

# SACN CLUBBLAD

apr/mei/juni 2015



Voorwoord voorzitter	3	Atleet i/d schijnwerper	28
Voorwoord redactie	4	Vrijwilliger i/d schijnw.	31
Wedstrijden + nieuws	5	Waar gebeurt?	34
Jeugddag Gent	15	Rust roest?	40
Teambuilding trainers	18	Overtraining	41
Evaluatie winterseizoen	24	Wist je dat...	43
Moppentrommel	27		

## Infohoek

### Voorzitter

Gerard Agten  
Tel.: 011/64 62 00  
GSM: 0498/49 21 17  
E-mail: agten.gerard@telenet.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](http://www.sacn.be)). Indien u niet beschikt over een internetaansluiting kunt u steeds een kopie aanvragen via het secretariaat.

## Voorwoord voorzitter

Na een gure winter die een verlengstuk heeft gekregen in maart en april beginnen wij weer aan een nieuw zomerseizoen. De kampioenschappen zijn achter de rug en het LCC is gelopen. De prijzen zijn verdeeld en uitgereikt. Vanaf nu kunnen wij ons concentreren op het nieuwe zomerseizoen. Voor sommigen betekent dit een voorbereiding op het pisteseizoen. Anderen bereiden zich voor op het stratenloopcircuit.

Onze kleine atleetjes komen uit de zaal. De trainingsmogelijkheden zijn outdoor in ieder geval omvangrijker voor hen. Het trainingsschema dat de trainers voor hen volgen, mikt op een brede atletiekopleiding en vooral op een evenwichtige lichamelijke ontwikkeling. De wedstrijden dienen enerzijds als een aangename afwisseling voor de trainingsarbeid die zij wekelijks leveren en anderzijds als waardemeter voor de voortgang die zij maken in de sport. Specialisatie en specifieke wedstrijdtraining zullen pas later aan bod komen als blijkt welke de specifieke talenten en interesses zijn die zij ontwikkelen. Wij hopen dat zij een aantal wedstrijden zullen betwisten, ook indien die meetings niet door de trainers zijn gekozen als doelwedstrijden. Op die manier leren zij omgaan met eventuele wedstrijddruk en kunnen zij in een aangenaam kader de vaardigheden en fitheid toetsen aan die van leeftijdsgenootjes van andere clubs. Zo wordt het pisteseizoen voor hen aangenaam en leerrijk.

Ook voor onze oudere atleten is trainen in de betere weersomstandigheden van de nakende zomer een stuk aangenamer. Spurters, halve fond-lopers en kampers vinden in de meetingkalender heel wat mogelijkheden om in competitie uit te komen. Na een indoorseizoen zullen zij zeker in hun sas zijn op het tartan van de buitenpiste. Wij wensen hen veel succes op zoek naar persoonlijke en clubrecords of... wie weet enkele titels op Limburgse, Vlaamse en Belgische kampioenschappen.

Voor de afstandslopers is er zelfs nog meer keuze. Zij kunnen zowel op piste als in wegwedstrijden actief zijn. Dus zeker voor elk wat wils deze zomer. Ik hoop dat iedereen, jong of oud, loper of kamper, een mooie atletiekszomer tegemoet gaat.

De club organiseert dit jaar de Limburgse kampioenschappen estafette. Wij hopen dat iedereen zich beschikbaar stelt om hieraan deel te nemen of zelf een ploegje samenstelt. Dit is niet alleen leuk, het verhoogt het clubgevoel en is een uitstekende gelegenheid om er samen een mooie namiddag van te maken.

Succes iedereen. *Gerard Agten*

## Voorwoord redactie

Beste SACN-ers,

De winter is voorbij en het eerste lentezonnetje is al komen piepen.

Met deze editie van ons clubblad, dat opnieuw met veel ijver en enthousiasme tot stand gekomen is, sluiten we het winterseizoen af.

In deze uitgave vind je uitleg over het reilen en zeilen van onze club, kijken we even terug naar het indrukwekkende palmares van SACN-atleten en vind je verslagen van de wedstrijden waarbij onze atleten aan de start verschenen zijn.



Natuurlijk ontbreekt ook het traditionele waargebeurde verhaal niet, zijn er informatieve artikelen omtrent conditie en hebben we opnieuw een atleet en een vrijwilliger bereid gevonden om zichzelf aan je voor te stellen.

*LCC Lommel: start pupillen meisjes*

Ook aan de kleine lezertjes is gedacht met een spelletje, we zijn benieuwd of ze raden wie er op de foto's staat...

We wensen je veel leesgenot en we zouden de redactie niet zijn als we niet opnieuw een warme oproep tot je zouden richten om je verhaal over een leuke training, een spannende wedstrijd, een gezellige uitstap,... aan ons te bezorgen. We zullen het met plezier een mooi plaatsje geven in onze volgende uitgave.

Veel succes en plezier in je sport en tot ...

Groeten,

Linda

Het redactieteam

**Artikel klaar... doorsturen maar!**

**Artikels voor het volgende clubblad moeten ten laatste op 15 juni 2015 ingestuurd zijn naar: [clubbladsacn@hotmail.com](mailto:clubbladsacn@hotmail.com) en/of [linda.theunissen1@gmail.com](mailto:linda.theunissen1@gmail.com)**

27/12/2014

## Meeuwen – Kerstcorrida



*Ysbert Drees op de Kerstcorrida*

De meest succesvolle wedstrijd voor SACN was die van de vijf kilometer. Met drie SACN'ers in de top 11 mochten we tevreden zijn. **Ysbert Drees** werd mooi tweede in één van zijn eerste stratenlopen. SACN-spurtrainer **Daan Stevens** werd, na een te snelle start, toch nog mooi achtste.

En de benjamin van de groep, **Jorne Vanherck**, legde beslag op de 11<sup>de</sup> plaats.

*Proficiat aan alle SACN-deelnemers,*

*Louis*



*Ysbert op het podium!*

## Kampioenviering in Neerpelt

Neerpelt zette zijn kampioenen in het zonnetje. Ook Sporting Atletieclub Neerpelt had vele kampioenen te vieren, dit seizoen waren er Belgische, Vlaamse en Limburgse kampioenen.

Zij mochten als eersten de felicitaties in ontvangst nemen voor een volle Dommelhof theaterzaal, waar deze keer onze zitplaatsen gegarandeerd werden



*De kampioenen van SACN!*

door het groene label dat we toegestuurd gekregen hadden.

Ook onze verdienstelijke bestuursleden werden in de “bloemen” gezet:

- Elly Jamers: 15 jaar bestuurslid
- Jean Vereyken: 10 jaar bestuurslid
- Magda Leyssen: 15 jaar bestuurslid
- Trinetten Paesen: 15 jaar bestuurslid
- Jan Sleurs: 35 jaar trainer/bestuurslid

*Proficiat,*

*SACN*

**04/01/2015**

**Gent – PK indoor: zesmaal goud voor SACN: de perfecte wedstrijd!**

Meer kan een hoofdtrainer voor zijn verjaardag niet wensen!

We waren met maar liefst acht SACN-trainers aanwezig! Waaronder vier in begeleiding van atleten, Wouter Annaert hoogspringers, Daan Stevens spurters, Stijn Vereecken kampers en Louis Geboers lopers.

In totaal waren er 16 SACN-atleten die in actie kwamen. Van hen behaalden zes atleten goud, twee zilver en een atleet brons.



*De topsportal in Gent*

Drie nieuwe clubrecords mochten we noteren en dat dan de meeste atleten ook nog eens hun persoonlijk PR indoor scherper stelden, dat was mooi meegenomen. Meer kunnen we als club echt niet wensen!

Onze eerste gouden medaille werd behaald door scholier **Tom Van Samang** met een PR van 11.76 meter bij het kogelstoten.

De scholieren **Lotte Haegemans** en **T-C Kooij** haalden beiden een nieuw PR bij het indoor kogelstoten.

**Max Vlassak** zorgde voor de tweede gouden medaille bij het kogelstoten juniors en dit was meteen ook een nieuw clubrecord! Tussendoor sprong SACN-trainer **Wouter Annaert** 1m92 hoog! **Chris Peeten** legde beslag op de derde plaats bij het kogelstoten seniors en mocht zo het brons in ontvangst nemen. Hij stelde zijn PR indoor ook merkkelijk scherper.

**Patrick Coene** en **Louis Geboers** wisten zich beiden verrassend te kwalificeren voor de finalewedstrijd 60 meter bij de seniors. Hierin werden ze mooi zesde en vijfde.

**Kirsten Vandeweyer** liep zowel de 60 meter als de 200 meter. In beide wedstrijden behaalde ze een persoonlijk record. Ook **Larissa Heijlen** nam aan die twee loopnummers deel en ook zij behaalde twee nieuwe PR's indoor. Op de 200 meter was dit een nieuw clubrecord!

**Evginia Balabkina** (Jenny) liep op de 60 meter een nieuw PR bij onze club en zette een nieuw clubrecord op de tabellen met de 200 meter bij de seniors waarin ze ook de zilveren medaille wegkaapte.

