

SACN CLUBBLAD

okt/nov/dec 2015



Voorwoord voorzitter	3	Vrijwilliger i/d schijnw.	31
Voorwoord redactie	4	Nee, het is niet normaal!	33
Wedstrijden + nieuws	5	Clubtrainingen	34
Voorstelling trainers	23	Het beste is net genoeg!	36
Wist je dat...	28	Winterkalender	39
Lopen in de kijker	29		

Infohoek

Voorzitter

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

Ondervoorzitter

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

Secretaris

Elyl 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). Indien u niet beschikt over een internetaansluiting kunt u steeds een kopie aanvragen via het secretariaat.

Voorwoord voorzitter

Atletiek is een veelzijdige sport met talrijke disciplines waarin iedereen zijn gading kan vinden: lopen, springen en werpen. Vaak wordt gezegd dat atletiek de moeder van alle sporten is. De sport wordt beoefend in clubverband en bij uitbreiding natuurlijk in een federatie die alle clubs samenbrengt in een zeer gevarieerde competitie

Een club is een georganiseerde groep mensen met dezelfde belangstelling, sport of hobby. Onze gemeenschappelijke belangstelling is uiteraard de atletieksport. Om de atletiekbeoefening in onze club mogelijk te maken, hebben wij niet alleen atleten nodig die wedstrijden betwisten of gewoon hun hobby beoefenen. We moeten ook trainers hebben die hun kennis en vaardigheden doorgeven om zo van allen betere atleten te maken. SACN heeft de laatste jaren een grote inspanning geleverd om goede en gemotiveerde trainers aan te trekken. Dat was geen sinecure maar met een volgehouden inspanning zijn wij erin geslaagd om een prima trainerskorps samen te stellen. Dit werk is niet af en blijft onze aandacht gaande houden.

Maar naast atleten (en hun ouders) en een trainerskorps, is er natuurlijk ook een bestuur nodig dat de organisatorische kant van het clubgebeuren voor zijn rekening neemt. Er moet bijvoorbeeld gezorgd worden voor accommodatie. Als atletiekclub zijn wij gebonden aan de piste in Neerpelt. Daarvoor moeten afspraken gemaakt worden met de beheerders van het centrum. Er moeten 's winters zalen gehuurd worden om de kleinsten te laten trainen als het buiten guur weer is. De competities moeten geregeld worden, atleten moeten ingeschreven bij de federatie en moeten aangemeld worden voor kampioenschappen en interclubs enz. Er moeten wedstrijden worden georganiseerd (pistemeetings en Dommelloop). En het belangrijkste is dat dit allemaal financieel mogelijk moet gemaakt worden. Omdat er altijd helpende handen nodig zijn, willen wij nogmaals en warme oproep doen aan iedereen die bij het clubgebeuren betrokken is en die bereid is om zijn steentje bij te dragen. Alle medewerking wordt uiteraard geapprecieerd. Wij danken dan ook onze honderd vrijwilligers die gedurende een werkjaar helpen om al onze organisaties rond te krijgen. Maar wij zouden ook graag mensen ontmoeten die zich willen engageren in het bestuur en met ons willen samenwerken aan de uitbouw van de club. Denk hierover na. Spreek eventueel vrienden aan die affiniteit hebben met de club en overwin de koudwatervrees. Samen zijn wij één club. Samen maken wij er het beste van.

Gerard Agten, voorzitter

Voorwoord redactie

Beste SACN'ers

U houdt de jongste editie van ons clubblad in de hand, waarin u niet alleen leest hoe u en uw clubgenoten het deden de afgelopen zomer, maar u o.a. ook een leuk verslag vindt van een gezellige uitstap door een even gezellige lopersgroep.

Hopelijk kunnen de uiteenlopende artikelen u boeien en steekt u wat op van de informatieve bijdragen.

Het was de afgelopen jaren een plezier om de verschillende artikelen binnen te krijgen en te zien tot wat een fijne, sportieve vereniging SACN uitgegroeid is en zich blijft ontplooien.

Zes jaar geleden stapte ik in het redactieteam na een dringende oproep om hulp. Ondertussen is het team ferm versterkt en heb ik het persoonlijk heel druk gekregen op andere gebieden. Toen ik tijdens de laatste vergadering voorzichtig opperde om vervanging voor mij te zoeken, kwam er gelukkig al snel een positieve respons.

Wie beter dan een gepensioneerde leraar Nederlands kan mijn taak op zich nemen? Ik ben er heel gerust in dat Willy Molemans me met verve gaat vervangen. Willy heeft jaren geleden al meegewerkt aan het clubblad van destijds en is bereid om de draad opnieuw op te pakken.

Bij deze wens ik de club, met haar ijzersterk bestuur, de vele vrijwilligers en natuurlijk de prachtige atleten en hun trainers nog veel succes toe voor de toekomst.... Blijf artikelen insturen, zodat het clubblad mooi dik kan blijven!

Groetjes,

Linda

In naam van de vele lezers van dit clubblad en van heel SACN, wil ik graag Linda bedanken voor haar inzet en nauwkeurigheid bij het nalezen van de ingezonden teksten. Ik kan alleen maar hopen dat het mij zal lukken om haar werk met dezelfde precisie voort te zetten. Ik zal alleszins mijn best doen en kijk uit naar jullie pennenvruchten.

Willy

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

Artikel klaar... doorsturen maar!

Artikels voor het volgende clubblad moeten ten laatste op 15 december 2015 ingestuurd zijn naar: clubbladsacn@hotmail.com

27/06/2015

Alken – Limburgse kampioenschappen voor de jeugd

Er waren bijna meer SACN-trainers dan atleten, volgens sommigen!

Maar dat klopte natuurlijk niet. Deze trainers waren er wel: Brecht, Jill, T-C, Anouk en Tine.

Onze 15 SACN-deelnemers zetten 27 prestaties op de tabellen, 7 van onze jeugdathleten mochten op het podium gaan staan en we mochten 3 Limburgse kampioenen vieren.



Yenthe Van Dessel

- Sijbers Sasha goud ver pup
- Sijbers Sasha goud hockey pup
- Van Dessel Yenthe goud hoog pup
- Vandervelden Kato zilver 60 m horden pup
- Verkoyen Aprill zilver discus pup
- Vandervelden Kato zilver hoog pup
- Boonen Danthe brons hoog pup

Een dikke proficiat aan al deze SACN-atleten en hun trainers. *Louis*

juli 2015

Hoezo? 40° te warm om te lopen!?

Donderdag 2 juli was het 40° in Hamont, 's avonds op de training was het nog maar 31°! We hadden alle trainingen voor donderdag en vrijdag afgelast maar ondergetekende en enkele andere atleten hebben toch een duurlooptje gedaan.

Trouwens, ook de tourenners reden 's zaterdags toch hun tijdrut en dat zijn wel extreme inspanningen, allee, dat denk ik toch!

Voor mij was het perfect (zeker niet te warm). Na een uurtje rustig gelopen te hebben in de bossen van Hamont, had ik zo het lekkere gevoel dat je hebt als je 's nachts een holletje in je bed hebt gemaakt en bij het wakker worden er eigenlijk niet uit wil!

Maar ik ben toch maar gestopt, want een terrasje doen is ook leuk natuurlijk. Ik kan goed tegen de warmte, dat scheelt, ook tegen de kou ben ik trouwens bestand!

Enkele jaren geleden hebben we ook wel eens getraind op een dinsdag met een 20-tal atleten en toen was het -28°! Toen ook moesten we van de media binnen blijven als we buiten niets te zoeken hadden! Maar je moet natuurlijk niet alles geloven wat ze in de kranten schrijven! 't Is niet omdat het in de krant staat, dat het ook waar is!

En nu was het niet alleen warm, maar ze hebben er ook nog de ozon bijgehaald! Ozon is het gas dat zich vormt in de onderste luchtlagen en het heeft rechtstreeks te maken met de luchtvervuiling, dit proces gebeurt onder invloed van zonlicht. Gelukkig is er in de bossen van Hamont geen luchtvervuiling!

