

# SACN CLUBBLAD

januari/februari/maart 2016



Voorwoord voorzitter	3	Prestatieboek bestellen	33
Voorwoord redactie	4	Teutenboslopen	34
Wedstrijden + nieuws	8	Vrijwilliger i/d schijnw.	35
Voorstelling trainers	26	Winterkalender	37
Wist je dat...	29	Voeten en schoenen	37
Voornemens 2016	30		

## 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@proximus.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

Nieuwjaar ligt al weer een tijdje achter ons. De feesten zijn voorbij en de wensen zijn alle ter bestemming aangekomen. Het is weer tijd om over te gaan tot de orde van de dag. Voor de meesten van ons is dat uiteraard het gezin en het beroepsleven. Maar wij zijn ook allemaal leden van Sporting Atletiekclub Neerpelt en atletiek is onze hobby of die van onze kinderen. Wij hopen dan ook dat 2016 voor ieder van ons een sportief en succesvol jaar zal worden.

Het veldloopseizoen is alweer half voorbij. De prijzen moeten uiteraard nog worden uitgedeeld maar de rangschikking van ons regelmatigheids criterium LCC krijgt stilaan vorm. Tot heden is het winterweer achterwege gebleven maar de liefhebbers van het echte crossweer zullen zeker nog aan hun trekken komen gedurende de aanstaande wedstrijden.

Maar zoals de andere atleten al vooruit kijken naar een zomerseizoen op de piste of op de weg, kijkt ook het bestuur vooruit. Dit jaar werd de organisatie van het Limburgs kampioenschap (alle categorieën) aan onze club toegewezen. Dat vraagt heel wat organisatorisch werk, maar wij zijn vol vertrouwen dat wij ook dit tot een goed einde kunnen brengen. Met de organisatie van de Dommelloop, die met 740 deelnemers de succesrijkste Limburgse veldloop is, bewijzen wij ieder jaar dat wij een grote organisatie aankunnen. De estafettekampioenschappen die wij vorig jaar mochten organiseren verliepen trouwens ook succesvol. Wij kijken dus vol vertrouwen naar 23 en 24 april. Met hulp van jullie zal ook dit goed gaan.

Het organiseren van evenementen is belangrijk voor de club, maar is natuurlijk niet een doel op zich. Zij zijn noodzakelijk voor de uitstraling en ook voor de financiën van de club. De voornaamste bestaansreden is natuurlijk de sportbeoefening. Het bestuur probeert om de voorwaarden te scheppen om onze atleten onder goede omstandigheden te laten trainen en hun sport te laten beoefenen. Het zijn en blijven uiteraard de atleten die door hun inzet moeten zorgen voor de resultaten. Wij wensen iedere atleet en iedereen die hem/haar begeleidt, veel trainingsijver en goede uitslagen. Het voornaamste is nochtans dat iedereen de sport beoefent met veel plezier. Als dat zo is zijn wij al half in onze opdracht geslaagd. Een goed 2016 voor iedereen.

*Gerard Agten,*

*voorzitter*

## Voorwoord redactie



Naar (goede) gewoonte koos ik voor mijn voorwoord een foto met een verhaal erbij. Dit keer echter niet van een atleet, maar van een vliegtuig! Niet zomaar eentje, maar een van de meest extreme en geheimzinnige vliegtuigen ooit gebouwd: de SDR-71 Blackbird.

*Enkele feiten:*

*De Blackbird kon vliegen tot een duizelingwekkende hoogte van 25.929 meter. Dat zijn bijna 3 Mount Everests op elkaar.*

*Dankzij de 2 motoren (2 x Pratt & Whitney J58-1 continuous-bleed afterburning turbojets) had hij een topsnelheid van 3.612 km/u (Mach 3,4). Oftewel 1 kilometer per seconde. Dat is letterlijk sneller dan een kogel. Dit record is al sinds 28 juli 1976 onverslagen.*

*De standaardprocedure voor wanneer er een raket op ze werd afgevuurd was niet het uitvoeren van ontwijkingsmanoeuvres. Nee. De SR-71 Blackbird was zo bizar snel dat de piloot slechts accelereerde om de raket van zich af te schudden.*

*In alle jaren dat hij actief is geweest, heeft de SR-71 Blackbird op die manier 4.000 raketten de rug toegekeerd. Vierduizend. Niet één is er ooit neergeschoten.*

*Er zijn meer astronauten in de ruimte geweest (560), dan er piloten waren die een Blackbird hebben gevlogen (158).*

*Door de absurde snelheden werd de Blackbird zo witheet door de luchtweerstand dat hij 30 centimeter groter werd tijdens het vliegen.*

Indrukwekkende cijfers. En cijfers horen bij atletiek. Maar wat nog meer paste bij een artikel in het clubblad is de volgende quote. Geschreven door piloot Brian Schul:

### De snelste van allemaal

"Er waren veel dingen die we niet konden doen in een SR-71, maar we waren de snelste jongens in de buurt en we hielden ervan om onze medepiloten daaraan te herinneren. De mensen vroegen ons vaak, omwille van dit feit, of het leuk was de jet te vliegen. Leuk zou niet het eerste woord zijn dat ik zou gebruiken om dit vliegtuig te beschrijven. Intens, misschien. Maar er was een dag in onze Snee waarop we moeten zeggen dat het leuk was om de snelste te zijn van allemaal, tenminste voor een ogenblik.

Het gebeurde toen Walt en ik aan het vliegen waren op onze laatste trainingsvlucht. We moesten 100 uren hebben in de jet om onze training af te maken en onze 'mission-ready'-status te verkrijgen.

Ergens boven Colorado hadden we het 100-uren-punt overschreden. We hadden rechtsonker gemaakt in Arizona en de jet presteerde foutloos. We begonnen ons best goed te voelen, niet alleen omdat we binnenkort echte missies gingen vliegen maar omdat we veel vertrouwen hadden gekregen in het vliegtuig de laatste maanden. Scheurend over barre woestijnen 24 000 m onder ons, kon ik de Californische kust al zien vanaf de grens van Arizona. Ik was, eindelijk, na vele nederige maanden in de simulator en studie, baas van de jet.

Ik begon een beetje spijt te voelen voor Walter in de stoel achter mij. Daar zat hij, zonder echt goede kijk op het ongelofelijke uitzicht voor ons, met als taak vier monitors in de gaten houden. Dit was goede oefening voor hem voor als we echte missies begonnen te vliegen, als een dringend bericht van de basis levensbelangrijk kon zijn. Het was moeilijk geweest, ook voor mij om de controle van de radio's los te laten, terwijl ik gedurende mijn hele carrière als piloot zelf de controle over de transmissies had gehad. Maar het maakte deel uit van de verdeling van de taken in dit vliegtuig en ik had me eraan aangepast. Ik drong er, hoe dan ook, op aan om toch te spreken op de radio zolang als we op de grond waren.

Walt was zo goed in vele dingen, maar hij kon niet tippen aan mijn expertise om soepel te klinken op de radio, een vaardigheid gepolijst door jaren vliegen in eskaders waar de kleinste radiofout reden was voor onthoofding. Hij begreep dat en gunde me die luxe. Gewoon om een gevoel te krijgen van waar Walt zich tevreden mee moest stellen, gaf ik de schakelaar van de radio een tikje en luisterde samen met hem naar de frequenties. Het merendeel van het radiogebabbel kwam van het Los Angeles Center, ver onder ons, dat het dagelijkse vluchtverkeer controleerde. Hoewel ze ons op hun radar hadden (al was het kort), waren wij in

ongecontroleerd luchtruim en zouden normaal niet tegen hen spreken tenzij we moesten afdalen naar hun luchtruim. We luisterden hoe de krakende stem van een eenzame Cessna-piloot vroeg aan het Center om zijn grondsnelheid af te lezen. Center antwoordde: "November Charlie 175, ik zie u op 167 km per uur op de grond." Nu, hetgeen je moet weten van Center-opzichters, is dat ze, of ze nu spraken tegen een beginnende Cessna-piloot, of tegen Air Force One, altijd spraken op exact dezelfde, kalme, diepe, professionele toon die hen belangrijk deed voelen. Ik noemde dit de 'Houston-stem'. Ik heb altijd het gevoel gehad, na jaren van documentaires kijken over ruimteprogramma's, en luisterend naar de kalme en duidelijk stem van de Houstonopzichters, dat alle opzichters zo klonken... en dat is eigenlijk wat ze deden. En het maakte niet uit in welk deel van het land we vlogen, het leek alsof het altijd dezelfde man was die sprak. Doorheen de jaren was die stemtoon een beetje een geruststellend geluid geworden voor alle piloten. Omgekeerd, doorheen de jaren, wilden de piloten altijd zeker zijn, dat ,wanneer ze spraken op de radio, ze klonken als Chuck Yeager, of op z'n minst als John Wayne. Beter sterven dan slecht klinken op de radio's.