Op de 800 meter cadetten moest **Lise Boonen** zich reppen op de laatste 100 meter om het goud veilig te stellen. Ook zij haalde vijf seconden van haar PR af op deze indoor afstand.

Bij het hoogspringen behaalde **Jacey Coene** de gouden plak en in dezelfde wedstrijd werd **Marie Vandervelden** mooi tweede. In de cadetten jongensreeksen werd **Jorne Vanherck** de beste Limburger op deze indoorkampioenschappen, ook al in zijn beste indoortijd ooit!

En ten slotte stootte **Lieze Peeten** in een nieuw clubrecord de kogel naar het Limburgse goud!

*Dikke proficiat aan alle SACN-deelnemers en hun trainers,*

*Hoofdtrainer SACN, Louis*



**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

11/01/2015

### **Alken – Veldloop in de Limburgse klei!**

De drie modderduivels die voor SACN de overwinningen wegkaapten, waren **Jana D'hondt**, **Yenthe Van Dessel** en **Lieve Palmans**. Ze deden het alledrie op dezelfde manier. Kwamen, zagen en overwonnen. Kortom gezegd, vanaf de eerste meter namen ze de kop om deze niet meer af te staan tot voorbij de eindstreep.

De SACN-afvaardiging bestond uit 37 SACN-atleten die door de Alkense klei ploeterden! **Floor Vliegen** was niet tevreden en niet ontevreden met haar vijfde plaats, maar toch een beetje teleurgesteld. Het kan niet altijd podium zijn, natuurlijk. Ook de vierde plaats van **Lizy Gijbels** was er net naast (het podium).

**Aprill Verkoyen** had pech in de start, gevallen in de eerste meters moest ze het hele peloton inhalen. Op de streep kwam ze net iets eerder aan dan haar clubgenote **Kato Vandervelden**.

**Sofie Jansen** en **K-D Kooij** vochten een onderling duel uit voor een podiumplaats, het werd net niet met Sofie op een vierde en K-D op een vijfde plaats. **Jonas Cleymans** werd zevende in zijn wedstrijd en vierde Limburger, dus een podiumplaats op het Provinciaal kampioenschap zit er zeker in.

Bij de cadetten heren mag een podiumplaats bij de tweedejaars geen probleem zijn voor **Jorne Vanherck** op het PK met zijn zoveelste vierde plaats dit seizoen. Eerstejaars **Jasper Philippe** gaat resoluut voor goud op het PK, in deze wedstrijd werd hij zevende, na allemaal tweedejaarsatleten.

Ook **Margot Swinnen** mag dromen van goud op het PK met haar mooie vijfde plaats in deze wedstrijd.

**Anniek Peeters** werd bijna een echte modderduivel in deze wedstrijd. Haar dochter Floor hoorde een kreet en wist meteen dat haar moeder in nood verkeerde. Met veel kunst- en vliegwerk wist Anniek zich net recht te houden toen ze door een grote kleierige plas liep en plots uitschoof met een angstkreet tot gevolg. Maar eind goed, al goed.

Ik, als SACN-hoofdtrainer lopers, ben tevreden als we vijf gouden medailles halen op het PK. Zijn het er meer dan is dat gewoon super!

*Proficiat aan alle SACN-deelnemers,*

*Louis*



**25/01/2015**

**Meest succesvolle eetdag ooit door SACN georganiseerd!**

Meer dan 260 eters schoven hun beentjes onder de tafel op zondag 25 januari in de parochiezaal van Holheide.

Rita, onze traiteur, had als vanouds weer kwaliteit geleverd met haar gerechten.

De gehele dag verliep zowat vlekkeloos, mede door de jarenlange ervaring en door het vele voorbereidende werk dat geleverd werd door Elly Jamers en Magda Leyssen, met de hulp van de vele vrijwilligers die die dag een handje toegestoken hebben. Vele handen maken licht werk!

Helaas gaat onze huistraiteur dit jaar met pensioen. Wat het volgend jaar gaat geven, daar zijn we nog niet uit! Voor elk probleempje bestaat er een oplossing!

Dank u wel allemaal, alle eters die Sporting atletiekclub Neerpelt steunden door te komen eten en/of door een helpende hand toe te steken.

*SACN*

**01/02/2015**

**Bree – Limburgse  
veldloopkampioenschappen**

Voor vijf Limburgse kampioenen had ik op voorhand getekend! Maar het werden er zes, wat buitengewoon fantastisch is!

Onze kampioenen waren: Jana D'Hondt, Yenthe Van Dessel, Margot Swinnen, Karlien Rutten, Frieda Hendriks en Johan Stinckens.



*Jana D'Hondt als kersvers Limburgse kampioene!*

Eerst nog een dankwoordje aan Anouk Agten omdat ze ons tentje mee naar Bree genomen had en het was ook nodig in de barre, natte koude.

Zoals eerder aangehaald, sommige SACN-kampioenen werden verwacht, bij anderen was het toch weer een verrassing. De opkomst van onze jeugdigen was iets minder dan verwacht/gehoopt. Daar zat zonder twijfel de natte kou voor

iets tussen en het WK veldrijden.

Maar al bij al het was oké. We waren het vierde best vertegenwoordigd van alle Limburgse clubs.



*Aprill op het podium (derde plaats)*

Het was natuurlijk niet alleen goud wat blonk, bij de pupillen wist **Aprill Verkoyen** zich op de meet net naar het brons te gooien (en dit mag je letterlijk nemen).

Bij de tweedejaars pupillen liep **Floor Vliegen** een hele mooie wedstrijd. Helaas viel ze net langs het podium met haar vierde plaats. Alle SACN-pupillen samen wonnen ook het clubklassement. Kortom, ze waren de besten van Limburg!

Bij de tweedejaars miniemen legde **Jonas Cleymans** beslag op de derde plaats.

Bij de cadetten dames werden **Lise Boonen** en **Floor Schildermans** zevende en achtste. Maar beide dames werden in de start al hun kansen ontnomen om op een dichtere ereplaats te eindigen. Toen het startschot klonk, stond vlak voor hun neus nog een dikke official te slapen zodat ze niet weg konden en pas als allerlaatste van de 31 atleten het veld in konden. Floor hield er zelfs een bloedneus aan over van tegen die boomstam van een official te starten. Mag niet gebeuren, maar is gebeurd, jammer!

Bij de cadetten jongens haalde **Jasper Philippe** met zijn zilveren medaille het maximale uit dat er inzat. Vanaf kadet was de spoeling heel dun wat SACN-deelnemers betreft, hieraan moeten we zeker nog werken in de toekomst!



Pechvogel van de dag werd **Janne Geers** *Jasper Philippe*

bij de juniors. Ze had er veel zin in, maar helaas viel ze in de laatste ronde en sloeg haar voet om zodat ze noodgedwongen de wedstrijd moest staken.

Je kan goede dagen hebben of slechte dagen en **Lieve Palmans** had uitgerekend op dit kampioenschap een slechte dag, het liep voor geen meter. Ze

had de dagen en weken tevoren de strijd willen aangaan voor het goud, maar de dagvorm besliste er anders over. Lieve kreeg als troostprijs het zilver, waar ze niet echt tevreden mee was.

**Anniek Peeters** zag het brons tijdens de wedstrijd van zich weglopen en kon er niets aan doen. Ze werd verdienstelijk vierde. **Eliantje Didden** deed het een plaatsje beter en behaalde in haar categorie het brons. Het zilver was er ook voor **Mia Palmans**, zij eindigde mooi na haar clubgenote **Frieda Hendrikx** tweede.

In de hoofdwedstrijd van de dag behaalde SACN ook nog eens zilver met **Tim Stessens** die de gehele wedstrijd bijna solo gelopen heeft.

Zoals al eerder gezegd waren onze pupillen de besten van Limburg in het clubklassement, onze pupillen heren werden hier tweede en onze masters dames strandden op één puntje van de beste Limburgse club! In de algemene zegestand werd SACN tweede met deze zes overwinningen.

AVT had er negen. Wij, SACN, dus zes evenals Atla. Looi en ACA hadden er vijf, ADD vier, Genk twee, Bree en Dalo één en MACD en TACT moesten het stellen zonder een overwinnaar!

In totaal waren we met 52 SACN-atleten aanwezig, van wie 38 jeugdleden. Die waren duidelijk in beeld met hun vijf jeugdtrainers tijdens de opwarmingen!

*Een dikke proficiat atleten en SACN-trainers, het was weer top!*

*Hoofdtrainer SACN,*

*Louis Geboers*

**08/02/2015**

### **St.-Truiden – Veldloop**

Met 26 waren we er, onder wie 18 Sporting-Atletiekclub-Neerpelt-jeugdathleten.

Deze dapperen die de verplaatsing naar de andere kant van Limburg hadden gemaakt, konden genieten van een droge winterdag! Dank u wel aan de familie Vliegen-Abrahams, zij zorgden dat we weer konden schuilen in ons tentje tegen de zon!

Veel eremetaal hebben we niet vergaard deze dag, één gouden plak voor

**Yenthe Van Dessel** en twee bronzen plakken voor **Lizy Gijbels** en **Jana D'Hondt**.

Dat zijn we niet meer gewoon! De reden hiervoor is natuurlijk de snelle opeenvolging van wedstrijden. Vorige week het Limburgs kampioenschap, nu deze wedstrijd, volgende week de Vlaamse kampioenschappen en de week nadien Lommel.