In alle gevallen is het echter goed om je gezond verstand te gebruiken. Maar ja: gezond, verstand en gebruiken, dat zijn al 3 verschillende dingen. Het ergste wat je kan gebeuren, maar dan heb je al veel waarschuwingstekens genegeerd, is een hiteslag!

Wat is dat? Door de warmte wordt je lichaamstemperatuur ontregeld, je lichaamstemperatuur stijgt naar ongekende hoogten. Je wordt rood en je zweetfuncties vallen uit, je wordt duizelig, misselijk, verward, je hartslag gaat



omhoog zonder inspanning, waardoor je al snel bewusteloos raakt en in shock, waardoor je al heel snel in levensgevaar komt!

Dus, om dit te voorkomen: drinken, drinken en nog eens drinken (maar geen alcohol!), zo weinig mogelijk in de rechtstreekse zon komen, geen **extreme** inspanningen doen, geen zouttabletten nemen (dan krijg je effect alsof je zeewater drinkt).

't Is maar dat je het weet.

Zonnige groetjes

Louis

01/08/2015

2 nieuwe SACN-kampioenen en beiden liepen sneller dan het bestaande Limburgse record!

Mia Palmans en Johan Stinckens toonden zich de beste atleten van Limburg in het Limburgs kampioenschap uurloop te Lommel.

In een spannend wedstrijdeinde moest Jan Sleurs (13km 256m) nipt de duimen leggen voor zijn clubgenoot en trainer Johan Stinckens (13 km 280m). Dat beide SACN-atleten het bestaande Limburgse record van Viktor Geypen (DALO-12km 554m) verpulverden, wil ook wel wat zeggen over hun strijdlust, een bloedstollende slotfase inbegrepen.

Als toetje kreeg Johan nog te horen dat er nog nooit iemand zo snel had gelopen in Limburg bij de M65, hij was dan ook meteen een Limburgs record rijker!

Elianthe Didden veroverde voor onze club ook nog eens zilver. In dezelfde wedstrijd, maar dan bij het kogelstoten, verbeterde Max Vlassak zijn eigen PR en clubrecord.

Proficiat!

Louis

05/08/2015

Neerpelt – Zomerse SACN-thuismeeting

Het was een gezellige meeting met veel SACN-kleuren en een prachtig weertje: “Je krijgt het weer dat je verdient!”

Onze 34 SACN-deelnemers lieten zien wat ze in hun mars hadden en natuurlijk mocht bijna iedereen op het podium om een mooie medaille in ontvangst te nemen. Allemaal blij gezichten dus, zowel bij de atleten en trainers als bij de talrijke helpers!

Ik wil hun dan ook extra bedanken voor hun inzet, want zonder de vele bereidwillige handen is zo een organisatie niet op poten te zetten! Dit alles gebeurde natuurlijk onder supervisie van Peter Palmans, die telkens weer zijn troepen weet te verzamelen voor de 'big bang'!

En nu op naar onze volgende megaorganisatie: de Limburgse aflossingskampioenschappen in Neerpelt op zondag 30/8/2015!

Nogmaals proficiat atleten,trainers en helpers.

Louis



08/08/2015

Hechtel – Anouk en Yenthe beste meerkampers van Limburg

Op de Limburgse Kampioenschappen meerkampen te Hechtel veroverden de SACN-atleten

twee keer goud: Anouk Agten en Yenthe van Dessel mochten op het hoogste schavotje klimmen.

Onze 12 deelnemende atleten deden natuurlijk allemaal wat ze konden om op het podium te geraken. Voor Jonas Desloovere lukte het net niet met zijn 4^{de} plaats, het scheelde maar 8 puntjes.

Jammer voor de organisatie en de atletiek in het algemeen was dat er heel veel podiumplaatsen leeg bleven, bij gebrek aan deelnemers.

Wij waren met 12 atleten, dat mogen er in de toekomst natuurlijk wat meer zijn, zeker als je kijkt naar de 34 SACN'ers die de woensdag ervoor presteerden op onze eigen meeting!

Proficiat deelnemende SACN'ers en hun coaches

Louis

15/08/2015

Lier – Succesvolle Vlaamse kampioenschappen: 3 SACN-atleten, 2 keer brons!

Meer moet dat niet zijn, in de aanhoudende regen in Lier.

Trainster May Verheyen zag Jacey Coene haar eerste Vlaamse medaille in ontvangst nemen. Ze waren zelfs met 2 voor de bronzen plak bij het hoogspringen, dus precies even hoog gesprongen!

Jorne Vanherck liep zich in de 1500 m steeple ook naar een bronzen medaille, het scheelde maar 2 honderdsten met degene die het zilver in ontvangst mocht nemen!

Kirsten van de Weijer liep zich, onder het toezien van haar trainer Daan Stevens, naar een verdienstelijke 13^{de} plaats op de 16 deelnemers aan de 200 m.

Proficiat, atleten en trainers.

Het was weer top!

Louis

22/08/2015

Lanaken – Jan Sleurs Limburgs kampioen 10000 m

In Lanaken toonde Jan zich de snelste van het hele pak masters M65.

Een paar weken geleden was het 'net niet', omdat Johan Stinckens hem

aftroefde in de spurt van de uurloop, maar nu was het dus wel de hoofdvogel!
Peter Palmans mocht het zilver omgorden bij de M50.

Proficiat, Jan en Peter.

SACN

Louis

29/08/2015

Weekendje Antwerpen-Mechelen.

Het was al lang geleden besproken: nu al voor de vijfde maal zouden de dames van de groep van Annie Kuppens een sportief weekendje samen doorbrengen, ditmaal al fietsend.

Vrijdagmorgen 29 augustus om 8.30 u vertrokken dus acht dames per fiets richting Antwerpen en er was geen enkel elektrisch exemplaar bij!

We reden langs het kanaal Bocholt-Herentals tot in Herentals en dan verder langs het Albertkanaal tot in Schoten. Vervolgens zijn we een mooi park ingereden om uit te komen in de stad Antwerpen. Wij hadden 90 km op onze teller, vanaf de fietsersbrug in Neerpelt. Het was een mooie tocht, alles zat mee: goed weer, goed gezelschap en geen lekke banden. In Antwerpen hebben we overnacht in een jeugdherberg midden in het centrum, maar dat hebben we wel geweten. Vooral 's nachts was het er een drukte van belang, maar we hebben ons er niet veel van aangetrokken.

De eerste avond zijn we nog een stapje in de wereld gaan zetten, we zijn gaan eten en hebben nog een wandeling gemaakt door het drukke stadscentrum. Ook zijn we in de Sint-Anna-tunnel geweest, dit is een voetgangers- en fietserstunnel onder de Schelde om van linkeroever naar rechteroever te gaan en omgekeerd. De tunnel is 572 m lang, ligt 31,57 m onder de grond en werd gebouwd in 1933. Twee jaar later werd hij in gebruik genomen. Je kunt gebruikmaken van een grote lift en van een houten roltrap, wat in 1933 een echte nieuwigheid was.

De tweede dag zijn we naar Mechelen gefietst langs de fiets-o-strade. Deze fietspaden worden speciaal aangelegd om het woon-werkverkeer met de fiets te bevorderen.

Mechelen is een oude stad met een mooi marktplein. We hebben een

stadswandeling gemaakt van ongeveer 5 km met als bijzonderheid een wandeling over een wandelbrug op de Dijle.

Er wachtte ons nog een verrassing: een kerk die omgebouwd werd tot hotel.

Deze kerk was in oorsprong de kerk van een 19^{de}-eeuws Minderbroedersklooster, dat in de jaren '90 zijn deuren sloot. De kerk werd ontwijd en het complex kreeg enkele jaren geleden een volledig nieuwe bestemming, namelijk een hotel met de naam 'Martin's Patershof'.

We zijn eens een kijkje gaan nemen in dit mooie en chique hotel, echt de moeite.

Na al dit moois zijn we terug naar Antwerpen gefietst, dit was ongeveer 46 km heen en terug.

's Avonds zijn we weer lekker gaan eten in de stad, deze keer waren we echt goed terechtgekomen in een fijn restaurantje, echte verwennerij!