Slechts ogenblikken na de vraag van de Cessna, verscheen een Twin Beech op de frequentie, in een nogal superieure toon, vragend naar zijn grondsnelheid. "Twin Beech, ik heb u op 231 km per uur grondsnelheid." Tsjonge, dacht ik, die Twin Beech moet echt denken dat hij zijn Cessnabroeder doet duizelen. Toen, uit het niets, een F18-piloot uit NAS Lemoore op de frequentie kwam. Je wist meteen dat het een Marine-macho was omdat hij heel cool klonk op de radio. "Center, Dusty 52 grondsnelheidcheck." Nog voor Center kon antwoorden, dacht ik bij mezelf, hey, Dusty 52 heeft een grondsnelheidsmeter in die miljoenen-dollar-cockpit, dus waarom vraagt hij Center om een aflezing? Toen begreep ik het, ouwe Dusty hier is ervoor aan het zorgen dat elke insectenverpletteraar van Mount Whitney tot Mojave weet wat echte snelheid is. Hij is de snelste gast in de vallei vandaag, en hij wil gewoon dat iedereen weet hoeveel lol hij aan het hebben is in zijn nieuwe Hornet. En het antwoord, altijd met dezelfde, kalme stem, met meer duidelijkheid dan emotie: "Dusty 52, Center, we hebben u op 1150 km per uur op de grond." En ik dacht bij mezelf, is dit een geschikt moment, of wat?! Terwijl mijn hand instinctief reikte naar de micro-knop, moest ik mezelf eraan herinneren dat Walt de controle over de radio's had. Toch, dacht ik, het moet gebeuren - in luttele seconden zouden we uit de sector zijn en was de kans voorbij. Die Hornet-gast moet sterven, en wel nu sterven. Ik dacht aan alle uren in de simulator en hoe belangrijk het was dat we goed ontwikkelden als een team en ik wist dat ingrijpen op de radio de band zou verwoesten waar we zo voor gewerkt hadden. Ik werd verscheurd. Ergens, 24 km boven Arizona, was er een piloot aan het schreeuwen in z'n helm.

Toen, hoorde ik het. De klik van de micro-knop op de stoel achter mij. Dat was het exacte moment waarop Walter en ik een team werden. Heel professioneel en

zonder enige emotie, sprak Walter: "Los Angeles Center, Aspen 20, kunt u ons een grondsnelheidscheck geven?" Er was geen aarzeling, en het antwoord kwam alsof het een alledaags verzoek was. "Aspen 20, ik heb u op drieduizend vierhonderd en elf km per uur, op de grond." Ik denk dat ik de elf km per uur het leukste vond, zo precies en zo trots was Center om die informatie te geven zonder aarzeling, en ik wist dat hij aan het lachen was. Maar het precieze moment waarop ik wist dat Walter en ik goede vrienden voor altijd zouden zijn, was toen hij de micro nog eens aanzette om te zeggen, in z'n meest jachtpilootachtige stem: "Ah Center, erg bedankt. We zien eerder 3504 op het scherm." Voor een moment was Walter een god. En ten slotte hoorden we een klein barstje in het pantser van de Houstonstem, toen L.A. antwoordde met: "Begrepen Aspen, jullie uitrusting is waarschijnlijk beter dan de onze. Goede vlucht jongens."

Het had allemaal maar ogenblikken geduurd, maar in die korte, memorabele sprint over het zuidwesten, was de marine te kijk gezet, alle gewone stervelingen waren gedwongen om te buigen voor de Koning van de Snelheid, en nog belangrijker, Walter en ik waren een team geworden. Een fijne dag op het werk. We hebben nooit meer een transmissie gehoord op die frequentie naar de kust. Maar voor één dag, was het leuk om de snelste van allemaal te zijn."

Bij SACN vliegen we niet met vliegtuigen, maar laat dit mijn nieuwjaarswens zijn voor alle atleten: dat jullie allemaal ergens dit jaar, op welke wedstrijd, op welk niveau en met welke medeatleten dan ook, hetzelfde gevoel mogen hebben als piloot Brian Schul:

Het snelste zijn van allemaal!

Fritz

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

**Artikels voor het volgende clubblad moeten ten laatste op 15 maart 2016 ingestuurd zijn naar clubbladsacn@hotmail.com**

A.E.B. Kopie- en Faxservice  
Schuttersboomstraat 5  
3900 Overpelt  
T: 011 64 75 29  
aeb@aeb-uitgeverij.be





**11 oktober 2015**

### **Overpelt – ontbijt vrijwilligers**

Op 11 oktober 2015 werden de vele vrijwilligers van SACN naar intussen jaarlijkse traditie bedankt met een heerlijk ontbijtbuffet op Holheide. Ook eventuele partners en kinderen konden aan een democratische prijs genieten van dit gezellige

samenzijn. Opvallend waren de SACN-placemats die de tafels bedekten, gesponsord door Geboers Sport. Een mooi detail! En wat deden onze vrijwilligers? Juist, ze smulden en smekten naar hartenlust.

Bedankt aan degenen die dit mooie ontbijt organiseerden! En uiteraard ook dank-je-wel aan onze onmisbare SACN-vrijwilligers.



**November 2015**

### **Bouillon – Hoogtestage als voorbereiding op het winterseizoen**



We gingen om veel kilometers te lopen en hebben dat dus ook gedaan: iets meer dan 100 km. Op deze 4-nachtse stage was het weer perfect, soms zelfs iets te warm! Op 5 november zelfs 25° C!

Vele wandelaars die ons bergop zagen zwoegen, schudden hun hoofd met de gedachte “halve zotten”. Zelfs bergop wandelen vonden zij al een hele prestatie. Voor ons had het echter niets met talent te maken, maar alles met wilskracht.

Voor de stage had ik op voorhand een 15-tal routes uitgewerkt en bekeken, met de info die we nog hadden van vorige keer (2010). De kaarten met de wegaanduidingen had ik al, dat zat dus wel snor. Maar de eerste opmerking die we kregen in de jeugdherberg was dat het jachtseizoen begonnen was en dat er in vele bossen gejaagd werd, dus verboden waren voor loslopende lopers. Zo



vielen een aantal routes op bepaalde dagen al weg, maar waar er precies gejaagd werd wisten ze op de toeristische dienst, dus wij de eerste dag daar naartoe. Daar wisten ze ons te vertellen waar er op welke dagen gejaagd werd, zodat we onze loopplanning konden aanpassen.



Ook meldden ze ons dat de symbolen en nummeringen van de routes veranderd waren, helaas waren de nieuwe kaarten nog niet klaar. Daar ging al mijn voorbereidend werk! Enkele parcoursen waren nog wel hetzelfde als voorheen, maar dan met een nieuwe nummering. Dat was toch al iets om mee te beginnen.

Maandag, de dag van aankomst, zouden we beginnen met een duurlooptje van 11 km. Samen vertrokken we de Ardense wouden in. De afspraak was dat de koplopers na 20' terug zouden keren naar de staart van het peloton, ik rekende erop dat ikzelf natuurlijk altijd het laatste zou zijn. Onderweg maakten we nog een klein ommetje om daarna weer op het geplande pad uit te komen.

Na 8 km liepen Lise Boonen en Floor Schildermans aan de kop, 100 m erna liep ondergetekende en nog eens 100 daarna kwam Jorne Van Herck de hoek om. Jorne, niet in zijn sas (hij had buikpijn), sukkelde nog een kilometertje voort. Ik stuurde de meisjes dan ook verder door: "Altijd de Semois aan je linkerkant houden, dan kom je automatisch in Bouillon aan en loop dan maar rechtstreeks door naar de jeugdherberg" zei ik. Toen de meisjes vertrokken waren, gaf ik Jorne de raad even de bosjes in te duiken. Dat kon al een hele opluchting zijn. Hij twijfelde een hele poos en opperde allerlei bezwaren, zoals: waar veeg ik het mee af? Mijn raad was: "Gras, bladeren, desnoods het plannetje waarop we aan het lopen zijn." Hij zei: "Hier staan piekers, het is te steil", enz. Toen hij het niet meer hield, vroeg hij uitdrukkelijk dat ik niet te ver weg zou lopen, kwestie van terug in Bouillon te geraken. Na een paar honderd meter doorjoggen en wachten, kwam een duidelijk opgeluchte atleet weer aansluiten.

Wij met zijn tweetjes rechtstreeks naar ons hotel. Toen we daar aankwamen, stonden er 13 km op onze teller, maar van de dames was er geen spoor te bekennen! Toen ik de auto wou pakken om Bouillon te gaan doorkruisen, verschenen ze uit een heel andere richting dan gepland. Ze hadden onbewust nog een ommetje gemaakt van 2 km, hun teller stond dus al op 15 km!

Omdat we die avond de enige gasten waren, mochten we ook meteen zelf ons

menu samenstellen (wat wij lekker vonden) voor de komende dagen, wat een luxe!

Van mij moest het niet maar omdat de atleten er zelf op aandrongen, stonden we elke dag op om 6.40 u om voor het ontbijt 40' tot 55' te gaan loslopen, "vet verbranden", dan morgeneten en picknick voor 's middags klaarmaken, waarna we zo rond 10 u aan onze tweede training begonnen. Die duurde dan van 60' tot 115', dan zo rond 12 uur picknicken om vervolgens om 15 u onze derde bosloop te gaan doen. Op onze topdag legden we dan ook 27 km af en waren we 3.20 u aan het lopen. Een fluitje van een cent, 't is dat het om 17 u donker is in de bossen, anders hadden ze nog verder gelopen.

Dat we per dag zo een 2200 Kcal extra verbruikten, is dan ook niet verwonderlijk. Op een dag als deze moesten we dan ook meer dan 4400 kcal inslaan om enigszins op gewicht te blijven!

Een paar keer zijn we mekander kwijtgeraakt. Deze keer lag het niet aan de coach, maar duidelijk aan de atleten. Van ons hotel, dat 100 m boven de Semois op een bergflank lag, zagen we op de bergflank recht tegenover ons een uitkijktoren staan, in vogelvlucht 2 km.

Dat was het doel: dus, als je beneden bent, altijd omhoog, je kunt niet missen! Ieder nam dan ook zijn eigen tempo. Toen ik na 30' boven op de uitkijktoren stond: geen atleten te zien. Na boven op de berg nog een rondje van 25' gejojgd te hebben, besloot ik toch maar terug te lopen naar onze jeugdherberg, hopende dat de atleten dit ook gedaan hadden. Ze hadden ook 10 km afgelegd, echter zonder een toren gezien te hebben! Dus de volgende dag opnieuw, het kon toch niet zo moeilijk zijn, altijd omhoog!

De atleten liepen voor mij de slingerpaadjes bergop het bos in, ik dacht: ik zie ze boven wel, dus niet!

