zijn, heb ik me aangesloten bij SACN.

Hoeveel jaren zet je je al in voor de club?

Een tiental jaren

Wat zijn jouw taken binnen SACN?

Ik doe de coördinatie van de verschillende wedstrijden die SACN organiseert. Dit zijn de Dommelloop, onze zomermeetings en de Teutenbosloop. Zo zoek ik



verschillende medewerkers, stel het draaiboek op en plan eventueel overleg in met verschillende diensthoofden. In de loop der jaren hebben we intussen een goed geoliede organisatie. Ik ben eveneens secretaris van het provinciaal comité atletiek. Tenslotte vind je me wel meestal als medewerker op andere SACN-activiteiten.

Heb je daarnaast nog andere hobby's of bezigheden?

Af en toe waag ik me wel eens aan een deelname van een loopwedstrijd.

Hoe vaak ben je met de club bezig?

Mijn tijdsbesteding voor de club en provinciaal comité, gaat met pieken en dalen. Zoals reeds vermeld hebben we intussen voor de meeste organisaties een vaste kern van diensthoofden en valt de tijdsbesteding nogal mee. Gemiddeld schat ik dat zo een uurtje per week van mijn tijd mag besteden aan atletiek.

Wat zou je de komende jaren nog willen bereiken binnen de club?

Ik hoop dat we nog ooit eens een nieuwe organisatie (Vlaams, Belgisch kampioenschap,..) op poten kunnen zetten. We moeten echter realistisch zijn en met onze smalle bestuurskern en beperkt netwerk naar bedrijven, wat betreft sponsoring, zal dit nog niet voor de eerste jaren zijn.



Wil je nog iets zeggen aan je mede-SACN-ers?

Geweldig dat we altijd op zoveel medewerkers beroep kunnen doen. Het zou supergeweldig zijn als mensen zich spontaan melden, om aan bepaalde activiteiten mee te werken. Het zou megageweldig zijn indien enkelen opstaan om verantwoordelijkheid te nemen als diensthoofd of als bestuurslid.

Schrijf eens een artikel voor ons clubblad!

“Remember that the happiest people are not those getting more, but those giving more.” — H. Jackson Brown Jr

Beste ouders

Het is niet meer dan normaal dat jullie willen dat jullie kinderen goed werpen, springen en lopen op wedstrijden. Ik, als trainer, wil ook niet liever dan dat jullie zonen of dochters elke wedstrijd hun persoonlijke records verbeteren zodat ze dat 's avonds trots aan de grootouders en aan de vriendjes en vriendinnetjes op school kunnen vertellen.

'In mijnen tijd' was dat niet anders. Ik ben ondertussen 22 jaar en heb de jeugdcategorieën dus al enige tijd achter mij gelaten, al moet ik zeggen dat ik mij heel vaak herken in sommigen van jullie kinderen. Als ik op training niet ver genoeg sprong, of niet verder dan één van de vriendjes, dan moest en zou ik harder trainen om hen terug in te halen: gezonde concurrentie noem ik dat! Ik ben vroeger vaak genoeg gaan lopen met papa, deels omdat we dat allebei leuk vonden, deels omdat ik natuurlijk beter wilde worden.

Ik herinner me zelfs nog goed dat ik pupil was en ik voor mijn verjaardag een kogel van 2 kilo kreeg. Tot ergernis van de papa (ik denk dat hij nogal veel heeft afgezien met mij vroeger) heb ik in mijn jonge jaren veel putten in het gras gegooid. Zijn mooi verzorgde tuin was altijd om zeep als ik me met de kogel in de hand weer eens wilde bewijzen. Ik hoor hier en daar van de kinderen dat zij ook werptuigen krijgen van hun ouders zodat zij in het weekend of op de dagen dat er geen training gegeven wordt, kunnen trainen in de tuin of aan het Dommelhof. Aangezien ik mezelf daarin herken, heb ik daar absoluut geen problemen mee.