Meerdere SACN-toppers spaarden zich natuurlijk voor het Vlaams kampioenschap!

Veel blijge gezichten en enkele wat minder vrolijke maskers na de aankomst. Zonder namen te noemen waren de enkelingen die veel meer wilden dan ze gelopen hadden (veel meer).

De aanwezige trainers konden alleen maar vaststellen dat iedere SACN'er zijn best gedaan heeft om zo hoog mogelijk te eindigen!

Proficiat SACN-atleten en succes volgende week!

*SACN*

**15/02/2015**

**Rotselaar – Vlaams kampioenschap veldlopen**

De SportingAtletiekclubatleten die dit kampioenschap meeliepen voor de titel presteerden bijzonder goed!

Onze Trainer/coach/atleet **Johan Stinckens** viel net langs het podium met zijn vierde plaats.

Zijn verslagje:

“Ja, wel bekend als de ondankbaarste plaats, hé. Volgens de officiële uitslag ginds was ik slechts 16” verwijderd van het brons. De derde, Hugo Truyers, had 17’13” en ik 17’29”. Maar ik heb moeten spurten tot op de meet voor die vierde plaats. Een 200 m voor de aankomst zat er nog iemand een tiental meter voor mij. Ik dacht dat Omer Van Noten, die ik verderop zag lopen, de winnaar was geworden, in 17’04”. Daarom dacht ik, ik ga spurten voor de derde plaats, maar voor Omer liep er nog iemand, die de winnaar werd. Hij had zijn kaartje van zijn leeftijd er niet



*Johan Stinckens*

op, dus we wisten het niet. Maar hij was absoluut de beste in 16'12”.

Het ging er erg hard aan toe. Omdat de afstand maar 4200 m was en ik zo al niet de snelle starter ben, moest ik direct beginnen in te halen. Er had misschien meer in gezeten als de afstand verder was geweest, zoals bijvoorbeeld in Bree (6585 m). Ik had ook alleen op langere afstanden getraind, ook géén interval, dus ik moet wel tevreden zijn, hé.”

Kadet **Jorne Vanherck** werd op deze mooie winterdag de zevende beste cadet van Vlaanderen.

In de omringende wedstrijden won **Jana D'Hondt** haar wedstrijd bij de sterren van morgen en werd **Kato Vandervelden** vierde.

De SACN-aflossingsploeg (**Aprill Verkoyen**, **Jana D'Hondt** en **Floor Vliegen**) presteerde merkkelijk beter dan verleden jaar met een mooie zesde plaats.

*Proficiat SACN atleten,*

*Louis*

**22/02/2015**

**Lommel – Veldloop**



*Jana op het podium*

Met maar liefst 49 SACN-atleten waren we aanwezig, ondanks het carnavalverlof!

Dit was goed, er waren wat nieuwe tegenstanders die aan deze veldloop deelnamen en een heel aantal toppers die er een rustweekje inbouwden, door de “te” snelle opvolging van wedstrijden.

Onze atleten presteerden op niveau.

De eerste podiumplaats was er voor **Jana D'Hondt** met brons.

**Yenthe Van Dessel** mocht voor de zoveelste keer dit seizoen het goud in ontvangst nemen.

Voor het eerst keer dit seizoen op het podium mocht **Jorne Vanherck** het brons omgorden.

**Leen Schildermans** (junior), voor het eerst dit seizoen in actie, liep zich verdienstelijk naar een mooie achtste plaats. En bij de masters dames hadden we twee SACN-dames op het podium, **Lieve Palmans** zilver en **Karliën Rutten** brons.



*Kato Vandervelden*

Gelukgewenst SACN-atleten met jullie prestaties,

*Louis*

## **Maart 2015**

### **Neerpelt/Hamont – Succesvolle start-to-run sessie bij Sporting Atletiekclub Neerpelt**

Met maar liefst 35 waren ze komen opdagen: 26 lopers in wording in Neerpelt en 15 in Hamont.

Deze beginnende lopers begonnen allemaal de eerste training op het 0-(nul) niveau om te werken naar over tien weken vijf kilometer aan één stuk te kunnen lopen.

Dat dit geen onmogelijke opdracht is, is reeds bewezen door de meer dan duizend lopers die SACN in het verleden een diploma heeft kunnen meegeven na de succesvolle testloop van vijf kilometer.

Na deze tien weken is het natuurlijk niet gedaan, dan begint het (loop)leven pas echt. De volgende doelstelling is dan de tien kilometer en van daaruit zijn we dan vertrokken naar een mooie looptoekomst!

*Succes beginnende lopers,*

*SACN*

**28/02/2015**

## **Gent – Jeugddag**

Joepie, het is eindelijk weer tijd voor de Jeugddag in Gent!

Even vergeten dat we hiervoor heeeeel vroeg moesten opstaan...

Uitslapen was er dus niet bij, maar dat vonden we niet zo erg.

Goed aangekomen in Gent, zochten we een plaatsje op de tribune.



Daarna gingen alle atleetjes met de begeleider op pad voor een sportieve dag.

De favoriete proefjes waren de 4x200 m en Canonball.

Alle proefjes waren afgerond, dus zochten we iedereen weer bijeen om richting Neerpelt te gaan.

Gelukkig en blij, maar vooral ook heel moe kijken we uit naar de volgende editie!

## **Jeugddag volgens de atleten**

- LEUK
- FIJN
- TOF
- GEWELDIG
- SUPER
- GRAPPIG
- SPRINGKASTEEL
- SPORTIEF
- LEERRIJK



*Canonball-proef in Gent!*

- COOL
- TEAMWORK
- FANTASTISCH
- VALLEN
- SPURT
- CHILL
- LOPEN
- SPELLETJES
- GENT
- VETCOOL
- INTERESSANT
- RENNEN
- SUPERLEUK
- TOUWTREKKEN
- CANONBALL
- ATLETIEK
- TOP
- SUPERCOOL
- BUS
- JEUGD
- ATLETIEKCLUBS
- HORDESPRINGEN
- DEVIL'S RUN
- SPANDOEKEN
- THOMAS
- FRISTI
- SPORTEN
- AMAZING
- SPELEN
- FUN
- HAPPY

**01/03/2015**

### **Lanaken – Veldloop**

Op een andere locatie en dit zal de komende jaren ook zo zijn! Op de oude locatie hebben ze paardenweiden gemaakt van het “oude” veldloopparcours. Maar niet getreurd, dit parcours is veel beter en zeker met meer afwisseling. Ook veel selectiever, zeker als het dan nog eens hard waait!



*Nel Vliegen*



De 18 dappere jeugdathleten van Neerpelt die er de dag tevoren ook al een zware, lange dag op hadden zitten (Jeugddag in Gent) liepen voor wat ze waard waren.



*Floor Vliegen*

**Yenthe Van Dessel** won zijn wedstrijd en **Jana D'Hondt** spurtte zich toch nog naar een derde plaats.

Bij de oudere jeugd waren er 11 SACN-deelnemers gestart in de Lanaakse blubber.

**Jorne Vanherck** liep een zeer overtuigende wedstrijd. De gebroeders Neyens, die het gehele seizoen van ver te bewonderen waren door Jorne, werd nu het vuur aan hun schenen gelegd door onze spurtende SACN-cadet. Jorne kreeg dezelfde tijd toebedeeld als de tweede van de tweeling. De eerste van de tweeling was maar acht secondjes eerder over de streep gekomen (kortom, zijn beste wedstrijd van het seizoen, voor Jorne dan)!

Voor de meesten wordt het tijd dat het seizoen voorbij is! **Lieve Palmans** werd nog wel tweede, maar een spurt zat er helemaal niet meer in. Als je moe bent, is de coördinatie ook niet meer optimaal! Lieve, die onderweg haar handschoenen kwijt wilde, kreeg ze pas uit 20 meter nadat ze ondergetekende voorbij liep. In plaats van ze op de rand van het parcours te gooien, wierp ze met een ferme worp de handschoenen in een stromende beek die even verderop in het riool verdween.

Ikzelf met nog enkele andere toeschouwers sloegen meteen aan het vissen om de handschoenen te redden, het lukte nog net!

*Proficiat deelnemende SACN-atleten,*

*Louis*

## LCC 2014-2015

- In totaal kwamen 21 SACN-dames en 13 SACN-heren in de einduitslag voor.
- Yenthe Van Dessel won dit criterium, evenals Jana D'Hondt.



- Sofie Jansen werd mooi derde.
- Ook Lieve Palmans won dit criterium en Margot Swinnen werd hier heel verdienstelijk tweede.
- Frieda Hendriks mocht zich ook de tweede beste noemen in dit LCC-criterium.
- In totaal kaapten de SACN-atleten 355 euro aan prijzengeld weg uit de LCC-pot.
- En natuurlijk ook nog de talrijke naturaprijzen van benjamin tot junior.

*Proficiat lopers,*

*Louis*

### **Teamopbouw bij de jeugdtrainers**

Goed initiatief van de jeugdtrainers om eens iets anders samen te doen dan atletiek!