Ook nu weer had ik boven een klein duurloopje van 30' afgelegd, ik kon wel blijven wachten tot ik een ons woog. Dus: weer besloten maar solo terug te keren. Bij de jeugdherberg aangekomen, autootje genomen om ze op te pikken beneden als ik ze zou vinden. Na een poosje weer naar onze slaappleaats gereden en daar kwam ik ze tegen, ze hadden toch nog de toren ontdekt na 1.20 u (ik had er maar 25' over gedaan) waarna ze na 1.45 u terug waren op ons beginpunt.

Tussendoor hebben we ook nog een moutainbiketocht gemaakt van 30 km in de bergen en langs de Vesder en er ook 'door' natuurlijk voor de avonturiers onder ons.

Zo een tochtje op de mountainbike in de bergen kan je beschouwen, in loperstermen, als 10 km duurloop. Ook hebben we outdoor nog 15' gekart en hebben er een bowlingavond van gemaakt, de laatste avond in Bouillon.

In een van onze duurlopen hebben we een trialparcours gedaan (dat was ons aangeraden door het VVV Bouillon): in totaal 6 km bergop en natuurlijk 6 km bergaf in Herbeumont.

De laatste vetverbrandingsloop liepen de atleten zo'n 200 m voor mij uit, toen ze plots stilstonden en wezen op een beest zo'n 100 m voor hun, daar gingen ze zeker niet langs. Volgens Jorne was het een stier, eentje op ons pad en minstens 3 erlangs, allemaal koeien met horens. Ik liep dan ook naar de "stier" toe terwijl de atleten niet van de plaats kwamen, wat ik ook deed om ze dichterbij te lokken. Met zachte hand, volgens Jorne, duwde ik de "stier" naar de andere stieren langs het pad, waarna onze helden schoorvoetend de "stieren" voorbij gingen en we onze tocht verder konden zetten.

Ook op een van onze duurloopjes liep het pad dwars door de Semois. De nacht ervoor had het geregend, zodat deze rivier waar we over mochten zowat 60 m breed was, de dames riskeerden het niet en liepen langs dezelfde kant als we gekomen waren terug. De mannen onder ons lieten zich niet kennen en waadden door het "ijs"koude water naar de overkant waar ze hun duurloop voortzetten.

*Een leuke, fijne stage!*

*Bedankt, atleten.*

*Louis*

**08/11/2015**

### **Tongeren – Veldloop**

Onder een prachtig herfstzonnetje gingen we van start voor onze eerste veldloop van het nieuwe seizoen. SACN kwam met maar liefst 33 atleten aan de start. Alle reeksen waren goed bezet, het was voor ons een goede generale repetitie voor onze veldloop van



*Liv en Ferre*

de week daarop.

De top 5 van beste atleten voor SACN bestond die dag uit:

- Aprill Verkoyen 4<sup>de</sup> pupil;
- Jana D'hondt 4<sup>de</sup> miniem;
- Yenthe Van Dessel 5<sup>de</sup> miniem;
- Margot Swinnen 5<sup>de</sup> master;
- Floor Schildermans 6<sup>de</sup> scholier.



*Sander Jansen*



*Aniek Peeters*

Het is al lang geleden dat we niemand van onze club mochten waarnemen op het podium, maar we waren wel duidelijk aanwezig op deze 'zomerse' veldloop. We gaan ervan uit dat dit voor de meeste atleten de minst goede veldloop van het seizoen is geworden. Nu kennen we de tegenstand en naargelang het seizoen vordert, worden wij beter en beter natuurlijk!

*Proficiat SACN-deelnemers, het begin is gemaakt!*

*Louis*

**15/11/2015**

**Neerpelt – Dommelloop 2015: van een succes gesproken!**

Over de ganse lijn kende deze editie een perfecte organisatie (vele handen maken licht werk)! Iedereen weet dat ons parcours zwaar en heuvelachtig is, maar toch is de

Dommelloop heel geliefd bij de atleten. Dit blijkt ook weer uit de recordopkomst van meer dan 730 lopers en loopsters.

Ik loop al enkele jaren mee in de Limburgse atletiek, maar bij mijn weten is deze kwantiteit van atleten nog nooit vertoond in Limburg. Maar... “Ieder voordeel heeft zijn nadeel” (of was het omgekeerd wat Johan Cruyff ooit de

wereld instuurde?) In ieder geval: voor onze atleten klopte het wel. Er was enorm veel kwantiteit, maar zeker ook kwaliteit aanwezig. Dit resulteerde in slechts 1 podiumplaats voor SACN in zijn eigen veldloop. Onze 'topatlete' was Floor Vliegen bij de pupillen met brons.



*De kangoeroes met voorloopsters T-C en Cynthia*

Het was dan ook een topveldloop, zelfs op Belgisch niveau! Dat we het nog niet zo slecht gedaan hebben, blijkt uit de vele ereplaatsen van 'net niet' op het podium. Zo werden in hun wedstrijd 4<sup>de</sup>:

- Diewuqe Claes benjamins
- Lara Dujourie pupillen
- Jullie Swinnen miniem
- Yenthe Van Dessel miniem

En ook in de top 5 van hun wedstrijd verschenen, met een 5<sup>de</sup> plaats:

- Kato Vandevelden miniem
- Lies Verheyen miniem
- Suzy Tijskens master.

Om een idee te geven: er waren soms wedstrijden bij waar maar liefst 62 atleten aan deelnamen, dan is top 5 heel goed!



Onder het toezien van de 9 *Opwarming pupillen jongens met trainer Chris* jeugdtrainers liepen de 62 SACN-

jeugdathleten voor wat ze waard waren. Meer dan 50 % van de huidige jeugdafdeling kwam dus in actie.



*Start JSM dames met Suzy Tijskens op kop (2402)*

Er verschenen in totaal 88 SACN-atleten aan de finish (wat een kleine 45 % is van onze wedstrijdathleten). In aantal werden we net geklopt door AVT, dat met maar liefst 97 atleten naar onze veldloop kwam afgezakt.

Langs deze weg wil ik dan ook iedereen bedanken die zijn steentje heeft bijgedragen om van deze dag

een groot succes te maken.

Ook 'dank u' aan de rug van Magda Leyssens, deze heeft de voorbije periode de 930 kg aan prijzen meerdere keren verplaatst!

Er waren 's avonds nadat alles was opgeruimd (19.30 u) dan ook alleen maar blije gezichten te bespeuren bij de SACN-werkers.

Nogmaals bedankt iedereen!

*SACN*

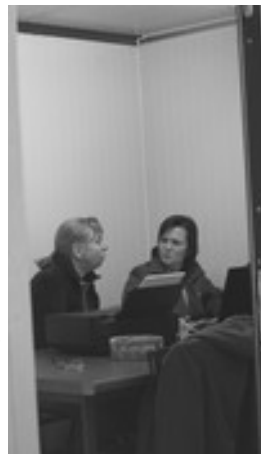
*Louis*

**15/11/2015**

**Neerpelt – Dommelloop: een blik achter de schermen bij de resultatenverwerking**

Zondag 15 november 2015, 11.30 u: een beetje onzeker stap ik de tijdelijke container aan de Finse piste van Dommelhof binnen. Vandaag maak ik mijn debuut als lid van het 'team resultatenverwerking' tijdens de Dommelloop en ik vermoed dat er vandaag een nieuwe wereld voor me zal open gaan! Twee laptops staan reeds opgesteld, vele kabels sieren de tafel die het grootste deel van de container in beslag neemt, de koffie staat klaar, er ligt zelfs wat snoepgoed op tafel en er heerst al een gezellige bedrijvigheid. Dit komt goed, ik voel het!

De eerste minuten moet iedereen nog wat op gang komen en moet de taakverdeling nog duidelijk worden. Ik krijg een vakkundige uitleg van Margo en probeer alle stappen die op de computer gedaan moeten worden op te slaan in mijn geheugen. Ik verontschuldig me alvast dat ik misschien bepaalde dingen opnieuw zal moeten vragen straks. Maar dat is allemaal geen probleem, ik word met veel geduld geholpen. Per computer zitten twee mensen (dames, in dit geval) die een team vormen (naast mezelf zijn dat Margo, Melanie en Sanne). De ene leest de nummers en tijden voor, de andere tikt die in op de computer. Dit jaar wordt voor het eerst met twee computers gewerkt, waardoor twee uitslagen tegelijkertijd gemaakt kunnen



*Melanie en Margo*

worden (als er genoeg vrijwilligers zijn, uiteraard). Dat levert natuurlijk tijdswinst op!

In de eerste reeksen komen we enkele “moeilijke gevallen” tegen: kinderen die in de verkeerde reeks gelopen hebben, kinderen die met een verkeerd nummer gelopen hebben of de bij de resultatenverwerking beruchte 99-nummers, die niet gekend zijn in het systeem en handmatig ingegeven moeten worden. Bij onzekerheden moet de hoofdscheidsrechter geraadpleegd worden en daardoor lopen we wat achterstand op. Daar is helaas niets aan te doen en we proberen zo snel mogelijk te werken!

Eens de uitslag uit de computer rolt, wordt die nog eens volledig nagekeken door een derde team van twee dames (Trinette en Rita). Daarna mag de uitslag opgehangen worden op de container en bezorgd worden door de loopjongen (Ruben) aan de mensen van de prijsuitreiking.

Eens bezig vliegt de tijd. Voor ik het goed en wel beseft, is de uitslag van de senioren heren af en dat betekent dat we klaar zijn voor vandaag. Wat een boeiende namiddag!

Hartelijk dank aan alle medewerkers die de Dommelloop zo goed doen verlopen, voor en achter de schermen!

*Lien*

**29/11/2015**

### **Genk – Veldloop: eerste SACN-overwinning van het seizoen!**



*Francis Swinnen*

Met 39 SACN-atleten waren we afgezakt naar de modder van Genk. Deze SACN'ers maakten allemaal gebruik van ons tentje op deze regenachtige zondagnamiddag.