Nu is het moment echter aangebroken dat de befaamde MAAR ter sprake komt: ik zou jullie willen vragen dat jullie als ouder omgaan met de kinderen op die momenten en niet als trainer. 'Goed gegooid', 'Komaan, nog een beetje verder', 'Nog vijf keer werpen en dan gaan we naar huis, want de bomma heeft viskes voor ons gebakken': die uitspraken zie ik jullie allemaal graag doen! 'Je zou het beter zo en zo doen', 'Probeer deze techniek eens', 'doe het zo en niet zo': die uitspraken zie ik jullie liever niet doen. Afgelopen weken op training heb ik gemerkt dat kinderen een techniek toepassen die noch ik noch mijn collega-trainers kennen. Ik zit echter al zo'n tiental jaar in de atletiekwereld, ik ben begeleid geweest door vele provinciale trainers waarvan ik heel veel geleerd heb en bovendien hebben wij met heel veel trainers de cursus 'aspirant initiator' gevolgd, waar Brecht Stevens, een echte vakidoot, ons meer dan voldoende ingelicht heeft over de handel en wandel van de technische nummers. Ik stel mij dan dus de vraag hoe die kinderen aan technieken komen die wij hen niet aangeleerd hebben, en die naar mijn mening de kinderen ook

geen stap verder gaan helpen. Dus even een oproep aan alle ouders vanwege een trainer die het beste voor heeft met jullie kinderen: ga trainen zoveel jullie willen met jullie kinderen, maar doe dat als ouder en niet als trainer!

Misschien vragen jullie je dan af wat de kinderen moeten doen op wedstrijden als er geen trainers aanwezig zijn? Zelf werd ik altijd begeleid door mijn mama en mijn papa, want ‘in mijnen tijd’ bestond de luxe van doelwedstrijden nog niet: toen was ik zowat de enige wedstrijdatleet. Mama gedroeg zich dan als ouder: ze nam mijn kleren aan, leerde het uurrooster uit haar hoofd, moedigde me aan – zeker tijdens die vervelende 1000 meter die ik haatte op de olympics- en achteraf werd ik getrakteerd op een ‘goei pak friet’ of op een ijsje. Dat er dan geen trainers aanwezig waren, maakte niet uit, want ik had de techniek aangeleerd op training en op wedstrijd moest ik alleen maar ‘knallen’, zonder na te denken! Alleen bij het verspringen hielp ze mij af en toe, maar enkel en alleen om te zeggen of ik op de plank uitkwam en dus een nulsprong aan mijn been had. Voor de rest liet ze mij met mijn vriendjes en mijn vriendinnetjes uit de andere clubs spelen, terwijl zij haar babbel had met de ouders van diezelfde vriendjes en vriendinnetjes. Zoveel jaar later doe ik nog steeds graag atletiek en heb ik ondertussen een ‘redelijk’ goede techniek aangeleerd gekregen! Naar mijn mening is het dus ook niet zo’n grote ramp als de kinderen er alleen voor staan op de wedstrijden, maar dan is het jullie taak om hen zo goed mogelijk als ouder te begeleiden. De rest proberen wij als trainers zo goed mogelijk te doen op de woensdag- en vrijdagtrainingen! Ik hoop dus dat ik in de toekomst geen al te vreemde technieken meer voor mij krijg en dat wij als trainers, vanuit onze ervaring en leerschelingen, vanaf hun prille jeugd de goede techniek kunnen meegeven aan jullie kinderen!

Wij doen alvast ons best!

Groetjes Lieze

Wedstrijden in SACN-organisatie!

- woensdag 5 augustus 2015: jeugdmeeting met cadetten
- zondag 30 augustus 2015: PK estafetten alle categorieën
→ uurschema en extra informatie: www.sacn.be

Waar gebeurd?!

Mijn eigen waar gebeurde verhaaltjes zijn op!!! Maar hieronder een ander ongelooflijk waar gebeurd verhaal... (ik was in de buurt)

Op de Oost-Chinese zee zo'n 120 km van Shanghai werd in 2008 een noodsignaal uitgezonden van een grote houten vissersboot in nood. Het was een kalme zee, azuurblauwe lucht, wat kon er aan de hand zijn? De boten die in de buurt waren, snelden naar de plek van het onheil waar geen boot meer te bekennen viel, alleen de bemanning die in reddingsvesten in het water lag.

Toen ze de reden van het zinken van het schip te horen kregen, geloofden ze het bijna niet en werd er nagegaan of de ongelukkige bemanning misschien dronken was!