Er waren 13 van de 16 jeugdtrainers komen opdagen om te gaan bowlingen in Lommel. De twee banen waren afgehuurd voor twee uurtjes, waarna we er nog iets culinairs aan vast knoopten.



We konden het niet te laat maken omdat het grootste deel van de trainers de dag nadien naar Gent ging met de jeugd en om 5u30 ten laatste het bed uit moest. We speelden vier partijen en de winnaars waren Daan, tweemaal Lieze en ondergetekende!

De snelste bal die een strike gooide, ging 44 km/uur en de traagste 13,9 km/u, om maar te zeggen dat het niet altijd de sterksten of de snelsten zijn die winnen!

Daarna gingen we culinair aan de gang, een kreeftensoepje vooraf en zo verder tot we naar bed moesten.

Er werd reeds nagedacht voor de volgende “bâtiment d'équipe”, bijvoorbeeld een weekendje Parijs!

We zien wel! Dit was in ieder geval geslaagd,

*Tevreden “winnaar”,*

*Louis*

### **Teamopbouw bij de jeugdtrainers (aanvulling)**

Omdat de boog niet altijd gespannen kan staan, gingen we met een grote delegatie van SACN-jeugdtrainers bowlingen. Het werd een hele gezellige avond. Mooi om te zien hoe zeer jonge en iets minder jonge jeugdtrainers toch zo goed overeenkomen!

Het verhaal hierboven van Louis vraagt toch om enige nuancering. De jongens (Ruben, Jeroen, Louis, Chris, Daan en Hans) en de meisjes (Suzy, Tine, Lien, Cynthia, Jill, Lieze en Anouk) speelden apart. Lieze was duidelijk de sterkste (letterlijk en figuurlijk) bij de meisjes, bij de jongens won Daan een keer en Louis (wonder boven wonder) een keer.

Op het einde van de avond werden alle scores opgeteld en dat levert onderstaande eindstand op (jongens en meisjes samengeteld):

1. Lieze Peeten (278 punten)
2. Lien Molemans (241 punten)
3. Daan Stevens (231 punten)

Om toch even aan te tonen wie het sterkste geslacht was die avond...

Aan het einde van de avond had Hans bijna een lief! Hij had hiervoor de vakkundige hulp gekregen van enkele iets meer “ervaren” trainers. Volgende keer beter...

*Groeten, Lien*

### **Diezelfde avond gelezen op de Facebookpagina van SACN jeugd:**

13 trainers voor een avondje fun! Trainster Lieze als topscorer. Nu snel slapen en dan naar Gent. #SACN #trainersinactie #teambuilding



**07/03/2015**

## **Neerpelt – Opleiding Aspirant-Initiator**

Wij (SACN) willen dat onze atleten begeleid worden door de beste trainers die er te vinden zijn. “Het beste is maar net goed genoeg voor ons” is dan ook één van onze lijfspreuken!

Daarom kunnen we dit seizoen van een boerenjaar gewagen, maar liefst 16 SACN-trainers schoolden zich bij naar een hoger diploma! Waaronder 13 trainers die de titel SACN aspirant-initiator mogen dragen:

Lieze, T-C, Daan, Ruben, Jasper, Anouk, Jenny, Cynthia, Heidi, Lien, Jill, Annie en Hans. Eén trainer die zich initiator mag noemen: Jeroen Zaenen. En twee trainers die het diploma van trainer B in hun bezit hebben “gekregen”: Tine Geens en Stijn Vereecken.



*Dikke proficiat SACN-trainers met jullie behaalde diploma.*

*Hoofdtrainer Sporting Atletiekclub Neerpelt*

*Louis Geboers*

**08/03/2015**

## **Achel – Teutenbosloop Witteberg**

Op 8 maart tekenden enkele SACN-medewerkers weer present voor de teutenbosloop van Witteberg. Die is onderdeel



*Willy Molemans op de bosloop van Holven*

van een criterium bestaande uit acht lopen, in de buurtgemeentes van Neerpelt. Het motto is hier meedoen is belangrijker dan winnen. Immers dikke winstpremies zijn hier niet te verzilveren en je naam terugvinden in een uitslag kan ook al niet. Maar voor 2 euro inschrijvingsgeld krijg je keer op keer een mooi parcours voorgeschoteld, kan je kiezen uit verschillende afstanden en wacht aan de aankomst een kop heerlijke soep en/of fris water. In Achel hadden ze nog een surplus voorzien in de vorm van een ware fruittafel en een Red Bull om de verloren energie aan te vullen.

Voor ons als medewerkers is het altijd fijn om aan deze lopen mee te werken. SACN blijft recreatieve sportbeoefening als een belangrijke opdracht zien. Het stressniveau is hier beduidend lager dan in “officiële” wedstrijden en de dankbaarheid van de deelnemers des te groter. Als toemaatje kregen we ook al een voorsmaakje van de lente. Wat wil je nog meer op een zondagvoormiddag.



Tijdens de wedstrijd mocht ik de lopers aan de splitsing de juiste weg opsturen. Fijn was het om verschillende SACN-gezichten te zien. Maar als ik er ons ledenbestand op na sla, zouden er dit nog veel meer kunnen zijn. Zoals reeds gezegd, deze lopen zijn geen wedstrijden maar staan volledig in het teken van “actief genieten in de natuur”. Dus Louis en Annie tegen volgend jaar extra jullie best doen om jullie atleten

massaal te mobiliseren. Misschien het licht eens opsteken bij de jeugdtrainers welke truken van de foor zij gebruiken om hun atleten op wedstrijden te krijgen.

*Peter Palmans*

**10/03/2015**

**Heusden – Limburgse  
jeugdkampioenschappen indoor**

Heel veel atleetjes namen deel aan deze eerste kampioenschappen in de spiksplinternieuwe sportarena in Heusden! Ook onze club was goed



*Yenthe (eerste) en Sasha (derde) op het podium*

vertegenwoordigd met 25 atleten en 5 jeugdtrainers.

Het was een mooi zicht om onze blauwe garde gezamenlijk te zien opwarmen.

In deze grote massa werd onze pupil **Yenthe Van Dessel** absolute uitblinker met twee keer goud in de 60m en in het verspringen. En bijna twee keer het clubrecord verbeterd.

Bij het verspringen scheelde het maar 1cm en bij de 60 meter was het verschil maar drie honderdsten!

Bij het verspringen hadden we zelfs twee man op het podium. Onze tweede man was **Sasha Sijbers**. Hij veroverde brons en dit deed hij nog eens over bij het hoogspringen!

Maar natuurlijk waren er mooie wedstrijden te zien op alle niveaus en alle stijlen.

Ook waren er atleetjes die bijvoorbeeld voor de eerste keer in het leven over een hoogspringlat sprongen en even blij waren als de winnaars!

*Proficiat!*

*Sporting atletiekclub Neerpelt -atleten en -trainers*

*Het was weer top!*

*Louis*

**14/03/2015**

### **Belgische en Limburgse kampioenen masters indoor**

**Patrick Coene** zette een topprestatie neer. Hij verpulverde zijn eigen PR bij het kogelstoten met een stoot van 9m41 en zette daarmee een nieuw clubrecord op de tabellen. Bovendien veroverde hij met deze prestatie het goud als beste Limburger en werd hiermee de zevende beste Belg op het Belgisch kampioenschap!

Zijn trainer Stijn Vereecken was hiermee uitzonderlijk trots op zijn atleet.

**Marina Pinxten** mocht het Belgische en Limburgse zilver in ontvangst nemen bij de 1500m. Op de 800m



*Marina Pinxten*

behaalde zij ook nog eens brons op het Belgisch en goud op het Limburgs kampioenschap bij de W55.

*Proficiat Patrick en Marina, SACN*

**15/03/2015**

### **Wachtebeke – Belgisch kampioenschap veldlopen**

Onze drie dappere SACN-atleten lieten zich zien van hun beste kant!

**Jana D'Hondt** mocht de spits afbijten bij de tweedejaars pupillen. Vorig jaar werd ze ook al mooi 35<sup>ste</sup>, toen onder een mooi lentesonnetje. Dit jaar onder een grijze hemel deed ze het merkkelijk beter! Ze liep zich mooi naar een 25<sup>ste</sup> plaats en werd daarmee ook de beste Limburgse atlete die deelnam.



*Jana D'Hondt*

Ook bij de tweedejaars jongens pupillen hadden we een topatleet in de gelederen. **Yenthe Van Dessel** liep na de start in vijfde, zesde positie. Tijdens de wedstrijd zakte hij een beetje terug zodat hij 12<sup>de</sup> liep, maar de laatste honderden meters zette hij er weer vaart achter om uiteindelijk op de achtste plaats te stranden, slechts negen secondjes van het brons!



*Jorne Vanherck*

Onze enige cadet in actie was **Jorne Vanherck**. Hij liep een zeer verstandige en opbouwende race. Na de start kwam hij als 35<sup>ste</sup> door. Toen begon hij aan een inhaalrace met op het laatst een spurt als toetje! Hij eindigde dan ook mooi op een 27<sup>ste</sup> plaats.

De aanwezige trainers Tine Geens en Louis Geboers zagen dat het goed was.