Bedankt, Katleen Abrahams, voor het meebrengen en Jef Smeets, voor het mee terugbrengen naar Neerpelt!

Ook hier weer heel heel veel deelnemers aan de start van alle wedstrijden.

Yenthe Van Dessel, miniem, behaalde zijn en onze eerste overwinning van dit seizoen. Na een 5<sup>de</sup> plaats in Tongeren en een 4<sup>de</sup> plaats in Neerpelt, was het in Genk

dat hij de hoofdvogel afschoot. Het was dan ook nog dik verdiend, omdat hij van de eerste meter tot op de eindmeet op kop liep.

Ook de bronzen medaille van Jasper Philippe (cadet), mocht natuurlijk gezien worden: in Neerpelt nog 15de en nu 3de. Van een verschil gesproken!

Mooie, verdienstelijke plaatsen werden nog behaald door:



*Aprill Verkoyen*

- Sara Smids, pupil: met haar 10de plaats kwam ze slechts een kleine 10 secondjes tekort om op het podium te belanden.
- Dit gold ook voor Aprill Verkoyen die met haar 6de plaats vlakbij het podium zou geëindigd zijn, het scheelde slechts 11 seconden.
- Bij de miniemen hadden we 2 top-tienloopsters: Floor Vliegen 5de en Julie Swinnen 7de.
- Ook Sander Jansen (miniem) liep zich in de top 10 met een 9de plaats. Top-tienplaatsen zijn zeer goed omdat er in de wedstrijden soms 47 deelnemers waren!
- Lise Boonen liep bij de scholieren haar beste wedstrijd van het seizoen: in het grote deelnemersveld werd ze mooi 7de.
- Onze beste master bij de dames werd Margot Swinnen met haar 6de plaats.



*Anneleen Doumen*

Het is al lang geleden dat we nog eens 2 SACN-seniors in wedstrijd hadden bij de mannen.

Tim Stessens, pas weer normaal aan het trainen na ziekte, zei van te voren dat hij zeer behoudend ging starten, daarom mag zijn 4de plaats zeker gezien worden! Onze 2de senior in actie was Peter Leppens, hij eindigde verdiend 27ste in het seniorenveld.

*Proficiat SACN'ers voor jullie mooie prestaties! Louis*



## Zie ginds komt de sint...

De sint is op bezoek geweest (tekst is geschreven op de melodie van: 'Zie ginds komt de stoomboot')



Zie ginds komen de atleten van Neerpelt weer aan.  
Ze komen naar binnen toe, zie ze daar nu staan.  
En plots gaat het licht uit, de snoepjes vallen neer,  
Daar is de sint en de twee pieten met een mooie veer.  
De atleten stellen veel vragen aan jou, lieve sint,  
En daarna krijgen we een snoepzak met een heel mooi lint.  
Oh dankjewel lieve sinterklaas nu zijn we weer blij  
En toen was de training heel snel weer voorbij.

*Cynthia*

**06/12/2015**

## Bree – Veldloop

Dat het een 'doelwedstrijd' was voor onze jeugd zal er wel voor iets tussengezeten hebben: we waren present met heel veel SACN-gezichtjes in deze 'sinterklaasveldloop', liefst 36 jeugdleden.



*Opwarming kangoeroes met trainster Lien*

In totaal waren we met meer dan 58 SACN'ers, inclusief trainers. Ook nadien heel veel blije gezichten bij de SACN'ers, om de goede plaats die ze liepen of omdat ze deze dag veel punten vergaarden voor het LCC-klassement.

Een topprestatie werd geleverd door **Lise Boonen** bij de scholieren met haar puike 3de plaats, ook **Margot Swinnen** wist het brons te behalen. En dan waren er nog enkele 4de plaatsen voor ons weggelegd: Aprill Verkoyen, Floor Vliegen en KD Kooij vielen zo net naast het podium.

- Kangoeroes: hier zagen we één SACN'tje als eerste over de meet lopen! Dit telt nog niet voor echt, maar toch!
- Pupillen: Lara Dujourie liep zich mooi naar een 5de plaats, enkele jaren terug debuteerde ze op onze eigen Dommelloop meteen met een overwinning.



*Dante Boonen*

- Pupillen: voor Aprill Verkoyen (4de), de ganze wedstrijd op de 3de plaats lopende, was deze veldloop net iets te lang. In de laatste 100 m werd haar podiumplaats nog afgesnoept. Kato Vandevelden liep 5 secondjes later over de eindstreep.
- Miniemen: Floor Vliegen en Julie

Swinnen lopen het hele seizoen tegen een podiumplaats aan, nu werden ze 4de en 5de.

- Miniemen: Sander Jansen (8ste) liep zijn beste wedstrijd van het seizoen, hij eindigde dan ook vlak achter clubgenoot Yenthe Van Dessel, die in Genk nog op het hoogste schavotje mocht plaatsnemen.
- Cadetten: KD Kooij, terug van weggeweest, liep haar beste wedstrijd sinds lange tijd. Elke wedstrijd een beetje beter, meer moet dat niet zijn.
- Scholieren: Lise Boonen, voor het eerst dit seizoen op het podium, haalde het maximum wat haalbaar was.



*Sare Smids en Miek Daemen*

Onze master-dames en -heren deden het uitzonderlijk goed voor het LCC-klassement, zoals er me eentje zei: "Vandaag was het puntenpakken". Onze senior met dienst Peter Leppens liep zich verdienstelijk naar een 21ste plaats,

en onze spurttrainer Daan Stevens werd in deze wedstrijd 18de.

Allen jammer dat voor deze afstand zo weinig deelnemers komen opdagen, met als gevolg dat de meesten na enkele kilometers de rest van de wedstrijd alleen moeten afwerken. Echt spannend is het dan niet meer (tenminste voor de toeschouwers)!

*Dikke proficiat, atleten, en ook voor jullie trainers natuurlijk.*

*Hoofdtrainers SACN*

**19/12/2015**

### **Mol – Indoorwedstrijd**

Met 5 atleten en enkele supporters/groupies waren we aanwezig in Mol, voor velen de eerste wedstrijd van het nieuwe seizoen. In een gezellige sfeer, zoals we gewend zijn van Vabco Mol, mocht Jacey Coene als eerste aan



*Jacey Coene*

de bak. Onder het oog van trainster May Verheyen sprong Jacey meteen over 1,61 m. Niet zo verwonderlijk, als je ziet hoe goed ze begeleid wordt en welk doorzettingsvermogen ze zichzelf oplegt om vaak in haar eentje te trainen. Een glunderende Jacey kwam haar medaille showen aan iedereen en dit met een persoonlijk record.

Met 4 atleten namen we deel aan het kogelstoten. De junioren, senioren en masters stooten samen en de verschillende gewichten zorgden soms voor verwarring. Dat weerhield er Ruben Van Baelen niet van om zijn persoonlijk record te verbreken en over de 8 meter te stoten met een zwaardere kogel. Ruben heeft tijdens de afwezigheid van mijzelf enkele trainingen overgenomen (als trainer) en heeft daarmee ook een groot aandeel in de successen van de werpers.



*Stijn en Max*

Patrick Coene heeft bij zijn eerste wedstrijd van het seizoen al meteen, met een knappe worp, voorbij de 9 meter gestoten. Met 9,29 m heeft "Patser" niet zijn persoonlijk record gebroken, maar hij zit er niet ver van af. Op training laat Patrick geregeld worpen zien over de 9

meter, dus een verbetering van zijn clubrecord zal hopelijk niet lang op zich laten wachten.

Max Vlassak knalde met zijn eerste worp al op 4 cm van het Limburgs record indoor. Wetende dat Max zijn eerste 2 worpen meestal wat minder zijn, was het dan ook geen verrassing dat Max het Limburgs record deze wedstrijd al verbrak. Op zijn eerste wedstrijd van het seizoen stootte Max de kogel naar 16,09 m. Een verbetering van het record met 20 cm! Met deze worp heeft Max de 10e beste prestatie aller tijden in België voor kogelstoten indoor met 6 kg. De vreugde was dan ook groot bij de kampers, trainers en supporters daar aanwezig en niet aanwezig. Max is nu 15 centimeter verwijderd van de 6e prestatie aller tijden, dus kunnen we de doelen wat scherper stellen voor de rest van het indoorseizoen.

Mijn wedstrijd verliep ook met een persoonlijk record, niet zo spectaculair, maar daarom niet minder plezant dan mijn 3 andere werpers. Als verrassing voor mijn atleten had ik mij ook ingeschreven voor het kogelstoten. Stoten kan ik al uithalen, dus wie weet ook met een kogel... Tevreden met mijn nieuw persoonlijk record van 7,63 m en verheugd met de prestaties van de andere kampers, kon ik niet anders dan gelukkig zijn.



*Stijn Vereecken*

Bij een lekker bord spaghetti hebben Ruben, Max, de supporters/groupies en ik nog nagenoten van de grote en kleine successen. Bedankt aan allen die ons gesteund en bijgedragen hebben aan dit vroege succes.

*Stijn Vereecken*

**20/12/2015**

**Hamont en Dilsen – Een perfecte atletiekdag!**

's Morgens nog even gewerkt op zondag. Als je een 'B&B' hebt, moet er ook voor het ontbijt gezorgd worden.



*Trouwe supporters op post!*

Gelukkig wilden mijn gasten al heel vroeg op deze zondag. Om 9.30 u was dan ook al de afwas gedaan en waren de kamers in orde gemaakt.

Dan even gaan omkleden, om naar de eerste 'teutenbosloop' te gaan in Hamont.

Altijd weer een leuke sociale gebeurtenis, zo'n bosloop: met meer dan 200 sportievelingen vertrokken we het afwisselende bosparcours op. Ik ging zelf voor de 9 km, die ik afhaspelde tegen 11 km/uur. Dit was bijna wedstrijdtempo, zeker sneller dan duurloop. Volgens mijn satellietbestuurd horloge was het zelfs 9 km en 150 m, maar ja, een kilometerke meer of minder, dat maakt voor een loper niets uit!