Dag drie, na een goed ontbijt, zijn we weer op onze fiets gesprongen om de terugtocht aan te vatten.



Na wat rondgetoerd te hebben in de stad zijn we toch in de goede richting geraakt om naar huis te keren. We hadden weer zo'n 90 km voor de boeg, het ging goed en alles zat weer mee. Onze eerste stop en terrasje was in Lier. Annie dacht hier om nog eens langs de markt te gaan maar die was er niet, dan maar verder gefietst langs de Nete richting Herentals. De Nete kronkelt hier door het landschap, zeer mooi om langs te fietsen. Maar in

Kessel kregen we plots een omleiding omdat daar een fietsevenement plaatsvond.

Ja, dat bracht toch wel wat verwarring in ons schema, maar ervaren fietsers trekken hun plan en we kwamen weer in de goede richting.

Alle sterke punten van onze dames kwamen naar boven, vooral Annie kan haar mannetje staan. Wist je al dat zij als het ware tijdens het fietsen training kan geven aan de voorbij komende lopers? 'Nog eventjes volhouden, goed bezig', dat was echt hilarisch en de mensen apprecieerden dat wel. Ondertussen

minderden de kilometers en kwamen we in Neerpelt rond 18.30 u aan.

Het was een echte mooie driedaagse met veel sportiviteit en vriendschap onder elkaar.

Volgend jaar doen wij dat zeker over, uiteraard met een andere bestemming.

Paula Verhees

Mijn stage in Texel

Voor het eerst in het bestaan van onze club ben ik meegegaan als atleet!

Tussen training geven en zelf trainen zit toch een verschil!

Als ik zelf de trainer ben, gebeurt het wel eens dat we op 1 dag 3 trainingen doen! Maar op deze stage was het de regel: 2 trainingen op een dag (het waren er altijd 3), eerder de uitzondering.

Maar niet getreurd: trainen is trainen en dan kijken zeker de lopers niet op een kilometerke meer of minder, en verloren lopen zat er ook al niet in omdat we op een eiland zaten.

Het moet gezegd: geen verantwoordelijkheid hebben op zo een stage, is ook wel eens leuk. Natuurlijk ook omdat de stage perfect georganiseerd was door Daan Stevens, onze spurtrainer. Het weer zat ook al mee, de eerste dagen zo'n 30°, de dagen daarna enkele graadjes frisser.

Er werd zelf gekookt in de gehuurde appartementen, een pluim voor de koks: Daan, Stijn Vereecken en assistent Lise Boonen. Ze schotelden ons elke keer weer een gevarieerd menu voor. En er moest gegeten worden om de verloren calorieën van de trainingen weer op te vullen. De minder getalenteerde koks mochten dan afwassen enzo.

Toen we een paar uurtjes aan en in de Noordzee doorbrachten, kreeg ik plots gezelschap van een zeehond terwijl ik aan het zwemmen was, ongeveer 100 m van de kust. Ik kon daar nog net staan op de zeebodem, ik zwaaien als een gek en roepen naar mijn clubgenoten op het strand dat ik een zeehond als begeleider had. Dit had een totaal ander effect dan verwacht!

De redders stormden massaal op mij af om me te redden!!! Wist ik veel dat je daar nooit mocht zwaaien met je armen en dat dit voor de redders een teken is om in actie te schieten. Ze hadden al haast hun waterscooter de zee in geduwd, toen ik hun duidelijk kon maken dat ik alleen maar een zeehond van heel

dichtbij had gezien!

Tussen de trainingen door moest er gewinkeld worden, ook hebben we nog een paar andere uitstapjes gedaan naar ECOMar, waar we echte en stenen zeehondjes konden bewonderen evenals bruinvissen, deze werden gevoerd toe wij er waren en het werd ons duidelijk gemaakt dat ze niet bruin zijn en ook geen vissen (in de Noordzee zaten er zo een 45632 van deze beestjes)!



Ze zien eruit als dolfijnen maar het zijn geen dolfijnen, zodoende konden ze ook geen kunstjes!

Ook andere onderdelen van aangespoelde walvissen, geraamtes en een 1m70 lange penis waren tentoongesteld. Voor de rest: alles wat in zee leeft was er ondergebracht in dit centrum.

Ook leuk was natuurlijk de skelterwedstrijd van 12 minuten waarbij, we zullen hier geen namen noemen, M.V. maar liefst 4 keer probeerde (al dan niet vrijwillig) het circuit te verlaten langs ongeoorloofde weggetjes, zodat ze telkens weer terug het circuit op geholpen moest worden.

Als afsluiter hebben we ook de hoogste vuurtoren van Texel beklommen.

Ik heb alle trainingen van Daan goed kunnen afwerken zonder mopperen, wat niet van iedereen kan gezegd worden! Na deze stage waren ik en mijn clubgenoten zeker in de vorm van hun leven.

Jammer dat er atleten bij waren die na 2 maanden interval op vakantie vertrokken, want het was nu het moment om te knallen op wedstrijden.

De deelnemende atleten waren werpers Max en Tom, de spurters Kirsten, Marie en Joey, de middenafstandslopers Floor, Jorne en Lise en de langeafstandsloper (ondergetekende).

Het was voor mij een fijne clubstage.

Bedankt Daan en Stijn, Louis

30/08/2015

Neerpelt – 1 keer goud, 3 keer zilver, 3 keer brons, 6 clubrecords en 1 Limburgs record: geslaagde Limburgse estafettekampioenschappen

Daar kunnen we als club tevreden mee zijn, ook natuurlijk met de deelname van onze 25 SACN-ploegen! En dan nog de puike organisatie die neergezet werd (ik weet wel dat eigen roem stinkt), maar toch: het was perfect. Peter Palmans en zijn vele vrijwilligers maakten er een feest van

Meerdere clubs en officiële staken na deze wedstrijd een pluim op onze hoed! Dus: onze gasten tevreden, wij tevreden! De 217 ploegen die deelnamen kregen een uurschema voorgeschoteld dat zo goed in elkaar zat dat we hier en daar zelfs tijd overhadden om iets fris te drinken onder de zomerse zon. Bovendien kon het tijdschema gevolgd worden tot de laatste minuut, wat op aflossingskampioenschappen geen vanzelfsprekendheid is.

Om 18.20 u kwam de laatste loper over de streep (verleden jaar waren ze om 20.00 u nog aan het lopen en toen waren het 205 ploegen die deelnamen). Bij ons was bijna alles al opgeruimd rond deze tijd, ondanks het feit dat we meer ploegen aan de start kregen!

Brons pupillen heren 4x60 in 35.61

- Maes Robbe
- Boonen Dante
- Sijbers Sasha
- Van Dessel Yenthe

Deze groep bleef 20 honderdsten van het clubrecord verwijderd, dat in 1989 gelopen werd door (achteraf bekeken) allemaal topatleten!

Brons cadetten dames 4x100 in 53.15

- Coene Jacey
- Boonen Lise
- Vandervelden Marie
- Vandeweyer Kirsten

Onze spurters hadden 2 ploegen in lijn en het resultaat mocht er zijn.

Zilver pupillen dames 3x600 in 6.04.09 en clubrecord

- Vliegen Floor
- Verkoyen Aprill
- D'hondt Jana

Deze atleten verpulverden het vorige clubrecord met maar liefst 17 seconden!



Yana, Floor en Aprill op tweede plaats

Zilver pupillen heren 3x600 in 5.50.92 en clubrecord



Sasha, Yenthe en Dante op de tweede plaats

- Boonen Dante
- Sijbers Sasha
- Van Dessel Yenthe

Deze 'heren' deden het nog beter dan hun leeftijdsgenoten bij de 'dames': maar liefst 21" stelden zij het clubrecord scherper!

Brons masters dames +55 4x400 in 6.20.35

- Hendrikx Frieda
- Palmans Mia
- Pinxten Marina
- Fonteijn Rita

Deze dames moesten het Belgische record, in het bezit van SACN (5'55") scherper stellen om het clubrecord te verbreken. Omdat het bijna over dezelfde atleten ging, maar dan 6 jaar later, was dit zo goed als onhaalbaar!