Wat was hun verhaal?

Ze waren rustig aan het vissen toen ze iets hoorden aankomen van boven. Voor ze beseften wat er gebeurde, kwam er een koe uit de lucht vallen, recht op en door hun boot! Waarna deze dan ook heel snel zonk.



Een koe uit een orkaanwind kon het niet zijn met deze azuurblauwe lucht! Na enkele dagen speurwerk kwam de ware toedracht aan het licht: in China wordt vee getransporteerd over lange afstanden met vliegtuigen. Nu was er zo'n vliegtuig boven de zee in moeilijkheden gekomen omdat de koeien die normaal goed verdeeld en vastgebonden zijn, los waren

geraakt en door het vliegtuig aan het lopen waren.

Omdat de piloot het vliegtuig zo niet meer kon controleren, was de enige mogelijkheid de achterklep te openen en omhoog te vliegen zodat de koeien er uit vielen!

Vandaar dat deze ongelukkige beesten uit de lucht vielen.

Hoeveel pech kan je hebben?!

LG

Heb je zelf ooit een verrassende of ongelooflijke gebeurtenis meegemaakt, zet het dan even op papier en stuur het naar het clubblad. Dan kunnen ook je clubgenoten het al dan niet geloven!

sport **GEBOERS**

LOMMEL

Tel. 011/54.12.16.



Sporten is gezond !!!

Met het juiste materiaal !!!

Daarvoor moet u bij ons zijn.

**Als lid van SACN krijgt u van ons
een KORTING van 10% op uw sportmateriaal.**

Openingsuren :

Ma. 13u - 19u

Di. Tot Vr. 09u - 19u

Za. 09u - 18u

Waarom uithouding trainen bij SACN? (voor jeugdathleten)

Bij jeugdathleten wordt het hart groter (door de jaren heen) door regelmatig uithouding te trainen.

De vergroting van de hartspier maakt het hart sterker en doet in rust de hartslag dalen. Dat wil zeggen dat je met een lagere hartslag een hoger tempo kan lopen dan voorheen! En op latere leeftijd heb je dan een gezond sporthart.

Je hartslag heeft dan een grotere marge van traag tot maximaal. Bijvoorbeeld van 40 slagen in rust tot 210 bij topprestaties. En je hartslag daalt relatief snel als je de inspanning stopt.

Ook de doorbloeding van de spieren verbetert, waardoor de zuurstofopname en het prestatievermogen van de spieren toenemen.



Andere effecten van de uithoudingstraining:

- Verbetering van de ademhalings efficiëntie
- Economische werking van het hart (groter (sport)hart, daling van hartslagfrequentie)
- Normalisering van de bloeddruk
- Verbeterde opname van suiker in de cellen
- Daling van het glycogeenverbruik
- Toename vetverbruik
- Afname totale cholesterol
- Afname stress, betere weerstand
- Positieve invloed op het algeheel welbevinden (fit voelen)

Waarom niet altijd weerstand?!

Als er geen uithouding, maar alleen weerstand getraind wordt, blijft het hart klein met een dikkere wand (omdat het bijna altijd maximaal of er dicht tegenaan moet slaan!).

Als je al een rusthartslag hebt van bijvoorbeeld 60, dan stijgt die pijlsnel bij de minste inspanning naar 190 (als je maximale hartslag bijvoorbeeld 215 is).

Als je je inspanning stopt, heeft je kleine hart meer tijd nodig om terug in rusthartslag te geraken. Kortom, je kleine hart moet altijd hard werken.

Ook op latere leeftijd kan je aan je uithouding werken en zal je hart zich nog wel een beetje aanpassen, maar als je jong bent en je legt een goede uithoudingsbasis dan heb je een gezond sporthart voor het leven!

Groetjes

Louis



Wat moet je weten als je haas bent!

Of je bent een atleet met een haas!

Atleet en haas moeten onderstaande gegevens even overlopen en eventueel afspreken zodat je allebei hetzelfde in gedachten hebt voor je vertrekt!