*Opwarming met Rudi Verkoyen*

Daarna onmiddellijk naar huis, omkleden en naar de veldloop van Dilsen.

De eerste wedstrijd was het meteen prijs: brons voor benjamin **Dieuwke Claes**.

Dat was nog eens een mooi begin. Je kan wel zeggen: het maakt niet uit welke plaats ze lopen, als ze maar hun best gedaan hebben! En toch: iemand van je eigen club op het podium zien staan, is toch altijd nog iets leuker.



*Robbe Maes*

We behaalden deze mooie 'lentedag' maar liefst 6 podiumplaatsen!

Goud was er voor **Aprill Verkoyen**. Vanaf de eerste tot de laatste meter aan de kop lopende, maakte Aprill de wedstrijd mooi af, op de voet gevolgd door **Kato Vandervelden**, die in de spurt het zilver wist te behalen bij de pupillen.

**Floor Vliegen** en **Julie Swinnen** liepen bij de miniemen ook 2 podiumplaatsen bij elkaar (zilver en brons). Natuurlijk was dit meteen voor hen het beste resultaat van het seizoen in deze snelle wedstrijd.

Bij de atleten die wedstrijdgericht trainen, liep **Lise Boonen** ook duidelijk haar beste wedstrijd van het seizoen: tot 700 m voor de finish liep ze mee voor het goud, toen moest ze jammer genoeg een gaatje laten op de een jaar oudere atlete van RCT, maar een 2<sup>de</sup> plaats en eerste Limburgse: dat belooft voor de kampioenschappen!

Dikke proficiat aan alle SACN-deelnemers, want we waren met maar liefst 32 afgezakt naar deze parkloop. *Louis*

11 oktober 2015

SACN in actie op Dwars door Hasselt – fotoreportage



Anniek Peeters



Steffi



Els



Anouk Agten



Helga



Johan Stinckens



T-C Kooij



Rita

## **Zou ik dan toch eeuwig jong blijven?**

Van de week waren we even aan het 'redeneren': het zou best kunnen dat over 15 jaar een atlete mij aanspreekt met de mededeling: "mijn grootmoeder/grootvader heeft nog bij jou getraind toen ze klein was!"

Nu zijn er al meerdere moeders/vaders die bij ons trainden toen ze miniem waren. Sommige van hun kinderen zijn nu al 9-10-11 jaar!

Als we dan weer 15 jaar later zijn, kunnen hun kinderen al kangoeroe worden en dus 'derde generatie' bij SACN zijn!

Vooropgesteld dat we (hopelijk) allemaal gezond blijven, natuurlijk.

Hoop doet leven!

*Groetjes,*

*Louis*



## **Vakantieperikelen**

Hallo, ik ben terug van vakantie.

Nu overweeg ik toch een gps-toestel aan te schaffen! Zoals elke vakantie loop ik namelijk wel eens verloren.

Omdat het regenachtig en mistig was, vertrok ik al om 9 u, in de bergen van de Apennijnen (Italië), om zeker op tijd terug te zijn voor het middageten. Het jachtseizoen was pas open zodat je overal in de bergen honden hoorde die de everzwijnen opdreven en soms schoten als de jagers het everzwijn ook zagen. Het was dus een kwestie van op de wegeltjes en paadjes te blijven, vorige keer was ik proberen binnendoor te gaan en dat was me niet goed bekomen.

Enkele dagen tevoren hadden ze me verteld dat er nu ook wolven in de bergen rondliepen, deze hadden in een wei 3 pony's aangevallen, waarvan er 2 zo zwaar gewond waren dat ze moesten worden afgemaakt, het 3<sup>de</sup> paardje was hun maaltijd geworden.

Vol goede moed ging ik dan op pad, denkende dat ik op bekende wegen aan het rennen was. Ik hoorde wel ergens jagers of toch hun honden, maar ik kreeg ze niet te zien! Toen ik na 3 uren lopen in de beboste bergen eindelijk weer bewoonde huisjes tegenkwam, hoopte ik dat ik het dorpje zou herkennen, dus niet. Overal waar ik een auto zag staan, belde ik aan om te vragen waar ik was

en of ze me terug wilden brengen, eerst bij een oudere man die wel alles wilde weten maar niet bereid was in deze regen rond te rijden, toen bij een zeer bereidwillige oma die niet weg kon omdat ze op een klein kind paste. Nadat ik duidelijk gemaakt had dat ik geen telefoon of geld bijhad, ging de vrouw aan de slag om me verder te helpen. Ze pleegde met haar hele familie: zussen, broer, neven en nichten, telefoontjes, maar er was niemand die tijd had. Na haar bedankt te hebben, ik terug de regen in, richting 'het dorpje' dat schijnbaar op het einde van de wereld lag. Volgens die vrouw was de grote weg waar passerend verkeer was nog zeker 7 km, weliswaar naar beneden, maar toch!

Ondertussen was het 12.30 u geworden toen ik weer in de regen naar beneden aan het lopen was. Terug de bergen in was geen optie. Mijn huisgenoten tegen wie ik had gezegd dat ik maximaal een paar uurtjes ging lopen, waren natuurlijk keiongerust: als er iets gebeurd was zoals: voet omgeslagen, been gebroken, omver gelopen door everzwijn, aangeschoten door slechtziende jagers of een wolf tegengekomen, waar moesten ze me gaan zoeken!?



Na een kilometertje gelopen te hebben, vond ik gelukkig iemand die mij terug wilde brengen met de auto! Ik dacht eerst dat ik hem niet goed verstaan had, mijn Italiaans is nu ook weer niet zo goed, toen hij zei dat het zeker 40 km rijden was! Mijn inschatting was meer 14-20 km! Toen wij aan het rijden waren, bleek het zelfs 42 km te zijn langs de berijdbare wegen! En dan moest mijn chauffeur nog eens 42 km terug! Vind hier maar eens iemand die 84 km wil rijden om een buitenlander die verloren gelopen is, terug te brengen naar zijn huis waar ik arriveerde om 14.15 u!!!

Uiteindelijk is alles weer goed afgelopen, aan mijn conditie lag het niet en als ik tijd had gehad (d.w.z. als er niemand op mij aan het wachten was geweest), had ik dezelfde weg teruggelopen zoals ik gekomen was (denk ik). Dan was ik ook pas terug bij mijn thuisbasis aangeland zo rond 16 u, als ik de weg teruggevonden had, natuurlijk. Maar alle volgende duurlopen had ik wel telefoonnummers en geld bij, voor 'je weet maar nooit'!

Nu zal me dit niet meer overkomen! Ik heb een 'satelliet' gekocht en deze volgt me over de ganse wereld, dat hebben ze me toch verteld, en deze spoetnik wijst me precies aan waar ik ben op de werelddbol, en, nog belangrijker, waar ik naartoe moet! (ik heb bij de satelliet ook een horloge gekregen)

*Groetjes, Louis*



## Lieve Swinnen, clubkampioene recreanten 2015

Op dinsdagavond 15 december werd voor de 1<sup>e</sup> maal in de geschiedenis van SACN een clubkampioenschap voor recreanten georganiseerd. Iedereen die deelnam maakte kans om kampioen(e) te worden. Het ging hier niet om als eerste of snelste te finishen. Het was de bedoeling dat men zijn of haar vooropgestelde tijd over een bepaalde afstand zo dicht mogelijk benaderde. Wie hierin slaagde, werd clubkampioen(e). Ik had een parcours van 5,4 km uitgestippeld. Iedereen mocht een tijd opgeven die men dacht te lopen over die afstand en dit werd genoteerd. Voor het startschot moest iedereen zijn horloge afgeven en zonder tijdsbesef vertrok iedereen vol enthousiasme voor de uitdaging...



*Lieve Swinnen ontvangt een fles champagne van trainster Heidi*

Wie zou het worden? Na ongeveer 30 minuten kwamen de lopers één voor één aan.... Sommigen zaten ruim 2 minuten naast hun vooropgestelde tijd, anderen naderden op enkele seconden. Het was spannend! Uiteindelijk, op 5 seconden van haar vooropgestelde tijd, werd Lieve de winnares. Zij had een tijd van 32'30" vooropgesteld en ze kwam binnen in een tijd van 32'35". Een knappe prestatie! Tweede eindigde



Margot K op 12" en Steffi werd 3<sup>e</sup> op 20". Dames, ik hoop dat jullie het een leuk initiatief vonden! Hebben jullie ideeën, dan mag je deze altijd laten weten. Ik wil mijn verslagje nog afsluiten met: ***“Ik vind jullie een fijne recreantengroep om te trainen”*** en hopelijk wordt 2016 even leuk!

*Heidi*

## Oproep Start-to-Run

In maart wordt er opnieuw een 'start-to-run' georganiseerd. Aan de mama's, de papa's... en vele anderen: volg het voorbeeld van je zoon

of dochter. Wees sportief, werk aan je conditie, aan je gezondheid en voel je fit. Op een verantwoorde, rustige, gezellige manier kan je in 10 weken je conditie verbeteren en 5 km lopen. **TWIJFEL NIET EN DOE MEE!**

**Aan alle sportieve mama's en papa's: sluit je aan bij SACN. Train je graag samen en wil je vorderingen maken – wil je je tijden verbeteren op de 5, 10, halve of ganse marathon... dan is SACN zeker iets voor jou. Proberen mag altijd!**

### **Kerstfeest recreantengroep Heidi**

Na het clubkampioenschap en een warme douche volgde er een gezellig samenzijn in de cafetaria. Lieve werd gehuldigd als “clubkampioene 2015”. Zij ontving een fles champagne (hier had Louis voor gezorgd) en lekkere pralines! Ook Annie werd die avond in de bloemetjes gezet voor haar jarenlange inzet als trainster bij SACN. We bleven nog gezellig na babbelen met een drankje en gebak.