*Proficiat SACN-atleten,*

*SACN*

## Zilver en brons voor SACN



*Max Vlassak*

Op het Belgisch indoorkampioenschap deden onze kogelstoters het voortreffelijk!

Bij de juniors stootte **Max Vlassak** zich naar het brons en bij de seniors dames deed **Lieze Peeten** het nog iets beter: zij behaalde zilver. Merkwaardig is dat beide atleten getraind worden door Stijn Vereecken. Hij zag dat zijn twee discipelen allebei ook nog eens een nieuw persoonlijk record realiseerden.

Twee deelnemers, twee medailles! Wat kun je als coach en club nog meer wensen?

Hartelijk gefeliciteerd!

*Voor SACN*

*Louis Geboers*

## Beste SACN-indoor prestatie ooit voor Lieze Peeten

Op de Vlaamse kampioenschappen alle categorieën wist Lieze met de kogel 12m75 te stoten. Daarmee verpulverde ze niet alleen haar eigen PR indoor maar ook het clubrecord met meer dan twintig centimeter.

Met deze prestatie viel ze net naast het podium op deze kampioenschappen waar ze vierde werd. Maar er zijn nog groeimogelijkheden, dus de toekomst ziet er voor haar zeer rooskleurig uit.

Op dezelfde meeting kwam **Daan Stevens**, onze spurttrainer, in actie op de 800 meter. Hij werd derde in zijn reeks en in de totaalstand 12<sup>de</sup>.

Daan had er wel een pechweekje opzitten. De hele week ziek geweest en dan ook nog eens een tijdelijke éénrichtingsstraat langs de verkeerde kant ingereden. In Hamont op zich geen ramp



*Lieze Peeten op de teambuilding van de SACN-jeugdtrainers*



ware het niet dat er aan het uiteinde politie stond!

Het kostte onze spurtrainer maar liefst 165 euro en na hem stonden nog vier Nederlandse voertuigen die Daan gevolgd waren en die hadden natuurlijk ook prijs! De voorbereiding was dus verre van ideaal.

*Proficiat met jullie prestatie,*

SACN

## **Evaluatie winterseizoen**

Ben ik als hoofdtrainer van SACN nu tevreden of niet?!

### *Opkomst*

Over onze jeugd kan ik heel tevreden zijn. Zij waren goed vertegenwoordigd op de doelwedstrijden, maar ook bij de andere wedstrijden waren we meestal flink vertegenwoordigd!



*v.l.n.r.: Floor, Lies, Julie en Jana op de jeugddag in Gent*

daarna wordt de soep wel heel dun. Scholieren, juniors, seniors meestal niemand en masters ook weinig, de dames masters gaat dan nog. Hier moeten we naar de toekomst toe zeker aan werken.

Jaar na jaar groeien we daarin, zoals ook laatst de succesvolle jeugddag in Gent waar maar liefst 80% van onze jeugd mee naartoe ging.

Vanaf de jeugd tot master is de opkomst echter te mager te noemen. In de veldlopen hebben we nog

enkele cadetten, maar

De opkomst voor het Limburgs indoor was dan weer top!

Over de opkomst bij de trainingen kan ik, over de winter bekeken, wel tevreden zijn.

Onze recreanten zijn ook in voldoende volume heel de winter van de partij geweest en vormen een hechte groep.

### *Prestaties*

Onze jeugdathleten behaalden meerdere veldloopoverwinningen, maar ook degenen die niet op het podium terecht kwamen, gaven het uiterste van zichzelf.

Ook hier kan ik wel zeer positief over zijn, ook omdat we bij de jeugd nog niet echt prestatiegericht werken, maar meer in de breedte.

Vanaf cadet wordt er wel prestatiegericht gewerkt. Degenen die aan wedstrijden deelnamen, presteerden op niveau.

We mochten in het veldlopen zes Limburgse kampioenen vieren en indoor hadden we ook zes keer goud! Deze winter konden we maar liefst 23 keer goud omgorden bij veldloopwedstrijden, hier ben ik wel tevreden mee maar we streven naar meer (veel meer)!

### *Trainers*

Waar ik het meest tevreden over ben, is dat we ons trainerscorps hebben kunnen uitbreiden naar 30 gemotiveerde trainers. Voor dit seizoen zou dat voldoende moeten zijn, toch zoeken we nog enkele trainers om de recreanten te begeleiden.

Ook de kwaliteit van de trainingen gaat omhoog, door studie en ervaring! Maar liefst 16 SACN-trainers behaalden een hoger diploma/getuigschrift.

Positief is ook dat er aan teambuilding wordt gedaan en dat de trainers met frisse ideeën afkomen om het vertoeven bij SACN nog aangenamer te maken, zowel voor de trainers als voor de atleten.

### *Ledenaantallen*

Hiermee zitten we weer in stijgende lijn naar de 300 toe (vorig seizoen hadden we 265 leden).

### *Vrijwilligers*

Als de club hulp nodig had, waren er altijd genoeg helpende handen te vinden. Dat is ook zeer positief.

Ook om ons tentje op de veldlopen te krijgen en terug, werd dit seizoen geen probleem. Op één keer na in Genk maar gelukkig was het daar goed weer. En iedereen is blij als ons tentje er telkens weer staat!

Kortom, ik ben tevreden maar het mag wat meer zijn! *Sportieve groeten, Louis*

### ???Jouw artikel hier???

Heb je iets leuks, memorabels, grappigs, unieks meegemaakt in atletiekverband? Aarzel niet en stuur jouw anekdotes, wedstrijdverslagen en/of foto's in via [clubbladsacn@hotmail.com](mailto:clubbladsacn@hotmail.com). De redactie en al de clubbladlezers zullen je zéér dankbaar zijn!

### MOPPENTROMMEL

Er is ingebroken in het Olympisch dorp. Alle sportlui die er verblijven worden ondervraagd. 'Hebt u de inbreker zien wegrennen?' vraagt de commissaris aan de hardloper.

'Jazeker.'

'Bent u hem achternagerend?'

'En of. Ik heb hem natuurlijk meteen ingehaald en liep een hele tijd op kop. Maar toen ik op een gegeven ogenblik omkeek waar hij bleef, was hij weg!'



Ken je zelf een leuke mop (al dan niet atletiekgerelateerd)?

→ Aarzel niet en stuur ze in via [clubbladsacn@hotmail.com](mailto:clubbladsacn@hotmail.com)!

## Atletenfamilie in de schijnwerper

**Naam:** Kristiene Slenders, Yvan Vlassak en Jens Vlassak

**Geboortedatum Kristiene:** 17-12-1972

**Woonplaats:** Kleine-Brogel

*Welk werk doe je?*

Architect, veiligheidscoördinator, energiedeskundige, huisvrouw, moeder en echtgenote (zware job).

*Hoe lang ben je al bij de club aangesloten?*

Ik denk ondertussen +/- zeven jaar.

*Hoe ben je bij SACN terechtgekomen?*

Ik liep altijd alleen, 's avonds niet zo leuk in het donker. Daarom ben ik op zoek gegaan naar een club.

*In welke categorie behoort je in de atletieksport?*

Lopers, masters dames.

*Wat is jouw favoriete discipline? Waarom?*

Lange afstand: halve marathon en marathon. Dit kan ik het beste en vind ik ook het fijnste om te doen.

*Wat is jouw eerstvolgende atletiekdoel?*

Misschien nog een marathon lopen.

*Wat is jouw dieptepunt in de atletiek?*

Mededeling dat mijn voorste kruisband volledig gescheurd was tijdens een val bij het skiën. Dat heeft nu niets met atletiek te maken, maar zou wel zorgen voor een half jaar revalidatie na de operatie. Uiteindelijk bleek het allemaal niet zo erg te zijn. Een NMR is blijkbaar niet 100 % te vertrouwen, oef, was ik content!



*Kristiene Slenders*

*Wat is jouw beste prestatie?*

Marathon Rotterdam: 3u23

*Heb je nog andere bezigheden/hobby's?*

Fietsen (met de dames-fietsgroep van Lille) en zwemmen.

*Wat is je grootste droom?*

Ik heb nog een heel verlanglijstje: marathon Londen, Parijs, Berlijn, la Battice (33 km, 850 hoogtemeters), misschien eens een 6-urenloop, trails,....

### **Yvan Vlassak**



*Yvan Vlassak*

De man van Kristiene is sinds twee jaar bij de club aangesloten. Yvan valt in de categorie van de masters. Ook hij is een loper. Zijn doelen zijn blijven lopen en niet gekwetst geraken. Yvan heeft minder specifieke loopdromen dan Kristiene. Hij wil gewoon goed blijven lopen in groep en af en toe een wedstrijd meedoen.

Leuke anekdote: op de Ekkerloop (2014) hadden ze hem per vergissing ingeschreven als Yvonne. Zelfs na vier wedstrijden, tot aan het podium toe is hij Yvonne blijven heten! We hadden het al bij elke wedstrijd gemeld, maar de Nederlanders begrepen het nog niet. Tot hij op het podium mocht bij de vrouwen, toen hadden ze het toch door...