Goud master dames 4x800 in 10.54.28 en clubrecord

- Tijskens Suzy
- Slenders Kristiene
- Rutten Karlien
- Palmans Lieve

Dit was zonder twijfel onze topploeg van de dag, deze 'jonge' masters deden dan ook wat we verwachtten: goud en clubrecord behalen!

Limburgs record masters heren +60 in 11.48.44

- Sleurs Jan
- Smeets Jef
- Stinckens Johan
- Molemans Willy

Als ze starten, dan gaan ze ook voor een of ander record, deze keer moest het Limburgse record van Alken eraan geloven, dat stond op 12'42". Dus: ze werden de snelste ploeg ooit in Limburg, met een verbetering van 54 seconden!

Alle Limburgse records M60 staan nog op hun verlanglijstje:

4x100, nu nog in bezit van Alken met 66"

4x200 is nog nooit gelopen in Limburg

4x400 nu nog in bezit van Alken 5'30"

en 4x1500 is nog nooit gelopen in Limburg.

*Cadetten dames 4x200 in 1.52.67 en **clubrecord***

- Coene Jacey
- Palmans Jinte
- Vandervelden Marie
- Vandeweyer Kirsten

Zilver masters 4x200 in 2.42.14

- Hendriks Frieda
- Pinxten Marina
- Palmans Mia
- Palmans Lieve



Frieda Hendriks op de Groene Halve Marathon te Hamont

Clubrecord seniors dames AC 4x200 in 2.08.26

- Agten Anouk
- Tijskens Suzy
- Seigers Kimberly
- Peeten Lieve

Dit clubrecord is er eentje voor de seniorstabellen, omdat masters ook met

seniors mogen meelopen als senior!

Nogmaals een dikke proficiat en bedankt aan alle helpers,want zonder jullie gaat het niet!

SACN-Louis



Anouk en Tine

Hoofdtrainers jeugdafdeling Tine Geens en Anouk Agten gaan een andere uitdaging aan!

Beide SACN-trainsters gaan in de nabije toekomst enorm veel werk krijgen bij hun huidige werkgever en in een nieuwe werkomgeving!

Omdat Tine en Anouk beiden 'fanatiek' genoemd mogen worden in al wat ze doen, willen ze zich het komende jaar dan ook voor 100 % inzetten voor deze nieuwe uitdaging. Tine neemt dan ook een sabbatjaar wat training geven betreft. Anouk moet nog kijken welke mogelijkheden er zijn in de nabije toekomst.

Langs deze weg willen we dan ook beide dames bedanken om jarenlang onze jeugdafdeling met succes te hebben willen leiden! Ze geven nu met een goed gevoel de fakkel door aan onze nieuwe hoofdtrainers jeugd: **Lieze Peeten** en **Brecht Stevens** en dit vanaf 1 september.

Proficiat,Tine en Anouk, met het behaalde resultaat en Lieze en Brecht: bedankt om deze verantwoordelijkheid te willen overnemen. Veel succes toegewenst!

SACN

Louis

5 en 6/09/2015

Moeskroen – Belgische kampioenschappen

3 SACN'ers gingen het strijdperk in, in het “te” verre Moeskroen.

2 SACN-hoogspringsters bij de Cadetten: Marie Vandervelden en Jacey Coene, deden hun uiterste best om zo dicht mogelijk bij het podium te belanden, het

podium was echter onder normale omstandigheden (voorlopig) niet haalbaar.

Deze keer kwam Marie (7^{de}) als beste uit de bus met een sprong van 1m55 (slechts 1 cm van haar PR). Jacey bleef op 1m50 steken, een hoogte waar ze dit seizoen al vele malen over gesprongen is.

Volgens trainster May is dit nog een opbouwjaar (andere techniek, andere aanloop, enz.) maar moet er volgend seizoen zeker progressie in zitten. En dan denk ik: "Het podium komt in zicht."

Jorne Vanherk die een topprestatie neerzette op het Vlaams kampioenschap met brons en een heel scherpe tijd, verwachtte dan ook dat hij met de 3^{de} beste jaartijd dichtbij of op het podium zou belanden. Als je dan die dag geen superbenen hebt en 6 atleten hun PR lopen (sneller dan Jorne's beste tijd), kan je het podium wel vergeten. Natuurlijk is dit dan teleurstellend, in de eerste plaats voor Jorne zelf, die desondanks zijn 2^{de} beste tijd ooit liep, maar eindigde op een 8^{ste} plaats.

Proficiat atleten, jullie waren er! SACN Louis

Vlaams kampioenschap cadetten heren 1500 m steeple

(gezien door de ogen van de trainer)

Ik, de trainer, was meer dan een uur voor de wedstrijd van 18.50 u aanwezig, maar... waar was de atleet!? Ten laatste 45' voor de wedstrijd moesten de atleten zich aanmelden! Ik was al bij de 'aanmeldingen' gaan vragen of hij zich al gemeld had en wanneer hij zich ten laatste mocht aanmelden. Het antwoord was: **nu** (18u05)! En geen Jorne te bespeuren.

Ze begonnen de inschrijvingstafel al op te ruimen, omdat iedereen zich aangemeld zou moeten hebben. Op mijn vraag of er nog een mogelijkheid was als hij toch nog zou opduiken, keken ze mekaar even aan (officiëlen van de organisatie).

Voor hetzelfde geld was hier het verhaal al voorbij voor onze held!

Gelukkig voor Jorne waren het geen 'reglementmensen'. Ze vertelden me dan ook dat hij zich in de toren nog kon aanmelden, ze zouden die verwittigen dat er nog iemand kon komen! Pas 25' voor de wedstrijd aankomen is natuurlijk ook niet ideaal voor de wedstrijd en "opwarming".

De atleet is te allen tijde zelf verantwoordelijk voor de inschrijving en

dient de reglementering te kennen wat zijn/haar kampioenschappen betreft (niet de ouders, de trainer of wie dan ook!)

De week voor dit kampioenschap hadden we al besproken hoe de wedstrijd aangepakt moest worden en allerlei scenario's uitgedacht. Wat als? Het doel was immers op het podium te geraken !

Het goud was niet haalbaar omdat de Belgische recordhouder meedeed. Maar de andere twee medailles, daar gingen we voor. Ze waren met 4 kandidaten voor de 2 resterende medailles op dit steplennummer.

Marco: besttijd 4'54" (is tempo van 19,5/100 m)

Greg: besttijd 4'55" (is tempo van 19,5/100 m)

Jorne: besttijd 5'04" (is tempo van 20,5/100 m)

Senne: besttijd 5'06 (is tempo van 20,5/100 m)

Enkele mogelijke scenario's, zonder rekening te houden met de Belgische recordhouder:

Scenario 1: de 2 snellere atleten (Marco en Greg) gaan ervoor; snelle wedstrijd!

Meegaan en je in Greg zijn spoor nestelen (het is niet gezegd dat ze hun toptijd gaan lopen zonder tegenstand!). Jij (Jorne) loopt de laatste weken gemakkelijk tempo's van 18" (zonder steeple), dat is op de 1500 m 4'30". (Gregs besttijd 4'39", Marco 4'24", Senne 4'35"). Dan tot op de laatste 300-200 m in het spoor blijven, daarna kop pakken en aan de binnenkant gaan lopen. Bij het uitkomen van de bocht op 30 cm van de rand gaan lopen en er maximaal voor gaan!

Scenario 2: snelle start, daarna tactisch

Meegaan en je in hun spoor nestelen, laat je niet verleiden om de kop te pakken! Tot de laatste 300 m, daarna kop pakken en aan de binnenkant gaan lopen. Bij het uitkomen van de bocht op 30 cm van de rand gaan lopen en er maximaal voor gaan!

Bij de start bleek dat niet alleen wij bepaalde scenario's hadden gepland!

Greg vertrok heel snel (net of hij 800 m vlak ging lopen). Op de 400 m kwam hij dan ook door met een tempo van 17-17,5"/100 m, hij had toen al 25 m voorsprong op Jorne, Marco liep daar nog een 10 meter achter!