*Annie Kuppens wordt in de bloemetjes gezet*

*Heidi*

### **Voorstelling SACN-jeugdtrainers (deel 3)**

**Chris Peeten, 30/10/1982, woont in Neerpelt**

*Hoe ben je bij de club terechtgekomen?*

Als atleetje eens komen proeven en zo eigenlijk blijven plakken bij de club.

*Sinds hoeveel jaren ben je bij SACN betrokken?*

Begonnen in 1990, dus bijna 25 jaar.



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

Meestal training aan de oudere jeugdathleten, pupillen en miniemen.

*Heb je nog andere taken binnen de club?*

Soms trainer aan de cadetten en ouder.

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

Atletiek, voetbal en kruisboog

*Welk werk doe je?*

Werk bij infrabel, vernieuwingsprojecten aan de spoorinfrastructuur

### **Kimberly Seigers, 22 jaar, woont in Lommel**



*Hoe ben je bij de club terechtgekomen? Louis stuurde mij een mailtje :D*

*Sinds hoeveel jaren ben je bij SACN betrokken? Sinds februari 2015*

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

Vooral de benjamins en pupillen! Een specialiteit heb ik niet echt, ben een beetje 'all round' op basisniveau ;)

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

Ik geef supergraag les en al zeker met gemotiveerde leerlingen. Hier op SACN zijn alle kinderen gemotiveerd om te sporten dus is het heel fijn om aan hen les te geven.

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

Ja tegenwoordig ga ik regelmatig lopen en zwemmen. In de zomer neem ik al eens graag de skates en zo blijf ik wel wat bezig.

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

Ik ben nogal een bezige bij, dus als ik niet aan het werk ben en het huishouden is gedaan, ga ik graag met vriendinnen weg, winkelen, skaten, terrasjes ...

*Welk werk doe je? Wat studeer je?*

Ik ben sinds juni 2014 afgestudeerd als leerkracht lichamelijke opvoeding. Dus met geluk geef ik les op een school en anders werk ik nog in Vossemereen in de sport en adventure en als redder.

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

Ik begin stilaan trainers en atleetjes beter te leren kennen en ik vind het super! Ik doe mijn best om elke training weer fijne en leerrijke oefeningen te geven en ik heb de indruk dat dat wel goed gaat. Het is elke week weer een plezier om bij mijn SACN'ertjes te zijn! :)

### **T-C Kooij, 17 jaar, woont in Eksel**

*Hoe ben je bij de club terechtgekomen?*

Ik ben begonnen als pupil samen met een vriendin, ik vond het zo leuk dat ik het ben blijven doen.

*Sinds hoeveel jaren ben je bij SACN betrokken?*

Sinds ik 8 jaar was, dus bijna 10 jaar.

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

Ik geef meestal aan de kangoeroes en benjamins training, af en toe ook aan de pupillen en miniemen. Ik geef vooral in spelletjesvorm training maar geef ook graag werptraining.

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

Het enthousiasme van de kinderen die elke training iets nieuws te zeggen hebben. De lachende gezichtjes wanneer ze een oefening (goed) hebben uitgevoerd. Daar doe ik het voor.

*Heb je nog andere taken binnen de club?*

Ik heb het kerstfeest van de jeugd mee georganiseerd, ik help mee aan het organiseren van het zomerkamp en ga zelf mee als begeleider.

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

Wanneer ik geen training geef, train ik zelf bij de kampers (werpen). Ik loop ook graag in mijn vrije tijd.



*Wat studeer je?*

Ik volg mijn laatste jaar economie moderne talen op het middelbaar.

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

Ik heb met veel plezier op de atletiek gezeten de voorbije jaren en geef nu ook met plezier training. Hopelijk kan ik dat nog jaren verder doen!!

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

- ... er op onze eigen kampioenenhulde 39 jeugdathleten gehuldigd werden?
- ... Nel en Floor Vliegen deelnamen aan de Kerstcorrida in Meeuwen in gezelschap van hun lopende ouders?
- ... Stan Bax (kangoeroe) heel graag strafondjes loopt?
- ... Ribe Smits (benjamin) in het bos niet van de eikels kan af blijven?
- ... Kato en Aprill (pupillen) erg graag babbelen tijdens de training en daardoor de bijnaam "tettermadammen" gekregen hebben?
- ... Lies Verheyen (miniem) heel stil is als haar mama erbij is, maar ten opzichte van trainers wel vrijuit haar gedacht durft zeggen?
- ... Fleur (miniem) heel graag rijmpjes maakt, ook tijdens de training?
- ... Lies, Giel, Wout, Fleur en Jelte de topbabbelaars zijn bij de miniemen?
- ... Sylvain Janssen herstellende is van een operatie?
- ... het enkel over zijn enkel gaat?
- ... hij toch maandenlang 'buiten strijd' zal zijn?
- ... wij hem van harte een voorspoedige revalidatie toewensen?
- ... SACN meehielp aan de 'Teutenbosloop' in Hamont op 20 december?
- ... meer dan 200 lopers zo de eeuwig groene bossen van Hamont-Achel leerden kennen?
- ... Peter Palmans en de zijnen voor een zwaar, afwisselend parcours hadden gezorgd?
- ... zelfs Louis Geboers dit keer niet verloren liep en 's namiddags alweer present was op de cross in Dilsen?
- ... KWB Boseind de tweede teutenbosloop organiseerde op 't Herent en evenveel succes kende?
- ... de ijverige Boseinders zelfs een deel van het parcours geharkt, geveegd en gekeerd hadden, om de tere atletenvoetjes te pampieren?
- ... Mia Palmans haar medeathleten op pralines trakteerde ter gelegenheid van haar verjaardag?
- ... zij de pralines voor i.p.v. na de training presenteerde?

- ... de trainingsprestaties daarna niet hetzelfde niveau haalden als anders?
- ... zij desondanks toch een dikke proficiat verdiend heeft?
- ... Jan Sleurs zijn verjaardag heel anders aanpakte?
- ... hij die dag gewoon afwezig bleef op de training?
- ... wij vinden dat wij nog iets van hem 'tegoed' hebben?
- ... Johan Stinckens met zijn 'zaterdaglopers' al zowat alle bossen en velden van Noord-Limburg doorkruist heeft?
- ... het daarom niet ongewoon is om ergens midden in een godvergeten bosje een eenzame SACN-wegwijzer (geel of wit) aan te treffen?
- ... wij iedereen oproepen om zo'n wegwijzertje zorgvuldig te verwijderen en aan de rechtmatige eigenaar terug te bezorgen?
- ... Johan en zijn zaterdagse joggers u dankbaar zullen zijn?
- ... SACN met heel wat atleten present was op de 'kerstcorrida' in Meeuwen op 27 december?
- ... de 'kerstcalorieën' er met honderden afvlogen op het vlakke, supersnelle stratenparcours?
- ... deze wedstrijd de ideale afsluiter was van (alweer) een succesvol sportjaar van SACN?
- ... wij heel graag aan iedereen een gelukkig, gezond en sportief 2016 toewensen?



*Jan Sleurs*

## **Voornemens 2016**

We vroegen aan de SACN-leden naar hun (sportieve) voornemens voor 2016. Hieronder de reacties:

- Vooral genieten en plezier maken in de sport. Natuurlijk moet ik eerst genezen van mijn blessure. (Jana, Nina en Eva)
- Mijn doel is om van SACN nog een aangename en sterkere club te maken dan het nu al is, natuurlijk in een mooie en aangename samenwerking met alle SACN'ers. Voor mij persoonlijk op sportief vlak hoop ik dit jaar ook weer aan een gemiddelde aantal kilometers te komen van zo rond de 30 in de week, als dat lukt ben ik vanzelfsprekend blessurevrij. (Louis)

- Meer van de groentjes proeven zodat ik sneller groei! (Kyani)
- Na twee gezonde bengels, einde zomer terug in de startblokken zitten. (Evguenia)
- Mijn sportieve doel is dat ik vele persoonlijke records van mijn jeugdathletiek zie sneuvelen in 2016! Wie weet misschien een podiumplaats in Nijvel, vorig jaar zaten we er dichtbij! Daarnaast zou ik graag ook zelf al mijn pr's verbeteren, misschien al op het PK outdoor in ons eigen Neerpelt! MAAR NIET TE VERGETEN: plezier blijven maken op trainingen en dan komen die pr's (hopelijk) vanzelf :-). (Lieve)
- Heel hard lopen... (Daan)
- Mijn voornemens voor 2016 zijn genieten van een gezond en deugdzaam pensioen, veel vakantie met de kinderen en kleinkinderen. Sportief hoop ik op een jaar zonder kwaaltjes. (Gerard)
- Mijn doel voor 2016 is om de top 5 aller tijden te halen met kogel indoor, en voor het outdoorseizoen is mijn doel het Limburgs record van 16m77 (en eveneens ook een plaats in de top 5 aller tijden) te verpulveren. (Max)
- Plezier blijven hebben in het sporten en toch je volledig geven bij trainingen en wedstrijden. Ik hoop in 2016 een betere conditie op te bouwen! (Lopke)
- Ons sportief doel voor 2016 is het eerste weekend van juni Milaan-Sanremo fietsen. Dit is een wielersklassieker die in het voorjaar ook door de wielersprofs wordt gereden. Deze tocht wordt ook voor wielertoeristen georganiseerd over hetzelfde parcours als de profs. De afstand van deze tocht bedraagt 295 km met diverse, prachtige beklimmingen waaronder de Poggio. Dit heeft wel niets met lopen te maken maar we vinden het zeker een sportieve uitdaging! En het vraagt natuurlijk wat trainingsarbeid..... De afstand wordt trouwens op één dag gefietst. (Marc en Heidi)
- Mijn tweede doel wordt waarschijnlijk de dodentocht in Bornem in augustus (100 km). Dit staat al lang op mijn planning maar blessures beslist er anders over. Ik hoop dat het me dit jaar wel lukt. (Heidi)

## Jean Vereyken geeft de fakkel door aan Kristof Vanwetswinkel



*Jean Vereyken*

Jean is al meer dan 10 jaar actief als trainer bij onze vereniging. In 2006 werd hij officieel ook beheerder en penningmeester bij onze club. Hij heeft deze functies meer dan 10 jaar met hart en ziel uitgeoefend, waarvoor dank van geheel SACN.