### **Jens Vlassak**

Jens traint bij de pupillen. Hij is sinds vier jaar bij de club. Jens doet het liefste de kampdisciplines, lopen doet hij niet zo graag. Jens vindt het gewoon fijn om samen met zijn vrienden aan sport te doen, ondertussen zijn ze al met vijf van zijn klas bij SACN.



*Jens Vlassak*

## !!!WEDSTRIJD!!!

Welke drie bekende atleten staan op onderstaande foto's?

Mail je antwoorden naar [clubbladsacn@hotmail.com](mailto:clubbladsacn@hotmail.com) voor 15/06/2015 en misschien word jij wel de winnaar van een mooie prijs...

Veel succes!



## Vrijwilliger in de schijnwerper

**Naam:** Margo Kerkhofs

**Geboortedatum:** 19-06-1967

**Woonplaats:** Overpelt



*Margo Kerkhofs*

*Hoe ben je bij SACN terechtgekomen?*

Als kind nam ik eens deel aan de KSA-cross van Overpelt Lindel-Hoeven. Dit beviel me zo erg dat ik nadien regelmatig de KBW-crossen en de wedstrijden van school begon mee te doen. Rond 1977 kregen we te horen dat er een atletiekclub zou opgestart worden in Neerpelt. Van zodra de deuren opengingen hebben wij ons meteen ingeschreven, d.w.z. mijn zus, broer, mijn vader en ikzelf. Mijn moeder is destijds bestuurslid geweest. Mijn vader was ook jurylid. We waren dus toen al een echt atletiekgezinnetje. Ik ben dan als kind een zestal jaar lid geweest waarna het vele jaren stil is geworden totdat in 2008 dochter Jacey wilde aansluiten bij de club. Toen is weer alles veranderd.

*Hoeveel jaren zet je je al in voor de club?*

Een zevental jaar.

*Wat zijn jouw taken binnen SACN en hoe vaak ben je met de club bezig?*

Tijdens de SACN-wedstrijden doe ik, samen met een fijne ploeg, de resultatenverwerking. In de winter de LCC-veldloop en 's zomers een drietal pistewedstrijden. De uitslagen van de kampnummers die de juryleden opgemeten hebben zo foutloos mogelijk in de computer verwerken en de loopnummers checken die via fotofinish binnenkomen. Dit houdt ook in dat ik enkele dagen vóór de wedstrijd reeds wat voorbereidend werk doe, de wedstrijd en de proeven reeds aanmaak en het computerprogramma nog eens opfris. Na de wedstrijd als iedereen huiswaarts keert is het werk nog niet afgesloten en volgt voor mij misschien wel het meest stresserende namelijk de uitslag verifiëren, de lay-out correct zetten en dan tijdig de uitslagen, statistieken en eventueel clubklassement doorsturen naar de kranten, clubs en de VAL.

*Heb je daarnaast nog andere hobby's of bezigheden?*

Ik probeer 2 à 3 keer per week te gaan joggen, eens een teutenloop of een bosjogging mee te doen. 's Zaterdags doe ik de bostraining mee o.l.v. van Johan die nagenoeg elke week door weer en wind voor ons klaarstaat om pijltjes te hangen. Daarnaast ga ik samen met mijn broer wel eens mountainbiken tijdens een georganiseerde toerentocht of 's zomers gaan we de weg op. Tenslotte zijn regelmatig de zaterdagen of zondagen gevuld met wedstrijden van dochter of echtgenoot.

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

Een groeiende club met nog meer atleten en graag ook meer atleetjes (atleten) aan de start van SACN-wedstrijden en andere locaties. Maar nog liever zou ik meer masters willen zien, zowel man als vrouw, die zich ook willen wagen aan de kampdisciplines.

*Wil je nog iets zeggen aan je mede sacn-ers?*

Een toffe club ! En vrijwilligerswerk op het secretariaat tijdens wedstrijden is leuk en boeiend. Geïnteresseerden die ook wel eens een dagje willen meedraaien mogen altijd een seintje geven. Niet alle vrijwilligers kunnen altijd aanwezig zijn. Zeker nogmaals een grote dank je wel voor hen die in het verleden reeds het werk lichter hebben gemaakt.

### **Gelezen op de Facebookpagina van SACN jeugd!**

*28 februari 2015, 10u14, Gent*

De eerste groepsfoto van de dag!! Op naar een leuke dag!





## Belangrijk bericht voor onze supporters!

Supporters van SACN-atleetjes en -atleten, fantastisch dat jullie er zijn, hoe meer hoe liever, maar er is een verschil tussen supporteren en coachen!

Het probleem is dat “een knecht geen twee bazen kan dienen”, dit is in de sport zo maar ook in het echte leven!

Wat ik bedoel te zeggen is dat als de SACN-coach ‘hoger’ zegt en de “trouwe” supporter adviseert lager, wat moet de atleet dan doen als hij zowel zijn coach als zijn supporter tevreden wil stellen?! Als er geen coach aanwezig is, is dit op zich geen probleem. Dan hoeft de atleet maar naar één “baas” te luisteren, naar al dan niet een goed advies.

Maar als er wel een SACN-coach aanwezig is en de supporter geeft richtlijnen en 20 meter verderop staat een SACN-coach, die weet waar we mee bezig zijn en hoever de atleten staan in hun trainingsprogramma, die andere richtlijnen geeft dan is het voor de atleet wel heel moeilijk om nog te presteren als hij de soms tegenstrijdige adviezen wil waarmaken om iedereen tevreden te houden. Nog stommer is het als de SACN-coach naast de supporter staat, die de atleet adviezen geeft waar soms de SACN-coach zijn bedenkingen bij heeft.

Wat kan de SACN coach dan doen?

- Zwijgen als vermoord, om de atleet niet nog onzekerder te maken dan hij/zij al is?
- Of meteen tegen het advies van de supporter ingaan, met meestal kwade gezichten nadien?

Dit helpt de atleet ook niet verder! Dus de SACN-trainers weten waar ze mee bezig zijn en willen het beste uit de atleten halen!

Als onze supporters rekening kunnen houden met bovenstaande zou dit de atleten zeker ten goede komen in de wedstrijden!

*Sportieve groeten, Hoofdtrainer SACN, Louis Geboers*



## Waar gebeurd? Een ongeluk komt nooit alleen...

Ervaren atleten weten er alles van: de ene blessure kan de andere veroorzaken. Als je bijvoorbeeld pijn hebt aan je linkerbeen, ga je dat been automatisch minder belasten, en dus belast je je rechterbeen meer en dus krijg je op den duur last van je rechterbeen. En zo sukkel je van de ene blessure in de andere.

Wat mij overkwam, was ook zoiets, maar dan anders. Luister.

Al vanaf mei 2014 heb ik last van een aanhoudende achillespeesontsteking in mijn linkervoet. Lopen bleek spoedig niet meer mogelijk en dus schakelde ik over op wandelen. Ik deed dat zo fanatiek dat ik mij inschreef voor de 'Dodentocht' (100 km) in Bornem en ik slaagde er zelfs in om de eindmeet te bereiken. Vraag me niet hoe, maar het lukte. Daarna had ik uiteraard overal pijn, maar dat beschouwde ik als normaal na zo'n zware inspanning. Die pijn ebde weg, maar mijn achillespeesproblemen bleven aanslepen.

Ik trainde minder, werd wat zwaarder (7 kg!), trainde nog minder, voelde mijn conditie achteruitgaan, ik werd lastig, zei 'foert' en kwam op den duur zelfs niet meer aan wandelen toe. Toen organiseerde KWB-Boseind een bosloop op het Herent, begin januari. Normaal zou ik daar heel zeker meelopen, maar ik voelde dat dat er dit keer niet in zou zitten. Daarom stelde ik mij kandidaat om... voorop te fietsen (met de mountainbike). Ik moest alleen de eerste loper voorblijven en dat zag ik nog wel zitten.

Ter plaatse, op 4 januari, bij slecht weer (regen, wind, modder), kreeg ik in de gaten dat niemand minder dan Tim Stessens zich onder de deelnemers bevond. Ik voelde de bui al hangen: ik zou mij dubbel moeten plooiën om deze toploper voor te kunnen blijven. Tim probeerde mij gerust te stellen door te zeggen dat hij gewoon wat kwam loslopen, maar ik wist wel beter. Op het eerste, nog verharde gedeelte na de start ging alles naar wens: Tim zette zich, zoals verwacht, onmiddellijk aan de leiding en haalde zo'n 17 km/u. Ik moest mij zelfs wat inhouden om niet te veel voorsprong te nemen. Maar dan draaiden we een smal bospaadje in. In de modder zakten mijn banden diep weg, maar Tim behield onverstoorbaar zijn tempo van 17 km/u. Terwijl ik aan het liedje van Boudewijn de Groot dacht (Hoe sterk is de eenzame fietser, die kromgebogen enz.), begon ik te zweten als een paard. Even verder sloeg het noodlot dan ook toe. In een diep modderspoor zwiepte mijn voorste wiel ineens naar links, en dus viel ik keihard op mijn rechterschouder. Ik voelde direct dat er iets niet pluis was. Tim stopte, hielp mij vriendelijk recht en vroeg of hij nog iets voor mij kon doen. Beduusd zei ik: 'Nee, nee, loop maar door, je vindt de weg verder zelf wel!'