“Meegaan en je in hun spoor nestelen, laat je niet verleiden om de kop te

pakken!” Dit scenario was niet haalbaar voor Jorne omdat het tempo veel te hoog lag! Nu kon/wilde hij niet mee en hij zat op kop (of zo goed als, hij liep op dat moment immers alleen)!

Na 800 m had Greg bijna 50 m voorsprong, Jorne bleef een hoog tempo lopen met Marco, die weer was komen aansluiten, in zijn spoor.

Het scenario van Greg had kunnen kloppen voor zilver, jammer voor hem dat Jorne en Marco mekaar opdreven naar een hoge steeplesnelheid. Samen gingen ze over de balken en probeerden ze de binnenkant te houden.

Met nog 400 meter te gaan, verdween de voorsprong van Greg als sneeuw voor de zon, op is op! Op de 200 m-lijn passeerden Jorne en Marco dan ook de totaal leeggelopen Greg. Samen over de laatste waterbalk! Op de laatste balk was Jorne iets eerder, om te beginnen aan de laatste 80 m-spurt. Marco, ook geen trage jongen, wist zich op de streep nog net 2 honderdsten van een seconde voor Jorne te werpen!

Het doel was bereikt, maar het zilver was wel heel dichtbij!!!

Dat dit ook nog eens zijn PR werd, met 4'48"94 en natuurlijk ook nieuw clubrecord, is mooi meegenomen. Het was ook nog eens de 5^{de} beste jaarprestatie van België.

Proficiat, Jorne!

Louis

06/09/2015

Hamont – Groene Halve Marathon 2015



Tallose malen zagen we onze mooie clubshirts opduiken tussen de kleine 400 deelnemers in deze mooie, groene stratenloop. Het was wel een beetje fris voor de toeschouwers, maar voor de atleten was het ideaal.

Vele malen zagen we een clubgenoot of clubgenote verschijnen op het podium.

Bij de jeugdreeksen waren dat:

- Bax Rosalie goud
- Smids Sare goud

- Boonen Dante goud
- Maes Robbe zilver
- Verkoyen Aprill zilver
- Van Dessel Yenthe goud



Rosalie Bax op het hoogste schavotje



Blijde gezichten aan de start van de 5000 m

Bij de 5000 meter kwam SACN-trainer Daan Stevens mooi als 3^{de} over de meet. Bij de seniors, in dezelfde wedstrijd, won Suzy Tijskens overtuigend de wedstrijd bij de vrouwen.

Jinte Palmans kwam mooi op de 2^{de} plaats te staan op het podium! Zij werd 'op de voet' gevolgd door Frieda

Hendrixx, dit werd dan ook een volledig SACN-podium!

Onze heren masters maakten er op de 12 km ook (bijna) een volledig SACN-podium van:

- Toon Donné 2^{de}
- Erik Gerits 3^{de}

Ook Kristiene Slenders zagen we op het podium verschijnen op de halve marathon. Ze kaapte daar het brons weg.

In totaal kwamen er 27 SACN'ers over de eindstreep.

Dikke proficiat aan alle SACN-deelnemers.

SACN

19/09/2015

Berlare - Mia maakt het weer mee...

Mia Palmans staat erom bekend ongeveer alles meegemaakt te hebben wat kan misgaan tijdens/voor/na een wedstrijd. Op het BK halve marathon was het

weer zover...

Mia was ruim op tijd naar Berlare afgezakt, zelfs een dag op voorhand! Ze wilde immers het zekere voor het onzekere nemen en zeker tijdig aan de start zijn (want ze is al eens te laat geweest, maar dat is weer een ander verhaal). Ze stond dan ook bij de eersten aan de inschrijving en alles verliep (toen toch nog) vlot!

Mia liep de halve marathon in een uur 57 minuten en 2 seconden. Hiermee eindigde ze derde in de categorie dames 60+! Maar helaas, Mia's medaille werd per ongeluk (dat veronderstellen we toch) aan de vierde dame gegeven. We nemen aan dat Mia er bij de aankomst zo fris en monter uitzag dat men haar in een jongere leeftijdscategorie plaatste?!

Gelukkig ging het BK door in Vlaanderen, dus kon Mia in haar eigen taal gaan uitleggen aan de jury dat zij recht had op de bronzen medaille. De fout werd ingezien, maar de betreffende dame was intussen verdwenen (mét de medaille)! Gelukkig werd er nog een extra bronzen medaille opgedist en kon Mia toch naar huis met waar ze recht op had.

Dit verhaal kon ze dan ook met de nodige details vertellen aan haar clubgenoten tijdens een druilerige dinsdagtraining. Merci daarvoor, Mia, je fleurt de trainingen steeds op met je spannende verhalen!

Van een geheime bron



26/09/2015

Nijvel – Nationaal jeugd criterium

Zaterdag in de vroege ochtend (06.45 uur!) verzamelden we aan het Dommelhof met 4 gemotiveerde atleten, die tijdens het nationaal jeugd criterium in Nijvel een aanval wilden wagen op het clubrecord 4 x 60 m. Om 10 uur maakten ze waar waarvoor ze naar het verre Brussel afgereisd waren: het clubrecord dat al sinds 1989 op de tabellen stond, werd verbroken door Yenthe Van Dessel, Robbe Maes, Sasha Sijbers en Dante Boonen met ongeveer 3

tienden! Alsof dat nog niet genoeg was, voegde Yenthe er nog een vierde plaats én een persoonlijk record aan toe bij het verspringen. Sasha werd in datzelfde

nummer vijfde, maar ook hij verbrak zijn persoonlijk record op de 60 meter sprint. Aprill Verkoyen was tot slot ook in Nijvel en zij verbrak het clubrecord van het discuswerpen pupillen meisjes (sinds 2007 op de tabellen)! Bovendien stond ze zeer goed haar mannetje tussen al de 2^{de} jaars pupillen, want ze werd eerste van haar leeftijd en vierde in totaal! Proficiat aan onze dappere jeugdathleten, die de kleuren van SACN goed verdedigd hebben op het Belgisch jeugd criterium!

Lieze Peeten

Voorstelling SACN-jeugdtrainers (deel 2)



Lieze aan het discuswerpen

Lieze Peeten, 22 jaar, woont in Overpelt

Hoe ben je bij de club terechtgekomen?

Toen ik de stratenloop op school gewonnen had, zeiden ze dat ik eens naar een atletiektraining moest komen en toen was ik meteen verkocht!

Sinds hoeveel jaren ben je bij SACN betrokken?

Van pupil tot cadet (5 jaar), dan een tijdje 'verrader' geweest in Tessenderlo en nu terug sinds 1 jaar ☺

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

Pupillen/miniemen: werpnummers!

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

Ze zijn altijd zo lief, grappig, leuk en vooral leergierig, wat heel leuk is als je technische nummers moet aanleren! Wel jammer dat ze ook zo luidruchtig zijn, dat is niet zo goed voor mijn stem!

Heb je nog andere taken binnen de club?

Misschien vanaf september, wie zal het zeggen! ;)

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

Kogelstoten, discuswerpen en af en toe speerwerpen

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

Kajakken, op stap gaan in 'Nerpelt-city'

Wat studeer je?

Ik studeer taal- en letterkunde in Leuven

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

Blijf altijd plezier hebben in uw sport! Iedereen wil graag winnen, maar deelnemen blijft belangrijker!

Brecht Stevens, 18/03/1989, woont in Hamont-Achel, Leuven en Gent

Hoe ben je bij de club terechtgekomen?

Als 5-jarige kleuter waren mijn ouders op zoek naar een geschikte sport voor mij. Op aanraden van onze vorige voorzitter en tevens mijn achterneef, Roel Hendriks, ben ik toen lid geworden van SACN.

Sinds hoeveel jaren ben je bij SACN betrokken?

21 jaar

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

Binnen SACN geef ik meestal training aan de pupillen of miniemen. Voor mijn beroep begeleid ik echter atleten van alle leeftijden. Mijn specialiteit zijn de explosieve nummers, voornamelijk sprints, hordelopen en springen.