- De haas moet een vlak tempo kunnen lopen.
- De haas moet in principe liefst sneller zijn dan de atleet.
- De haas moet zich mentaal instellen om minstens $\frac{3}{4}$ van de wedstrijd het gewenste tempo te kunnen lopen.
- De haas moet alleen een vlak tempo lopen. Niet vertragen als de atleet vertraagt! Dit is de verantwoordelijkheid van de haas.
- De haas is verantwoordelijk voor het goede tempo.
- De atleet moet ervoor zorgen dat hij/zij op het eerste rechte stuk vlak achter de haas zit, zeker geen atleet ertussen laten. Dit is de atleet zijn verantwoordelijkheid!
- De atleet kan vlak achter de haas lopen of schuin achter de haas. Als

de atleet schuin achter de haas loopt, uitkijken dat er zich geen andere atleet achter de haas zet!

- De haas en de atleet lopen tegen de binnenkant.
- Als er een andere atleet van achteren uit tussen de atleet en de haas wil plaatsnemen, mag je dit niet laten gebeuren. Dit is de verantwoordelijkheid van de atleet!
- Als de haas iemand die vertraagt voorbij gaat, moet de atleet onmiddellijk meeschuiven. Dit is de verantwoordelijkheid van de atleet!
- In een tijdwedstrijd kan je niet wachten tot je terug in een rechte lijn zit om voorbij te gaan, als het kan liefst wel natuurlijk.
- De haas loopt zolang mogelijk mee tot het tempo niet meer haalbaar is voor de haas, dan loopt hij/zij naar de buitenkant uit om plaats te maken voor de atleet.
- Als de haas er de laatste 100 meter nog bij is, gaat deze in baan 2 lopen, schuin voor de atleet en moedigt hem/haar zo mogelijk nog aan voor een spurt!

Voorbeeld: doeltijd 2'28''75 800 meter wedstrijd dames

Ideale doorkomsttijden:

100 meter	17''-18'' zeker niet sneller	tempo: 17-18
200 meter	34''-35'' zeker niet sneller	17-18
300 meter	52''-54'' zeker niet sneller	18-19
400 meter	1'10''-1'12'' zeker niet sneller	18-19
500 meter	1'28''-1'29'' zeker niet sneller	19-20
600 meter	1'48''-1'49'' zeker niet trager!	19-20
700 meter	2'08'' zeker niet trager!	19
800 meter	2'28'' zeker niet trager!	20

Succes! Louis

Samenstelling van je voeding: vetten

De ideale samenstelling van je voeding zou moeten zijn:



- Koolhydraten (leveren ongeveer 65 % van onze energie)
- Vetten (leveren ongeveer 25 % van onze energie)
- Eiwitten (leveren ongeveer 13 % van onze energie)
- Vitamines
- Mineralen

We gaan in dit clubblad één item bespreken, namelijk **de vetten**.

Soorten vetten

1. Verzadigde vetzuren (gebruik deze zo weinig mogelijk!):

- Boter, room, volvette kaas, salami, gehakt, paté, reuzel, chocolade, roomijs
- Varkensvlees, rundsvlees, schapenvlees, worstsoorten, charcuterie, vleesconserven
- Bouillon, vleessausen, boter margarine, frituurvetten die in de koelkast hard worden
- Mayonaise, chocopasta, pralines, snoep, gebak, koekjes, krenten- en suikerbrood
- Volle melk, volle yoghurt, kaas, slagroom, kokosnootolie, palmolie
- (kortom alles wat lekker is!!!)

2. Enkelvoudige onverzadigde vetzuren (bij voorkeur te gebruiken):

- Olijfolie en noten (alle noten behalve kokosnoot)

3. Meervoudig onverzadigde vetzuren (bij voorkeur beperkt te gebruiken):

- Dieetmargarines, soja, maïs- en zonnebloemolie, vis

Wat zijn ze?

Een bijna onbeperkte bron van energie. Hoe langer de inspanning, hoe meer je energie uit vetten gaat halen!

Hoeveel vetten moet een sportende SACN-er per dag eten?

Vetten zijn voor een atleet/recreant zo veel mogelijk te vermijden! Omdat we, al letten we er op, te veel verborgen vetten binnen krijgen!

Het eten van 25 % vetten is ideaal, maar de meeste mensen in ons landje zitten aan 35 % en meer, soms veel meer!