Hij geeft nu (met pijn in het hart) deze verantwoordelijkheden door aan 'de jeugd' en brengt zo de gemiddelde leeftijd van ons bestuur naar beneden. Want de jeugd heeft de toekomst!

Hij stond niet altijd op de voorgrond, vandaar dat er ook niet direct een actuele foto beschikbaar is op het zoekprogramma Google. De bijgevoegde foto dateert van de Dommelloop 2012.

We duimen ervoor dat Jean met zijn Angele nog vele cruises gaat maken wereldwijd en dat hij nog lang van zijn pensioen mag genieten.

We bedanken Jean dan ook voor zijn jarenlange inzet voor alle SACN'ers en we wensen zijn opvolger als penningmeester, Kristof Vanwetswinkel alle succes toe.

*Sporting Atletiekclub Neerpelt.*

## Bestuursuitbreiding bij SACN

Zoals je al weet, zijn we bezig jullie SACN-bestuur uit te breiden.

Dit is nodig met het oog op de toekomst, omdat we nu eenmaal de grootste en beste atletiekvereniging uit de regio willen worden.

Of onze secretaris 50 of 350 leden moet inschrijven, dat is een verschil: daar steekt 7 keer zoveel tijd in. Als we nog verder willen groeien, moeten andere taken (die nu onze secretaris doet, zoals kledingverkoop, catering, kerstfeest, enz.) overgenomen worden door nieuwe bestuursleden.

Iedere taak op zich is niet zoveel werk, maar als je alles op een hoop gooit, is de berg niet meer te overzien! Uiteraard is het niet alleen onze secretaris die hard werkt voor jullie, ook de andere bestuursleden gaan ervoor.

Onze voorzitter verwoordde het na de Dommelloop zo: "Ik heb verwonderd



gekeken naar wat bijvoorbeeld Magda allemaal doet voor de Dommelloop en gedurende het jaar (catering, prijzen, enz.)" En zo werken we allemaal hard in het huidige bestuur.

Omdat vele handen licht werk maken, zijn we aan een bestuursuitbreiding toe. Daarom gaan we dit jaar investeren in jullie bestuur. We gaan in de toekomst jou persoonlijk aanspreken, maar bij interesse moet je natuurlijk niet wachten tot iemand je aanspreekt.

Geef maar een seintje aan een van onze bestuursleden of trainers, dan contacteren we jou zo gauw mogelijk.

De laatste jaren hebben we veel geïnvesteerd in trainers, met succes, en dit blijven we doen! Het komende jaar zal de nadruk liggen op investeringen in jullie bestuur.

Met jullie medewerking ziet de toekomst er nog niet zo slecht uit voor SACN.

### **Prestatieboek bestellen?**

Zoals ieder jaar wordt er weer een prestatieboek gemaakt met de prestaties van het afgelopen seizoen. Dit boek vermeldt van iedere atleet die aan wedstrijden heeft deelgenomen, zijn/haar beste prestatie van het seizoen 2014-2015 en ook de clubrecords van SACN en titels die onze atleten behaalden.

Je kan het prestatieboek gratis bekomen (1 per gezin), maar je moet er wel voor inschrijven zodat wij weten hoeveel exemplaren we moeten laten drukken.

Als je interesse hebt in een prestatieboek, kun je een exemplaar bestellen door je naam en adres door te geven **voor 1 maart 2016** aan: Trinette Paesen, tel. 011 80 13 59 of mailen naar [lommelen.paesen@pandora.be](mailto:lommelen.paesen@pandora.be).

Als je al ingeschreven hebt voor een prestatieboek op het kerstfeest/kampioenenhulde is het niet nodig om je opnieuw in te schrijven!

De prestatieboeken worden verdeeld samen met het clubblad van april 2016.

*Met sportieve groeten*

***Trinette***

## Teutenbosloopcriterium

Als eerste loop in de kijker kozen we deze keer voor een criterium van 8 recreatieve boslopen voor het hele gezin tijdens de wintermaanden.

Het Teutenbosloopcriterium wordt georganiseerd door de sportdiensten en de atletiekclubs uit Lommel, Neerpelt, Overpelt, Hamont-Achel en Hechtel-Eksel. De lopen vinden steeds plaats op zondagvoormiddag zodat u, na de sportieve voormiddag, ook nog van de rest van de dag kunt genieten. De lokale organisaties zorgen steeds voor een mooi, meestal onverhard, parcours in een bosrijke omgeving.

Het is geen loopwedstrijd: er zijn geen prijzen, medailles, enz. te verdienen en dat zorgt voor een ontspannen loopsfeer. Wel staat er een klok met tijdsweergave zodat u zelf een idee hebt over de tijd die u gelopen hebt.

- Op zondagvoormiddag
- Vaste afstanden op attractieve omloop
- In een bosrijke omgeving
- Met tijdsweergave
- Zonder klassement en prijzen



### Start:

1 km om 10.00 u

3-6-9-12 km om 10.10 u

Kleedkamers open + inschrijven vanaf 9 u

Deelname per bosloop:

1-3-6-9-12 km = € 2 per persoon

(drankje/souvenir/verzekering inbegrepen)

Hieronder de volledige kalender van de Teutenboslopen:

Overzicht van de Teutenboslopen die nog georganiseerd worden in 2016:

17/01/2016 - SOEVEREIN LOMMEL

31/01/2016 - DUINENSTATION HECHTEL

14/02/2016 - DE ES HOLVEN OVERPELT

28/02/2016 - BOSUIL SINT-HUIBRECHTS-LILLE

**13/03/2016 - DOMMELHOF NEERPELT**

20/03/2016 – HEIDEHEUVEL LOMMEL

### **Vrijwilliger in de schijnwerper**

**Naam:** Jean Vereyken

**Geboortedatum:** 07/12/1944

**Woonplaats:** Neerpelt

*Hoe ben je bij SACN terechtgekomen?*

Dat is eigenlijk een heel verhaal omdat het een beetje via een omweg gebeurd is. Oorspronkelijk was ik vooral gefocust op voetbal. Eerst bij Lommel SK en daarna bij een caféploeg “De Heikneuters”, waarvan ik jaren de secretaris ben geweest.

Toen mijn zoon Danny 12 jaar werd, was er op de Barrier een KWB-cross. Deze waren in die tijden enorm populair over heel België met zelfs nationale kampioenschappen. Mijn zoon werd daar in die cross tweede in zijn leeftijdscategorie zonder training. Hij bleek dus wel wat aanleg te hebben. De vraag was bij welke club aansluiten? Bij DALO Lommel? De eerste training was een tegenvaller. Er was geen begeleiding en er waren geen andere atleetjes van zijn leeftijd.

Dan maar eens naar SACN gaan. Wat een meevaller! De opwarming gebeurde in groep, ouderen en jongeren samen. Dat leek prima. Er was wel een probleem. Hoe geraakte hij in Neerpelt? In de winter alleen met de fiets was niet evident en hem altijd brengen met de auto ging niet. De oplossing was dat ik samen met hem zou gaan trainen bij DALO. Op den duur waren we met een

klein groepje atleetjes. Vanuit de voetbal wist ik wel min of meer op welke manier er getraind kon worden.

Na een tijdje werd ik door het bestuur van DALO gevraagd of ik niet altijd training zou kunnen geven aan de kleintjes. Dat wilde ik wel doen, maar dan wou ik ook alle kneepjes (zoveel mogelijk) onder de knie krijgen. Ik ben dan alle cursussen gaan volgen zoals initiator, trainer B en trainer A. Hiervoor moest ik naar het sportkot in Leuven en mag in theorie alle disciplines geven van spurt- tot afstand- en kampnummers.

In +/- 2000 ben ik gestopt als trainer bij DALO na onenigheid met de toenmalige hoofdtrainer. Het moet in 2002 geweest zijn toen Patrick Verdonck me op het werk polste of ik geen interesse had om bij SACN als trainer aan de slag te gaan. Mijn antwoord was “zodra ik op brugpensioen ga”. Toen ik 58 jaar werd, was het zover en ben ik bij SACN gestart. Er waren toen nog lang niet zoveel trainers als vandaag.

Geleidelijk aan heb ik SACN zien groeien, zowel wat ledenaantal betreft als het aantal bekwame trainers. Het resultaat zie je vandaag op iedere training en op de wedstrijden.

Na een paar operaties waarbij er heupprotheses geplaatst werden, werd het alsmear moeilijker om de oefeningen voor te doen. De logische beslissing was dan ook om niet meer als trainer te fungeren binnen SACN. Bij het bestuur heb ik nog wel enkele functies opgenomen gedurende een tiental jaren, zoals penningmeester en vertrouwenspersoon.

Ondertussen ben ik 71 jaar en het is dus zeker tijd om de fakkel door te geven aan wie wat jeugdiger is.

Als trainer en ook een beetje als atleet was het een hele fijne tijd!

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

Voor SACN ben ik een twaalfal jaren actief geweest als trainer en bestuurslid. Voor DALO in totaal een 20 jaren. In totaal dus een +/- 32 jaren.

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

Gezien mijn leeftijd beperkt zich dat tot wat fietsen (elektrisch) en regelmatig een weekendje weg gaan samen met Angèle en de voetjes lekker onder een tafel te steken bij een goed wijntje.