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

Het is leuk om de kinderen te zien opgroeien en jaar na jaar te zien verbeteren op het vlak van techniek en motorische controle.

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

Zelf doe ik nog steeds aan atletiek. Al is het tussen de vele uren waarop ik



training geef niet altijd gemakkelijk om de motivatie terug te vinden. Hopelijk kan je me vanaf volgend jaar terug wat meer op de piste terugvinden. Zelf loop ik meestal de 100 en 200 m of je kan me terugvinden in de zandbak voor het ver- en/of het hinkstapspringen.

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

Naast atletiek probeer ik ook tijd vrij te maken om te sporten met vrienden. Zo spelen we geregeld een basketbal- of American footballmatch.

Welk werk doe je?

Als beroep ben ik de fysieke trainer van de Vlaamse schermbond. Het is mijn taak om de leerlingen van de topsportschool, de beloften en de elite, zo lenig, zo sterk en zo snel mogelijk te maken in functie van het schermen en liefst in functie van de Olympische Spelen in 2016. Daarnaast tracht ik nog vele mensen te helpen met het aanleren en het behouden van een fysiek actieve en gezonde levensstijl.

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

Het mooie aan de atletieksport is dat heel je lichaam getraind wordt. Probeer tijdens je jeugd jaren van zoveel mogelijk bewegingsvormen te proeven en je nog niet te snel te specialiseren in een bepaald nummer. Hoe veelzijdiger de atleet, hoe sneller de prestaties op latere leeftijd zullen volgen!

Enjoy your sport, have some fun and keep moving!



Hans Stevens, 18/08/1995, woont in Hamont-Achel

Hoe ben je bij de club terechtgekomen?

Ik ben thuis de jongste van drie zonen. Aangezien mijn broers (Brecht en Daan) al atletiek deden, ben ik hen hierin gevolgd. Daarbij was Neerpelt de club die het kortste bij de deur lag, hierdoor werd het als vanzelfsprekend beschouwd om mij dan ook bij deze club aan te sluiten.

Sinds hoeveel jaren ben je bij SACN betrokken?

Ik heb zelf bij de club gezeten van 1^{ste} jaars benjamin tot 2^{de} jaars cadet. Nu ben ik sinds begin dit seizoen aangesloten als trainer.

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

In het begin gaf ik vooral training aan de kangoeroes, tegenwoordig geef ik meer en meer training aan de benjamins, in het bijzonder de benjamins 1-groep.

Het liefst van al geef ik werpnummers, dit ook omdat ik dat vroeger heel graag deed. Van deze disciplines weet ik nog het meest, mede dankzij mijn interesse die ik in deze nummers had. Uiteraard geef ik ook graag spring- of loopnummers als aflossing, horden of spurt, maar als ik mag kiezen gaat mijn voorkeur toch uit naar het werpen.

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

Dit is eigenlijk een heel gemakkelijke vraag. Wanneer ik na de training vraag aan de atleetjes of ze iets hebben bijgeleerd en of ze het leuk vonden, waarop deze dan volmondig 'ja' zeggen, geeft me dat een goed gevoel. Ik vind het elke keer weer een leerrijke en interessante ervaring hoe je als 'oudere' persoon met verschillende types kinderen in een groep om kan gaan en met elkaar kan laten omgaan.

Doe je zelf aan sport/atletiek?

Neen, hier heb ik wegens studies en andere hobby's geen tijd meer voor.

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

Sinds mijn 11^{de} drum ik, ik heb in bandjes en harmonieën gespeeld maar wegens allerlei omstandigheden is dit nooit voortgezet. Ik drum wel nog, maar enkel voor mezelf en uiteraard voor het plezier! We hebben thuis verschillende paarden, mijn vader rijdt deze door de week als ik op kot zit en wanneer ik in het weekend thuis kom, kan ik ze rijden om ze zelf aan te voelen en om ervan bij te leren. Als laatste hobby ben ik nog aangesloten bij 'Het Neerhof' te Lommel, dit is een kleinveevereniging, waarbij verscheidene mensen rasdieren kweken zoals konijnen, kippen, duiven, cavia's, watervogels, etc. Ikzelf doe ook tentoonstellingen met kippen en konijnen.

Wat studeer je?

Ik zit nu in mijn 2^{de} jaar ergotherapie aan de PXL te Hasselt. Hier en daar neem ik er ook wel eens een studentenjob bij.

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

Niet bij de pakken blijven zitten wanneer het even niet lukt, zoek een goede en realistische omgeving die de weg naar de top zoveel mogelijk stimuleert!

'A moment of pain is worth a lifetime of glory'

**Cynthia Hermans, 22/08/1992,
woont in Neerpelt**

Hoe ben je bij de club terechtgekomen?

Mijn mama heeft er zelf ook getraind en heeft me eens laten proberen. Ik vond het fijn en heb toen besloten om atletiek te gaan doen.

Sinds hoeveel jaren ben je bij SACN betrokken?



Lore, Cynthia en Lieze in vroegere tijden...

15 jaar, denk ik.

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

Aan de kangoeroes. Samen met de kinderen verschillende spelletjes spelen en nieuwe dingen aanleren.

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

Het zijn allemaal lieve kinderen en we hebben een fijne trainersgroep!

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

Soms doe ik eens een duurloop.

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

Ik ben kleuterjuf, dus moet ik in het weekend vaak voor school werken. Verder vind ik het fijn om met vriendinnen iets te gaan drinken of te gaan winkelen.

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

Zorg dat je plezier hebt bij het lopen, dat is nog altijd het belangrijkste!

Wist je dat...

... SACN een nieuwe penningmeester heeft, namelijk Kristof Vanwetswinkel?

... wij hem veel succes wensen in zijn nieuwe functie?

... Fritz Jaspers een fiets won op de tombola van de Groene Halve Marathon?

... hij die prijs jammer genoeg niet kon verzilveren omdat hij al naar huis was gegaan?

... diezelfde Fritz zich nochtans te pletter had gelopen om eerste master te worden op de 5000 meter?

... helaas achteraf bleek dat hij volgens het wedstrijdreglement net te jong was om in de uitslag van de masters te komen?

... wij hem veel succes toewensen bij de trainingen om volgend jaar wel eerste master te worden?

... er op 13 en 14 oktober opnieuw een kledingverkoop georganiseerd zal worden?

... jullie een mail ontvangen hebben met de exacte uren en locatie?

... je ook dit jaar een gepersonaliseerde sweater kan bestellen?

Ons clubblad: een schot in de roos!

Het vorige clubblad van SACN was weer 'top' (nu ik dit schrijf, heb ik het huidige clubblad nog niet gelezen, natuurlijk!).

Het redactieteam heeft alles weer heel goed en verzorgd in elkaar gestoken!

Dat ons clubblad om de 3 maanden in de brievenbus valt, waarvoor dank aan alle 'facteurs', vinden de meesten maar doodnormaal. Maar het moet wel gemaakt en gedrukt worden (waarvoor dank aan Jeroen Kooij, Multicopy Eindhoven).

Het redactieteam (Lien Molemans, Fritz Jaspers en Linda Theunissen) weet telkens weer ons clubblad interessanter te maken!

Dikke proficiat aan alle helpers van het clubblad!

Louis

Lopen in de kijker

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 klassemment 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:

20/12/2015 - SCOUTSHEEM HAMONT

03/01/2016 - HERKOL - KWB BOSEIND NEERPELT

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

De CittA Antwerp Urban Trail

Wat is het? De CittA Antwerp Urban Trail is een stadsloop van 12 km. Anders dan bij dat andere grote loopfeest, de Ten Miles, leggen de lopers een bochtig parcours af langs niet-alledaagse locaties, gebouwen, parken, tunnels, tuinen. De aaneenschakeling van die uitzonderlijke passages maakt van deelnemen, én supporteren, een bijzondere ervaring. Je loopt als het ware een ontdekkingstocht in de stad. Ook de 'druppelstart' zorgt ervoor dat het hele festijn een extra gezellig karakter krijgt.