Een snelle manier om de dagelijkse vetbehoefte te berekenen:

1 gram vet per kilogram lichaamsgewicht, dus bijvoorbeeld 70 gram vet voor een persoon van 70 kilogram. Uiteraard geldt deze regel enkel voor personen met een min of meer normaal lichaamsgewicht!

Je consumptie aan Omega-3-vetten zou per dag 450 milligram mogen zijn.

Wat doen ze?

- Vet levert bij verbranding veel energie.
- Vet is het oplosmiddel voor vetoplosbare vitamines: A,D,E en K.
- Aanbrengen van onmisbare vetzuren (linolzuur, lonoleenzuur).
- Vetten zijn absoluut nodig om door het sporten beschadigde weefsels optimaal te herstellen.
- Ze hebben een isolerende en beschermende functie: isolator tegen temperatuurschommelingen en de vetlaag rond de organen zorgt voor bescherming tegen schokken.
- Ze zorgen voor een verzadigd gevoel na een maaltijd en zo ben je minder geneigd om toe te geven aan het eten van snacks.

Hoeveel energie halen we eruit (100 % is het totaal pakket)?

We halen uit vetten 25-30 % van onze energie.

Met 1 kilogram lichaamsvet kan een man van 70 kilogram in theorie 100 kilometer lopen. Een vrouw van 50 kilogram zelfs 140 kilometer.

Vetten tijdens de wedstrijd

Tijdens duursporten, bijvoorbeeld marathon, zal de vetverbranding na enkele uren een steeds belangrijker plaats innemen bij de energievoorziening.

Nadeel hierbij is dat je ongeveer 10 % meer zuurstof nodig hebt dan bij de verbranding van koolhydraten. Hoe meer je lichaam overschakelt op vetverbranding, hoe minder je prestatieniveau wordt in vergelijking met wat je normaal kan.

Bij het lopen van een marathon verbruikt men minder dan één kilogram lichaamsvet.

Welke weg volgen de vetten?

In de maag en darmen worden ze gesplitst en daarna onderhuids, rond de organen en in mindere mate in de spieren, opgeslagen. De opslag van vet is onbeperkt! Het dient in principe als energievoorraad “voor in slechtere tijden”.

Vetten hebben een vrij lange verteringstijd.

Weetjes

- Vis bevat veel onverzadigde vetzuren die het cholesterolgehalte in je bloed omlaag brengen. Zet daarom twee keer per week vis op het menu in plaats van vlees.
- Tussendoortjes bevatten veel verborgen vetten (bijvoorbeeld koekjes, chips, chocolade).
- Gebruik olie om te bakken in plaats van boter.
- Het menselijk lichaam bevat veel vet, zo'n 15 % voor een goedgetrainde man en ruwweg 5 % meer voor zijn vrouwelijke collega. Dus de energie uit vet is bijna eindeloos!

- Volle melk bevat 34 gram vet per liter, halfvolle melk 17 gram vet per liter.
- In tegenstelling tot wat veel mensen denken, is melk vlot verteerbaar. Een glas magere melk verlaat de maag al na een uur.
- Een klein pakje friet (300 gram) met mayonaise bevat 57 gram vet. Als je dan 60 kilogram weegt, heb je meteen je dagelijkse portie vet binnen!
- Zalm is een uitstekende bron van omega-3-vetten. Deze verkleinen de kans op hartziekten, versterken je immuunsysteem en beschermen je tegen aandoeningen als artritis en psoriasis.
- Een gram vet levert 38900 Joules = 9,3 Kcal.
- De N-3-vetzuren kunnen je bloedsomloop stimuleren, wat bevorderlijk is voor je loopprestaties. N-3-vetzuren beschermen je hart, vergroten je weerstandsvermogen, gaan ontstekingen tegen, verbeteren je gemoedstoestand en houden je gewicht in balans.
- Vissen waar het meeste N-3-vetzuren in zitten: ansjovis, blauwe vintonijn, karper, haring, makreel, zalm, sardine en steur.
- Vlees van weidedieren is magerder (minder vet) en bevat vier keer zoveel omega-3-vetzuren als vlees van staldieren.



- Omega-3-vetzuren heb je per dag 2000-4000 milligram nodig.
- Alle vissoorten die gefrituurd zijn, zijn minder aan te bevelen (wegens te vet).