*Hoe vaak ben je met de club bezig?*

Momenteel niet meer zo veel. Ik volg wel nog regelmatig de trainingen van

mijn kleinzoon die de weg gevonden heeft naar de atletiek. We zien wel wat het wordt...

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

De club heeft een goede structuur. Dus het gaat de goeie kant op. Voor advies als het nodig mocht zijn, blijf ik beschikbaar.

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

Atletiek is afzien op training en wedstrijden en de voldoening vind je alleen bij jezelf.

### Winterkalender 2016

10 januari 2016	LCC Lanaken
17 januari 2016	LCC Alken
31 januari 2016	LCC Sint-Truiden
<b>7 februari 2016</b>	<b>PK veldloop in Alken</b>
21 februari 2016	LCC Lommel



**Het belangrijkste onderdeel van je atletieklichaam: je voeten!**

**Verzorg je voeten goed, des te verder zullen ze je dragen!**

#### 1. Insmeren

Smeer de voeten in met een vochtinbrengende crème. Besteed vooral aandacht aan eventuele eeltplekken. Als deze zacht zijn, behandel ze dan voorzichtig met een vijl, puimsteen of fijn schuurpapier.

## 2. Nagels

Als je teennagels te lang zijn, kunnen ze blauw worden. Als ze (te) kort afgeknipt zijn, bestaat het gevaar dat ze gaan ingroeien.

Knip de nagels recht af, vooral die van de grote tenen, tot net onder de top van je tenen.

Gebruik de vijl om de hoekjes af te ronden.

Regelmatig bijknippen, niet vergeten!

## 3. Preventie

Voorkom zwemmerseczeem en andere schimmelinfecties. Draag badslippers als je in openbare gelegenheden doucht. Droog je voeten altijd goed af, vooral tussen je tenen en gebruik daarvoor een aparte handdoek.

Loop thuis zoveel mogelijk op blote voeten, zodat je voeten kunnen luchten. Laat je loopschoenen na gebruik goed opdrogen. Verwissel heel regelmatig je sportsokken.

Laat één keer per jaar je voeten verzorgen door een pedicure of voetverzorgster.

## 4. Blaren



*Wat te doen bij een blaar?*

A. De blaar is gesloten

Bedek ze met een kleefpleister of 'compeed' als ze niet hindert. Als ze wel hindert, prik dan de blaar open.

Was eerst je handen;

Ontsmet de blaar en omgeving;

Ontsmet de naald met alcohol (of eventueel steriel gemaakt door een brandende kaars. Opgelet: de naald mag niet zwart worden!);

Prik de blaar aan de randen open;

Duw het vocht eruit met een steriel kompres;

Snij de huid niet weg en ontsmet de wonde (anders staat de poort voor infectie wagenwijd open);

Bedek met een steriel verband of 'compeed' en blijf dit doen tot de huid weer geheeld is!

## B. De blaar is open

Ontsmet de wonde en de omgevende huid;

Snij het gescheurde weefsel weg;

Bet de wonde met een ontsmettingsproduct;

Leg een steriel verband aan.

## Schoenen

Het belangrijkste onderdeel van de sportuitrusting van de loper zijn de schoenen!

*Eigenschappen die de hardloopschoen moet hebben:*

- Goede pasvorm: de hardloopschoen moet 100 % perfect zitten;
- Stabiele hielkap: de hielkap moet de hiel goed omsluiten en deze voortdurend op zijn plaats houden;
- Schokdemping: de hardloopschoen moet een goede schokdempende tussenzool hebben;
- Veerkrachtig zijn: bij de bal van de voet die bij elke pas doorbuigt;
- Goede grip hebben: doorlopende profielzool hebben tegen het uitglijden.

*Kopen en passen van sportschoenen:*

Maak geen keuze uit 20 modellen, maar probeer van te voren je 'top 3' te bepalen.

Pas de schoenen staande. De langste teen (dat is niet altijd de grote teen!) moet nog een pinkdikte (ong. 1,3 cm) overhebben: lengtetoegift.



Koop je schoen niet te klein: de achterzijde moet goed aansluiten, de voorkant moet voldoende ruimte laten. Meestal heb je in je loopschoenen een maat meer als in je dagelijkse schoenen.

Pas verschillende merken, ze mogen niet knellen in de lengte of de breedte. Bij te brede schoenen kan de voet gaan schuiven en is er kans op blaarvorming.

Pas beide schoenen. Voeten hebben soms verschillende lengtes. Maten van verschillende merken lopen t.o.v. elkaar sterk uiteen.

Het tijdstip waarop je traint is het goede moment om de schoenen te passen. Neem sokken mee die je normaal bij het sporten draagt. Denk eraan dat tijdens het trainen de voeten kunnen uitzetten.

Heb je steunzolen, dan moet je die ook passen in je nieuwe schoenen.

Probeer de nieuwe schoen in de winkel (een beetje lopen).

Neem altijd je oude schoenen mee om te vergelijken.

Loop je met je oude schoenen blessurevrij, probeer dan dezelfde of gelijkwaardige schoenen te krijgen.

Laat je deskundig adviseren, koop daarom niet op drukke tijdstippen, je loopt de kans dat je “geholpen“ wordt door een invaller met onvoldoende kennis van sportschoenen.

Gebruik 2 paar loopschoenen door elkaar. Dan heb je altijd een paar dat een half jaar oud is en een paar van een jaar dat aan vervanging toe is. Op deze manier heb je altijd een paar dat goed ingelopen is! De nieuwe schoenen kunnen zonder problemen ingelopen worden als je de schoenen om de training wisselt.

Versleten schoenen (schoenen waarvan de demping weg is) leiden gemakkelijk tot blessures!

*Speciaalzaken sportschoenen:*

Sponsor SACN: Geboers Sport, Koning Leopoldlaan 130, Lommel, Tel. 011541216

*Om je voeten te laten testen (welke soort schoen past het beste bij jouw voeten? En heb je steunzolen nodig of niet?)*

- C&C running Oudestraat 40 Bree
- Rensport Geelsebaan 155 Tessenderlo
- Runners Donk 68 Mol
- Time 2 run Rode Kruisweg 15 bus 5 Zonhoven



Best wel even bellen om een afspraak te maken, zodat ze de tijd kunnen nemen om je vakkundig te adviseren! *En nog veel sportplezier, LG*



# *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 winter (van 1 november tot 30 maart 2016)

<b>Dag</b>	<b>Doelgroep</b>	<b>Van – tot</b>	<b>Indoor/ou tdoor</b>	<b>Plaats</b>
<i>dinsdag</i>	lopers (v.a. pupil)	19.00 – 20.30 u	outdoor	Dommelhof
<i>woensdag</i>	kangoeroes	17.45 – 19.15 u	indoor	Sint-Maria
	benjamins	17.45 – 19.15 u	indoor	Sint-Maria
	pupillen	18.00 – 19.30 u	outdoor	Dommelhof
	miniemen	18.00 – 19.30 u	outdoor	Dommelhof
	lopers (v.a. cadet)	18.00 – 19.30 u	outdoor	Dommelhof
kampers (v.a. cadet)	19.00 – 20.30 u	outdoor	Dommelhof	
<i>donderdag</i>	lopers (v.a. cadet)	19.00 – 20.30 u	outdoor	Dommelhof/ verplaatsing
<i>vrijdag</i>	kangoeroes	18.00 – 19.30 u	indoor	Dommelhof
	benjamins	18.00 – 19.30 u	out/indoor	Dommelhof
	pupillen	18.00 – 19.30 u	out/indoor	Dommelhof
	miniemen	18.00 – 19.30 u	out/indoor	Dommelhof
	lopers (v.a. cadet)	18.00 – 19.30 u	outdoor	Dommelhof
	kampers (v.a. cadet)	18.00 – 19.30 u	indoor	Dommelhof
hoogspringers	19.00 – 20.30 u	outdoor	Dommelhof	
<i>zaterdag</i>	lopers (v.a. cadet)	10.00 – 11.30 u	outdoor	Dommelhof (opgelet!*)
	lopers (v.a. cadet)	10.00 – 11.30 u	outdoor	fit O meter Hamont
<i>zondag</i>	kampers (v.a. cadet)	11.00 – 12.30 u	outdoor	Dommelhof

\*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**

Lieve Peeten

E-mail: sacnjeugd@hotmail.com

Brecht Stevens

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

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

Anouk Agten

GSM: 0471/76 85 27; E-mail: agtenanouk@gmail.com

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

Jill Janssen

Tel.: 011/44 82 66; E-mail: jilleke\_91@hotmail.com

T-C Kooij

GSM: 0495/70 32 77; E-mail: t-ckooij@hotmail.com

Annie Kuppens

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

Anke Paesen

GSM: 0472/56 21 55; E-mail: ankpaesen@hotmail.com

Ansjje 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

Martijn Scheepers

GSM: 0478/37 17 44; E-mail: scheepersmartijn1@gmail.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

Roel Smeets

Tel.: 011/64 80 83; E-mail: roelsmeets87@gmail.com

Daan Stevens

GSM: 0498/04 24 67; E-mail: daan\_s@hotmail.be

Hans Stevens

Tel.: 011/62 14 02; E-mail: stevens\_hans@hotmail.com

Johan Stinckens

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

Suzy Tyskens

Tel.: 011/66 56 46; E-mail: tyskenssuzy@hotmail.com

Ruben Van Baelen

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

Jean Vereyken

GSM: 0473/90 89 02; E-mail: jean.vereyken@proximus.be

May Verheyen

GSM: 0495/49 81 56; E-mail: may.verheyen@telenet.be

Jeroen Zaenen

GSM: 0497/75 65 21; E-mail: cat\_tractorpulling@hotmail.com



**Redactieteam:**

Fritz Jaspers  
Lien Molemans  
Willy Molemans

**Verantwoordelijke uitgever:**  
Sporting Atletiekclub Neerpelt

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