Langs welke locaties passeren de lopers? Alles draait bij een 'Urban Trail' (het concept is ook bekend in Brugge, Mechelen en Gent...) om de locaties. Bestaande locaties van de vorige jaren zijn gebleven, andere zijn verdwenen, nieuwe zijn toegevoegd. De spectaculaire blijvers zijn het Stadhuis, het MAS en het Centraal Station. De strafste nieuwkomers zijn de Metrotunnel onder de Turnhoutsebaan, de Botanische Tuin, de Foyer van de Bourla en het districtshuis van Borgerhout. Opmerkelijk is ook de passage door het piepkleine café Pelikaan aan de Melkmarkt.

Inschrijven kan vanaf woensdag 16 december op www.nnurbantrailseries.be

Vrijwilliger in de schijnwerper



Naam: Louis Geboers

Geboortedatum: 4 januari 1957

Woonplaats: Hamont

Hoe ben je bij de club terechtgekomen?

Van mijn 12 jaar tot 20 jaar ben ik aangesloten geweest bij DALO. Ik woonde toen al in Hamont, van daaruit ging ik soms trainen in Lommel. In 1977 ging ik bij de toenmalige secretaris (Hoedemakers) van Lommel mij opnieuw inschrijven. Toen ik betaald had en mijn handtekening onder mijn nieuwe jaarcontract gezet had, vroeg hij waarom ik me niet aansloot bij Neerpelt, want daar was een nieuwe atletiekclub opgericht. Daar wist ik niets van, maar dat was geen probleem voor mij, ik vroeg dus mijn geld en kaart terug! Helaas wilde hij deze niet teruggeven, dat volledige seizoen bleef ik dus nog lid van DALO. Daarom heb ik dat seizoen als 'gedwongen' lid van DALO toch al met Neerpelt meegetraind, toen al onder de vleugels van Jan Sleurs. Het jaar nadien werd SACN officieel opgericht. In deze oprichtingsakte was ik al bestuurslid.

Sinds hoeveel jaren ben je bij SACN betrokken?

Eigenlijk dus van 1977.

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

Ik geef aan alle loopgroepen training, maar mijn specialiteit is 800, 1500 en 3000 m.

Waar vind je de motivatie om je te blijven inzetten?

Mijn motivatie is dat ik het graag doe en er plezier in beleef dat de atleten en recreanten progressie maken en graag bij de club zijn.

Heb je nog andere taken binnen de club?

Het rijtje in volgorde van belangrijkheid (voor mij persoonlijk): trainer, hoofdtrainer lopers, hoofdtrainer SACN, bestuurslid, ondervoorzitter, beheerder SACN, jurylid.

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

Ik loop nog puur voor de lol wat wedstrijdjes, dat zijn de doeletjes om naartoe

te trainen!

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

In mijn “vrije” tijd, lees ik veel, eet ik graag lekker en een paar uur per dag ben ik met atletiek bezig in alle mogelijke vormen (trainers zoeken, oplossingen bedenken voor aankomende probleempjes, mails beantwoorden van SACN-leden, trainingen voorbereiden, erover nadenken waar we (SACN) willen staan in 2025, enz.)

Welk werk doe je?

Mijn werkgeschiedenis:

Eerst diploma gehaald van draaier/frezer PTBSL.

Daarna een jeugddiscotheek begonnen in Budel (OLD-INN).

Middenstandsdiploma en horeca-diploma gehaald in Budel/Eindhoven.

Dan winkel geopend in luxeartikelen en meubels in Neerpelt (PARADISO).

Dan groothandel en invoerder geworden van Italiaanse meubels en porselein.

Dan groothandel in ijzerwaren overgenomen met de verdeling over gans België en Noord-Frankrijk.

Dan B&B begonnen in Hamont, enkele jaren later ook Hotel & Restaurant.

Het laatste wat ik gedaan heb is in Italië wat bouwvallen opgekocht in een verlaten bergdorp om deze te restaureren en te verkopen.

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

SACN is bezig met een meerjarenplanning ‘masterplan 2025’ uit te werken.

Ik persoonlijk zou graag zien dat we in 2025 de grootste club zijn in de regio, met de beste trainers en als gevolg daarvan ook de beste atleten, natuurlijk!

Maar we doen het stapje per stapje, natuurlijk!

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

Je hoeft niet verder te zoeken, een fijnere club dan SACN is er niet.



Trainer Johan, Kirsten en trainer Louis

Nee, het is niet normaal!

Iedereen (atleten, ouders, bestuur, trainers, supporters, enz.) bij onze club vindt het maar doodnormaal dat er op een training 10 of meer trainers aanwezig zijn. Minimaal 6 bij de jeugd, een looptrainer en 2 of meerdere kamptrainers.

Van de week kreeg ik van een ouder dan ook te horen dat het mooi was om te zien, de vele trainingsgroepen (10) die op die woensdagtraining aanwezig waren. De meesten van ons staan er ook niet bij stil wat voor een organisatie dit vergt!

En vind ze maar eens, bekwame trainers (of zelfs onbekwame trainers, die zijn ook niet beschikbaar op de markt).

Eigenlijk zou iedereen eens moeten gaan kijken hoe het er bij andere clubs in de regio aan toe gaat, dan weet je pas dat de SACN-atleten 'met hun gat in de boter' gevallen zijn!

Enkele voorbeelden van hoe het er bij de "concurrentie" soms aan toe gaat, zonder verder namen te noemen:

- Een club waar 1 trainer alle kangoeroes, benjamins, pupillen en miniemen, die samen training krijgen, moet begeleiden.
- Een club waar de jeugdathleten die geen wedstrijden doen maar 1 training per week krijgen aangeboden.
- Een club waar alleen maar enkele jeugdtrainers (16-17 jaar) aanwezig zijn om de atleten op te vangen.
- Een club waar de trainers ter plekke moeten verzinnen wat ze gaan doen.
- Clubs die op seizoenbasis geen enkele structuur hanteren (bv. in opbouw trainingen en doelstellingen).
- Enz...

Dus: ik ben toch wel blij dat ik me hoofdtrainer van Sporting Atletiekclub Neerpelt mag noemen.

Louis

Clubtrainingen SACN (gewenste aantal trainingen)

Hieronder vind je hoe de clubtrainingen opgebouwd worden bij de SACN-lopers.

In eerste instantie is het **aantal** trainingsdagen belangrijk.

Mogelijkheden zijn er genoeg:

Trainingsdagen van de SACN-afstandlopers

categorie	gewenst aantal trainingen	mog. clubtraining
benjamins 7-8-9 jaar	2	woensdag, vrijdag
pupillen 10-11 jaar	2	din., woe., vrij.
miniemen 12-13 jaar	3	din., woe., vrij.
cadetten 14-15 jaar	4	din., woe., don., vrij., zat.
scholieren 16-17 jaar	5	din., woe., don., vrij., zat.
juniors 18-19 jaar	6	din., woe., don., vrij., zat.
seniors/master 20-99	6 of meer	

In tweede instantie is belangrijk: wat train je en hoeveel?

Dit moet je bespreken met je trainer. Belangrijke elementen zijn: wat is je leeftijd? Wat is je doel? Op welke dagen wordt wat getraind? Hoeveel trainingen kan ik doen zonder dat mijn werk/studie eronder lijdt? Hoever reikt mijn ambitie?

Wil je meer weten over dit onderwerp of over de trainingsstructuur bij de lopers van SACN? Stuur maar een mail of spreek mij aan op de trainingen.

Veel loopgenot

Hoofdtrainer afstandlopers

Louis Geboers

Amai wat een boerenjaar bij Sporting Atletieclub Neerpelt!!!

(*Boerenjaar*; volgens de 'dikke van Dale': goede resultaten in de landbouw en de veeteelt.

Heden komt het in verschillende contexten voor; om te verwijzen naar de uitzonderlijke prestaties van sportlui, van sportverenigingen, van politici en zelfs van bedrijven.)

Jullie en ik staan er niet altijd bij stil, maar als je het op een rijtje zet, sta je er toch van te kijken wat voor een stap voorwaarts we dit seizoen gemaakt hebben.