Vermijd cholesterolrijke voeding

- Eet slechts één ei per week.
- Eet schaaldieren (mosselen, krab, garnalen,...) slechts één keer om de

14 dagen.

- Eet geen orgaanvlees zoals daar zijn lever, nieren, hersenen, zwezerik.
- Gebruik olie om te bakken in plaats van boter.
- Je zou maximum 300 milligram verzadigd vet per dag mogen eten!

Bevatten weinig verzadigde vetten (bij voorkeur op het menu te zetten)

- Kalfs (mager)
- Kip (zonder vel)
- Paard
- Varkensvlees (mager)
- Rundsvlees (mager)
- Kabeljauw
- Tong
- Sardines
- Magere platte kaas
- Plantaardige oliën
- Margarine rijk aan linolzuur
- Walnoten (bevatten omega-3-vetzuren, vergelijkbaar met die in vis, die helpen in de strijd tegen hartziekten en kanker)

Bevatten veel verzadigd vet (zoveel mogelijk te vermijden)

- Rauwe ham
- Gehakt
- Schaapsvlees
- Bacon
- Worstsoorten

- Paté
- Salami
- Spek
- Vette smeerkaas
- Vette vaste kaas
- Zachte minarine
- Harde Boter
- Bakboter
- Zacht bak- en braadvet
- Makreel
- Haring
- Mayonaise

Streefwaarden voor het vetpercentage in het lichaam (recreant loper)

	mannen	vrouwen
18 tot 30 jaar	15 %	22 %
30 tot 40 jaar	19 %	23 %
40 jaar en ouder	22 %	28 %

Atleten die zeer actief sporten, kunnen tot een percentage komen van 5 %.

Heb je te veel vet?! En hoe raken we er van af?!

Voor iemand die wat vet kwijt wil, die moet 's morgens op nuchtere maag een uurtje of langer heel traag gaan lopen (met de nadruk op traag). Nog beter is de avond tevoren ook niet te eten na 18u! Omdat er dan weinig koolhydraten aanwezig zijn (weinig reserves), gaat je lichaam automatisch en sneller overschakelen naar meer vetverbranding.

Voor je vertrekt mag je wel een glaasje water drinken, niets anders.

Let wel op! De speklaagjes die je jaren na elkaar bijeen gespaard hebt, gaan er in verhouding ook wat langzamer af! Wat er snel bijkomt, gaat er ook weer snel van af.

En natuurlijk op je voeding letten en blijven letten, je moet meer verbranden dan je opeet/opdrinkt!

Top 20 van producten met veel vetten

Hoeveelheid/100 gram		vetten/gram
Ontbijtspek		37,9
Spek		53,3
Worstensoorten (gemiddeld)		35,2
Zeevruchtensalade		41,9
Plantaardige oliën/frituurvetten		100
Boter		40-60
Margarine		80
Chocolade met hele noten	50	
Witte chocolade		34,2
Chips		35
Amandelen		54,1
Hazelnoten		61,6
Pinda's		48,1
Pistachenoten		51,6
Sesamzaadjes geroosterd		53,5
Walnoten		62,5
Bearnaisesaus koud		50,5
Cocktailsaus		51
Mayonaise		80,8
Tartaarsaus		50,7

't Is maar dat je het weet! Louis

Trainingsuren zomer (van 1 april tot 31 oktober 2015)