Nu zijn we drie maanden later en ik ben nog steeds in behandeling (kinesist) voor een afgescheurde pees in mijn rechterschouder. Mogelijk zal er nog een operatie van komen. En zeggen dat alles begonnen is met een achillespeesontsteking.

De ene blessure kan dus wel degelijk een andere veroorzaken... Het gezegde dat wie niet kan lopen, gewoonlijk wel nog kan fietsen, moet dus ook al gerelativeerd worden. Ik ben nu naarstig op zoek naar andere alternatieven. Zwemmen of petanque beginnen in aanmerking te komen. Tenzij mijn achillespees weer opspeelt, natuurlijk.

*Willy Molemans*

### **Het tweede artikel in een reeks over eigenaardigheden in de atletiek**

Deze keer gaan we verder in op het fenomeen van het joggen. De gevorderden kunnen hun boekje van vorige keer nemen en trainen voor de biermijl.

Laatst trok in de krant een artikel over “vijf minuten lopen per dag voor langer leven” mijn aandacht. Dit verdiende meer onderzoek. Even een korte samenvatting:

Wie minstens vijf minuten per dag loopt, leeft gemiddeld drie jaar langer dan een niet-loper. Het gekke is dat dit slaat op alle mensen. In het extreemste geval, een zwaarlijvige kettingroker die elke dag vijf minuten loopt, leeft ook langer dan zijn niet-lopende collega. Maar het moet wel lopen zijn. Wandelaars leven ook langer, maar de lopers het langst. (*Gepubliceerd in The Journal of the American College of Cardiology.*)

Hier houdt het echter niet bij op. Enkele dagen later volgde een ander artikel: “Trage joggers leven zes jaar langer (dan niet-lopers)”

Trage lopers (je kan nog vlot babbelen) boeken de grootste winst. Hun risico op vroegtijdig overlijden is veel kleiner dan dat van niet-lopers. Matige lopers (praten wordt moeilijk) hun risico op vroegtijdig overlijden is ietsje groter dan trage lopers, maar nog altijd veel kleiner dan niet-lopers. Snelle lopers (voortdurend in het rood) hebben evenwel meer risico op vroegtijdig overlijden dan niet-lopers. (*Langlopende studie, Bispebjerg University Hospital, Denemarken*)

Samengevat: Lopen JA, maar overdrijf niet!

*Naam en adres gekend bij de redactie*

## **We zijn niet zomaar een clubje!**

We zijn het sympathiekste, het beste, het sexyste, het mooiste, het rijkste, het gezelligste, het coolste, het intelligentste, het meest waardevolle, het meest snelle, enz. clubje dat er te vinden is!

En natuurlijk leveren we topatleten af die Limburgse en Belgische records verpulveren.

*Limburgse en Belgische records in bezit van Sporting Atletiekclub Neerpelt:*

- Inge Dierickx 60H indoor miniemen (1988)
- Jacey Coene hoog indoor miniemen (2014)
- Katrijn Conjaerts polsstok indoor miniemen (1997)
- Ilse Mertens 1500m indoor kadetten (1996)
- Katrijn Conjaerts polsstok indoor kadetten (1999)
- Inge Dierickx vierkamp indoor kadetten (1990) **dit is ook een Belgisch record**
- Eveline Strackx polsstok indoor scholieren (2000)
- Inge Dierickx vijfkamp indoor scholieren (1992)
- Suzy Tyskens 1000m indoor juniors (1994)
- Jonas Cleymans hoog indoor benjamins (2011)
- Maarten Martens kogel indoor pupillen (1999)
- Martijn Scheepers 1000m indoor kadetten (1998)
- Martijn Scheepers 800m indoor scholieren (2009)
- Martijn Scheepers 1000m indoor scholieren (2009)
- Andreas Smout 800m indoor juniors (2009)
- Andreas Smout 1000m indoor juniors (2009)
- Andreas Smout 1500m indoor juniors (2008)
- Andreas Smout mijl indoor juniors (2009)
- Inge Dierickx 60H miniemen (1988)
- Eveline Strackx polsstok miniemen (1997)
- Ilse Mertens 1500m kadetten (1996)
- Patricia Goossens 3000m (1996)
- Inge Dierickx kogel kadetten (1990) **dit is ook een Belgisch record**
- Eveline Strackx polsstok kadetten (1999)
- Inge Dierickx vijfkamp kadetten (1990) **dit is ook een Belgisch record**
- Inge Dierickx kogel scholieren (1992)

- Jill Janssen 2 mijl juniors (2010)
- Roy Schildermans 1000m benjamins (1998)
- Luuk Hermans kogel benjamins (2011)
- Maarten Martens kogel pupillen (1999)
- Glen Gerits 80H miniemen (2005)
- Tom Schildermans polsstok miniemen (1999)
- Martijn Scheepers 800m juniors (2011) **dit is ook een Belgisch record**
- Sabin Claes 50 km snelwandelen weg seniors (2003)
- Willy Molemans 5 km snelwandelen piste masters M35 (1992)
- Willy Molemans 5 km snelwandelen weg masters M35 (1992)
- Ronny Verkoyen 20 km piste masters M40 (1996)
- Jean Engelen 800m masters M50 (1994)
- Jean Engelen 1000m masters M50 (1994)
- Jean Engelen mijl masters M50 (1994)
- Jean Engelen 800m masters M55 (1999)
- Jean Engelen 1000m masters M55 (1999)
- Jean Engelen mijl masters M55 (1999)
- Jef Smeets, Julien Hesemans, Jan Sleurs, Ronny Verkoyen 4x1500m M55 (2011) **dit is ook een Belgisch record**
- Jan Sleurs 2 mijl masters M65 (2014)
- Jan Sleurs 5000m masters M65 (2014)
- Francine Bloemen, Lisette Giesbers, Annie Kuppens, M-J Leijnen 4x200m masters W35 (1989)
- Lisette Giesbers 80H masters W45 (1990)
- Lisette Giesbers 100H masters W45 (1987)
- Lisette Giesbers hoog masters W45 (1986)
- Lisette Giesbers ver masters W45 (1986)
- Marie-Josée Leijnen discus masters W45 (1996)
- Lisette Giesbers 80H masters W50 (1992)
- Lisette Giesbers ver masters W50 (1992)
- Lisette Giesbers speer masters W50 (1994)
- Annie Kuppens, Rita Fonteijn, Josee Loos, Frieda Hendrikx 4x100m masters W55 (2010) **dit is ook een Belgisch record**
- Annie Kuppens, Rita Fonteijn, Josee Loos, Frieda Hendrikx 4x200m masters W55 (2010) **dit is ook een Belgisch record**
- Annie Kuppens, Rita Fonteijn, Josee Loos, Frieda Hendrikx 4x400m

masters W55 (2009) **dit is ook een Belgisch record**

- Mia Palmans, Rita Fonteijn, Josee Loos, Frieda Hendrixx 4x800m masters W55 (2009) **dit is ook een Belgisch record**
- Mia Palmans 800m masters W60 (2014)
- Mia Palmans 1500m masters W60 (2012)
- Mia Palmans 5000m masters W60 (2012)
- Mia Palmans 10000m masters W60 (2012)
- Frieda Hendrixx uurloop masters W60 (2014)
- Annie Kuppens, Mia Palmans, Paula Verhees, Frieda Hendrixx 4x100m masters W60 (2014) **dit is ook een Belgisch record**
- Annie Kuppens, Mia Palmans, Paula Verhees, Frieda Hendrixx 4x200m masters W60 (2014) **dit is ook een Belgisch record**
- Annie Kuppens, Mia Palmans, Paula Verhees, Frieda Hendrixx 4x400m masters W60 (2014) **dit is ook een Belgisch record**
- Mia Palmans, Rita Fonteijn, Josee Loos, Frieda Hendrixx 4x800m masters W60 (2013) **dit is ook een Belgisch record**

Kortom, Sporting Atletiekclub Neerpelt bezit 81 Limburgse bestprestaties aller tijden en 13 Belgische records! Dus de rest van de wereld moet rekening houden met de atleten van SACN.

LG



### **We zijn niet zomaar een clubje! (deel 2)**

We hebben het Limburgs record verpulverd met ons aantal Sporting atletiekclubtrainers!

We zijn op dit moment met 30 actieve trainers in onze vereniging. Wat rekenkundig neerkomt op voor elke 10 SACN-leden een trainer, dit is perfect!

Maar in de realiteit klopt deze rekenkundige formule niet op dit moment, omdat veel van onze trainers niet altijd en/of elke week training kunnen geven. Maar we werken eraan om zoveel mogelijk trainers op vaste tijdstippen training te kunnen laten geven.

Bovenstaande houdt niet in dat we niet meer op zoek zijn naar meer en (nog) betere trainers.