Dag	Doelgroep	Van – tot	Indoor/ outdoor	Plaats
<i>maandag</i>	werpers (v.a. cadet)	19u00 – 20u30	outdoor	Dommelhof
<i>dinsdag</i>	lopers (v.a. pupil)	19u00 – 20u30	outdoor	Dommelhof
<i>woensdag</i>	kangoeroes	18u00 – 19u30	outdoor	Dommelhof
	benjamins	18u00 – 19u30	outdoor	Dommelhof
	pupillen	18u00 – 19u30	outdoor	Dommelhof
	miniemen	18u00 – 19u30	outdoor	Dommelhof
	lopers (v.a. cadet)	18u00 – 19u30	outdoor	Dommelhof
	kampers (v.a. cadet)	19u00 – 20u30	outdoor	Dommelhof
<i>donderdag</i>	lopers (v.a. cadet)	19u00 – 20u30	outdoor	Dommelhof/ verplaatsing
<i>vrijdag</i>	kangoeroes	18u00 – 19u30	outdoor	Dommelhof
	benjamins	18u00 – 19u30	outdoor	Dommelhof
	pupillen	18u00 – 19u30	outdoor	Dommelhof
	miniemen	18u00 – 19u30	outdoor	Dommelhof
	lopers (v.a. cadet)	18u00 – 19u30	outdoor	Dommelhof
	spurters (v.a. cadet)	18u00 – 19u30	outdoor	Dommelhof
	hoog/werppers/ recreanten (v.a. cadet)	19u00 – 20u30	outdoor	Dommelhof
<i>zaterdag</i>	lopers (v.a. cadet)	10u00 – 11u30	outdoor	Dommelhof (opgelet!*)
	lopers (v.a. cadet)	10u00 – 11u30	outdoor	fit O meter Hamont

*OPGELET! Omdat de zaterdagtraining van Neerpelt dikwijls op verplaatsing is, wordt om 9u50 aan Dommelhof afgesproken.

Hoofdtrainer

Louis Geboers

Tel.: 011/44.59.23

E-mail: louisgeboers@hotmail.com

Hoofdtrainers Jeugd

Anouk Agten

E-mail: sacnjeugd@hotmail.com

GSM: 0498/12 32 28

E-mail: agtenanouk@gmail.com

Tine Geens

GSM: 0499/24 64 37

E-mail: tine_geens@yahoo.com

Hoofdtrainer Kampers (vanaf cadet)

Stijn Vereecken

Tel.: 011/54 48 54

E-mail: stijnevereecken@hotmail.com

Hoofdtrainer Lopers Recreanten en Wedstrijdatleten

Louis Geboers

Tel.: 011/44 59 23

E-mail: louisgeboers@hotmail.com

Overige trainers

Jos Biemans

Tel.: 011/ 62 14 33; E-mail: jos@jgbn.be

Yves Coureaux

GSM: 0496/18 45 56; E-mail: coureyv@ardy.li

Heidi Gielen

Tel.: 011/66 28 38; E-mail: heidi.gielen@skynet.be

Cynthia Hermans

Tel.: 011/64 75 54; E-mail: cynthiahermans@hotmail.com

Karen Jansen

GSM: 0494/11 82 74; E-mail: karen_jansen5@hotmail.com

Jill Janssen

E-mail: jilleke_91@hotmail.com

Annie Kuppens

Tel.: 011/66 16 11; E-mail: patriciagoossens@hotmail.com

Lien Molemans

GSM: 0472/55 02 90; E-mail: lienmolemans@hotmail.com

Jasper Nijssen

Tel.: 011/80 63 14; E-mail: nijssen.davus@skynet.be

Ansje Paesen

Tel.: 011/64 17 27; E-mail: ansje_paesen@hotmail.com

Chris Peeten

GSM: 0494/12 63 04; E-mail: chris_peeten@hotmail.com

Lieve Peeten

GSM: 0493/78 50 80; E-mail: liezepeeten@hotmail.com

Kimberly Seigers

GSM: 0498/67 86 41; E-mail: kimberlyseigers@gmail.com

Jan Sleurs

Tel.: 011/64 65 23; E-mail: jan.sleurs1@telenet.be

Brecht Stevens

Tel.: 011/62 14 02; E-mail: brechtstevens@hotmail.com

Daan Stevens

GSM: 0498/04 24 67; E-mail: daan_s@hotmail.be

Johan Stinckens

Tel.: 011/73 39 14; E-mail: johan.stinckens1@pandora.be

Margot Swinnen

Tel.: 011/66 29 45; E-mail: margot-swinnen@hotmail.com

Suzy Tyskens

E-mail: tyskenssuzy@hotmail.com

Ruben Van Baelen

Tel.: 011/66 51 16; E-mail: rubenvanbaelen@hotmail.com4

Jeroen Zaenen

GSM: 0497/75 65 21; E-mail: cat_tractorpulling@hotmail.com



Redactieteam:

Fritz Jaspers
Lien Molemans
Linda Theunissen

Verantwoordelijke uitgever:
Sporting Atletiekclub Neerpelt

www.sacn.be