De posten waar momenteel een vacature voor loopt, zijn:

- **Trainer recreanten op dinsdag (19u-20u30)**
  - niveau van groep: kunnen een uur lopen aan tempo 9-10km/uur
  - soort training: interval-uithouding (iedereen loopt zijn/haar eigen tempo)
- **Trainer jeugd op woensdag (18u-19u30)**
  - groepen: kangoeroes, benjamins, pupillen, miniemen
  - soort training: alle onderdelen van atletiek
- **Trainer recreanten op donderdag (19u-20u30)**
  - niveau van groep: kunnen een uur lopen aan tempo 9-10km/uur
  - soort training: duurloop van 60 minuten (taak trainer: parcours uitzetten, begeleid meelopen, zeker bij de traagsten van de groep)
- **Trainer jeugd op vrijdag (18u-19u30)**
  - groepen: kangoeroes, benjamins, pupillen, miniemen
  - soort training: alle onderdelen van atletiek
- **Trainer recreanten op zaterdag (10u-11u30)** (fit-o-meter Hamont)
  - niveau van groep: kunnen een uur lopen aan tempo 9-10km/uur
  - soort training: interval-uithouding (iedereen loopt zijn/haar eigen tempo)

Een vaste trainer is iemand die minstens 40 weken per jaar op een vaste dag training kan/wil geven. Natuurlijk staat tegenover deze trainingsprestatie/inspanning een verloning. Wij bieden jou minstens 12 euro per training (All-In en belastingvrij)! Dit wordt meer naargelang je ervaring en diploma's.

Ook zoeken we nog naar **een hoofdtrainer recreanten** die alle trainingen van onze recreanten in goede banen leidt en 1x per jaar een start-to-runsessie begeleidt of laat begeleiden. Ook hiervoor staat er een extra vergoeding in ons budget ingeschreven!

Heb je eventueel interesse om een of meer van bovenstaande vacatures in te vullen of heb je nog vragen hieromtrent, stuur maar een mailtje!

*Groetjes, [louisgeboers@hotmail.com](mailto:louisgeboers@hotmail.com), Hoofdtrainer SACN vzw, Louis Geboers*

## Is het waar dat rust roest?

Nadelen van passieve rust zijn groot:

- De spieren kwijnen weg (tot 0,5 kg per week).
- Er treedt ontkalking op wegens de te geringe druk op de beenderen waardoor de kans groter wordt op breuken en nierstenen.
- De longwerking wordt onvoldoende benut waardoor er meer kans ontstaat op longontsteking.
- Het hart en de bloedsomloop verzwakken (duizeligheid bij het opstaan).
- De bloedvatenwand ontsteekt vlugger.
- Je hebt meer kans op doorligwonden.
- Onvoldoende controle op urine en stoelganglozing.



Daarom, bij gelijk welke ziekte of ongeval, moet elke absolute rust vermeden worden en moet er direct met mobilisatieoefeningen gestart worden.

Zolang je de pijngrens niet overschrijdt, is er geen gevaar dat je het geblesseerde lichaamsdeel nog verder beschadigt.

Als je de keuze hebt tussen gips en geen gips, is het beste geen gips! Een been dat langere tijd in gips gezeten heeft, verliest immers te veel volume. Als je been dan uit het gips komt, heb je een veel langere opbouwfase nodig voordat je weer zonder risico kunt sporten.

Vervangende trainingen zoals bijvoorbeeld zwemmen, fietsen en aquajogging, zijn ook aan te raden, ook langzaam opbouwen natuurlijk.



## **Overtraining**

*Factoren die tot overtraining kunnen leiden:*

- Gezondheidstoestand:
  - kleinere blessures die geen trainingsonderbreking vereisen
  - tand- en amandelproblemen
  - luchtwegeninfecties en maag- darmstoornissen
- Levenswijze:
  - onregelmatige dagindeling
  - slaaptkort
  - medicatiemisbruik
  - niet-rationeel vrijetijdsgedrag
- Verkeerde trainingsbelasting:
  - trainingsmonotonie
  - gebrek aan sportvrienden
  - rivaliteit
  - nederlagen en mislukkingen
  - te weinig rust tussen de trainingen
- Bioklimatologische omstandigheden:
  - ongewone hitte en koude periodes
  - langdurige slechte weersomstandigheden
- Familie- en beroepsbelasting:
  - conflictsituaties
  - moeilijkheden op werk/school
  - te hoog arbeidsritme

*Kenmerken van overtraining:*

- Hartfrequentie:
  - rustpols stijgt of daalt
  - pols bij submaximale arbeid stijgt of daalt
  - recuperatie na arbeid stijgt of daalt

- Lactaatwaarden:
  - maximale lactaat daalt
  - lactaat bij submaximale arbeid daalt
  - hoge waarden van melkzuur tijdens inspanningstest
- Bloeddruk
  - in rust stijgt of daalt
  - recuperatie tot rust stijgt of daalt
  - lagere bloeddruk en duizeligheid bij opstaan
- Verminderde eetlust + gewichtsverlies
- Spierzwakte (zwaar en loom gevoel in benen tijdens de training)
- Spierstijfheid
- Snel verkouden
- Slaapstoornissen
- Maag- en darmklachten, in het bijzonder diarree
- Concentratieproblemen en afname van mentale alertheid bij wedstrijden
- Probleem om routinetrainingen te volbrengen
- Meer dan normale dorst en behoefte aan vocht 's nachts
- Vatbaarder voor infecties, allergieën, hoofdpijn en blessures
- Algemene loomheid en vermoeidheid
- Niets smaakt je meer
- Nergens zin in hebben, geen motivatie en enthousiasme meer
- Geen interesse in seks
- Onregelmatige menstruatie
- Spier- en gewrichtspijnen
- Vermoeidheid, zowel in rust als tijdens de training
- Traag herstel na een training
- Meer prikkelbaar dan anders
- Gezwollen lymfeklieren

### *Besluit*

Indien de progressie te snel gebeurt, kan afhankelijk van de gevoeligheden van de atleet een overtraining optreden. Als er periodes zijn met veel negatieve invloeden dan kan er best wat minder getraind worden om geen blessures te

krijgen, maar iedere atleet voelt het beste aan wat zijn of haar lichaam aankan!

Gun jezelf in een drukke trainingsperiode een relatieve rustweek per maand, lees minder kilometers (bijv. 65 % van je normale belasting).

Dit is voor ieder individu weer anders, alleen jij kan er iets aan veranderen voor jezelf!

### **Wist je dat...**

- ... SACN er sinds kort enkele nieuwe jeugdtrainers bij heeft?
- ... er meteen werk gemaakt werd van een teambuilding om dit te vieren?
- ... je elders in dit clubblad hiervan een uitgebreid verslag vindt?
- ... op pinkstermaandag 25 mei de 43ste Boseindrun plaatsheeft in Neerpelt?
- ... ook alle SACN'ers meer dan welkom zijn op deze loopwedstrijd?
- ... je kan kiezen tussen 5, 10 of 15 kilometer?
- ... je alle informatie hierover vindt op de volgende bladzijde?
- ... Peter Palmans deelnam aan het WK 24-urenloop in Turijn?
- ... hij overtuigend eerste Belg werd?
- ... hij in 24 uren maar liefst 232 kilometer en ongeveer 500 meter liep?
- ... hij hiermee 20ste Europeaan en 35ste over alle categorieën wereldwijd werd?
- ... SACN op zaterdag 4 april 2015 een Funhappening organiseerde?
- ... hier zo'n 40-tal kinderen op af kwamen?
- ... deze Funhappening in het teken van de opleiding Aspirant-Initiator georganiseerd werd?

... je hieronder twee foto's vindt?



**Pinkstermaandag 25 mei 2015**

## **BOSEINDRUN**



*Jij komt toch ook?*

De 43ste Boseindrun, georganiseerd door KWB-Boseind i.s.m. de sportdienst van Neerpelt, is een klassieker in het loopseizoen in Noord-Limburg. Het gevarieerde parcours (ronde van 5000 m, gedeeltelijk bospaden), de prima organisatie, de aantrekkelijke prijzentafel, dit alles maakt de Boseindrun tot een niet te missen evenement.

Programma:

- \* 14.00 u: karamellenloop voor de kleuters
- \* 14.15 u: jeugdloop
- \* 15.30 u: wedstrijd 10 en 15 km
- \* 15.30 u: jogging 5 km

Inschrijving: Voorinschrijving via formulier of mail op [www.boseindrun.be](http://www.boseindrun.be).  
Ter plaatse: kinderen vanaf 12.30 u / jogging en wedstrijd vanaf 14.00 u.

Prijzen: Bij voorinschrijving: gratis T-shirt Jeugd: T-shirt + tombola  
Volwassenen: pakket in natura voor alle deelnemers, wedstrijdprijs voor winnaars 17.15 u: TOMBOLA voor alle aanwezigen.

Info en contact: Zie [www.boseindrun.be](http://www.boseindrun.be) Contacteer [sylvain@boseindrun.be](mailto:sylvain@boseindrun.be)  
(0479 379704)

Tot ziens op maandag 25 mei 2015!

# *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

## Trainingsuren zomer (van 1 april tot 31 oktober 2015)

<b>Dag</b>	<b>Doelgroep</b>	<b>Van – tot</b>	<b>Indoor/ outdoor</b>	<b>Plaats</b>
<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: 0494/11 14 01

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: stijnvereecken@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

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](http://www.sacn.be)