Trainers:

ons trainerscorps is dit jaar met 3 eenheden gegroeid, we zijn nu met **30!** En dit ondanks het 'tijdelijk' afhaken van vier trainers. Er schoolden zich 13 SACN-trainers bij naar aspirant-initiator en 2 trainers studeren dit jaar af als trainer B. De kwaliteit is dus verzekerd!

Ledenaantallen:

we kwamen van 275 SACN'ers en nu hebben we meer dan 320 leden.

Hoe meer volk, hoe meer vreugd!

Kampioenen:

we hebben dit jaar 11 atleten die op een Vlaams of Belgisch podium mochten plaatsnemen. In ons topjaar tot nog toe hadden we 38 Limburgse kampioenen, dit jaar gaan we er vlot over met onze atleten die zich maar liefst **39** keer de beste van Limburg mogen noemen!

Sfeer:

ik ben blij lid te zijn van dit clubje, haast altijd en overal blij gezichten en een goed humeur. Naar zulke trainingen en trainingsmaten gaan, doe je met volle 'goesting' en dan is het plezant trainen natuurlijk.

Toekomst:

we (bestuur SACN) zijn bezig met een meerjarenplan "masterplan 2025". Als we een doel hebben, kunnen we er ook naartoe werken, en we zijn op de goede weg! Dit jaar was de eerste stap!

Het beste is maar net goed genoeg voor een SACN-atleet!

Je kan alleen maar het beste uit jezelf halen als je goede begeleiding en de beste trainers hebt. Daarom is jouw club voortdurend op zoek naar de beste trainers.

Maar hoe doen we dat?

Allereerst natuurlijk door de goede trainers die we hebben, zien te behouden!(in het atletieklandschap zijn onze trainers de best betaalden, maar als je naar alle andere sporten kijkt, zijn we nog altijd het kneusje wat verloning betreft).

Dan door in eerste instantie te kijken naar wat er in onze eigen club (ledenbestand) te vinden is. Dit is gebeurd de afgelopen jaren en dat houden we vol in de toekomst.

Dan ga je naar het verleden kijken, d.w.z. alle leden contacteren die ooit aangesloten waren bij onze club, waar we nog gegevens van hadden. Dit waren meer dan 1000 contacten! Dit was natuurlijk wel een eenmalige actie.

Ook hebben we via de media een oproep gedaan: Internetgazet, HAK-weekblad, Printer, Dommelpost, dagbladen, enz.

Waar en hoe kan je nog mensen vinden die met sport bezig zijn?

Natuurlijk zijn er alle afgestudeerde leraars Lichamelijke opvoeding, maar, helaas, na talrijke LO-scholen gecontacteerd te hebben, bleek dat deze geen adressen mogen doorgeven wegens de privacywet!

De logische volgende stap was eens gaan kijken in de ons omliggende clubs of daar trainers waren die op andere dan onze trainingsdagen training geven en dan spreken we over clubs als Atletiekvereniging Valkenswaard, Daring atletiekclub Lommel, Bree atletiekclub, Atletiekvereniging toekomst (Hechtel), Hechtelse atletiekclub.

Wij wilden in eerste instantie deze clubs niet voor het hoofd stoten, daarom hebben we alleen de trainers gecontacteerd die werkelijk andere trainingsdagen hadden, en dan nog kregen we de opmerking/het verwijt dat we trainers aan het weggopen waren (onterecht natuurlijk, maar toch!)

Wat kan je dan nog meer doen?

Daarom dan maar eens bij de Vlaamse Atletiekliga en Vlaamse Atletiektrainersvereniging ons probleem voorgelegd, met de vraag of ze ons de afgestudeerden van de Vlaamse trainersschool konden bezorgen, ondanks de wet op de privacy. Wonder boven wonder kregen we deze doorgestuurd (alleen naam, titel en eventueel mailadres).

Hier konden we al mee aan de slag! Al vlug bleek dat er bij ons in een straal van 30

km zeer weinig trainers waren die in deze lijst voorkwamen en dat de afgestudeerden meestal al in andere clubs actief waren, wat nogal logisch was!

De volgende stap was dan ook dat we onze eigen trainers, die we al hadden of die we gingen bijvinden, zouden motiveren om zich nog beter te gaan bijscholen bij de Vlaamse trainersschool. Om hen te motiveren betaalt de club alle onkosten voor deze bijscholingen (inschrijvingsgelden, km-vergoedingen, leerboeken, enz.).

Om je een idee te geven: een cursus aspirant-initiator 'thuis' georganiseerd (in Neerpelt) kost per trainer ongeveer 80 euro, een trainer A-cursus echter voor 1 trainer kan oplopen tot meer dan 1000 euro! Dit om aan te geven dat we er wel iets voor over hebben om in onze club de beste kwaliteit te kunnen aanbieden!

Verleden jaar echter kregen we, via een weg die ik hier niet ga noemen, de lijst van alle afgestudeerden L.O. (1996-2014) in handen met alle adresgegevens en leeftijden. Daar konden we mee aan de slag! Het ging om een 700-tal afgestudeerden met diploma van regent LO, bachelor LO, academische bachelor LO, licentiaat en master LO. Al deze mensen zijn dan ook door ons gecontacteerd per mail, brief en/of telefonisch.

Een greep uit de antwoorden die we terugkregen:

- “Ik heb er geen tijd voor”
- "Bedankt voor je mooie aanbod, maar ik zit al 8 u training te geven bij de handbal, aan 25 euro per uur”
- “Ik ga toch bij vabco Mol blijven training geven”
- “Ik studeer nog verder, over twee jaar interesseert het me wel”
- “Ik ben ondertussen verhuisd naar Antwerpen, dat is een beetje ver om in Neerpelt training te geven”
- “Bedankt dat je aan mij dit interessante aanbod doet, maar ik geef al jaren geen trainingen meer”
- “Ik heb een kindje van 1 jaar en het tweede is op komst”
- “Ik heb altijd zelf meerkamp gedaan, nu geef ik training aan volleybalploeg 2^{de} nationale, deze verloning is van een heel ander niveau”

60 % gaf geen antwoord terug!

En dan was er nog de opmerking van Brecht Stevens, de enige trainer in heel de regio met master en trainers A-diploma atletiek: “Ze kunnen wel een masterdiploma hebben, maar weten ze iets van atletiek af !?”

Gelukkig voor ons zit Brecht reeds in ons trainersteam!

Ook zijn we in het bezit gekomen van alle afgestudeerde atletiektrainers van BLOSO en VAT en dit van 1996 tot 2015: in al die jaren zijn er maar 187 trainers in een straal van 40 km rondom Neerpelt afgestudeerd (initiator, Trainer B, Trainer A). Een groot deel hiervan is reeds gestopt/overleden/te oud, zodat we op dit moment in onze regio een kleine 70 trainers hebben met een atletiekdiploma! Hiervan zijn er maar 22 nog actief in onze regio (inclusief onze 9 SACN-trainers)!

Vaststelling : trainers A en B verdwijnen langzaam uit de lijsten (50-60 jaar en ouder) en het probleem stelt zich nu dat er geen “jonge” trainers bijscholen naar trainer A en B. Zelfs bij nieuwe initiators is de spoeling heel dun (dit jaar maar 3 in een straal van 40 km), de laatste jaren slechts 2 trainers B in onze regio (Tine en Stijn).

Dus, na alles wat we gedaan hebben hierboven, hebben we een trainersteam gevormd van 30 trainers!

Nog een mogelijkheid is om “oudere” atleten (lees: over-hun-hoogtepunt-heenzijnde atleten) te contacteren van eigen of andere clubs met een concreet voorstel. Maar dit wordt een nog moeilijkere zoektocht, omdat er ook steeds minder “top”-atleten zijn in de regio. En hoe geraak je aan de info om deze atleten te benaderen?

In mijn ogen de laatste stap om atletiektrainers naar onze club te halen is: kijken wat we nodig hebben en dan deze bekwame trainers bij onze collega-clubs overhalen om bij ons training te komen geven. Ik weet het, het is niet de meest sympathieke oplossing, maar misschien in de toekomst wel de enige mogelijkheid om onze club verder uit te bouwen! We moeten hierbij ook niet te hoge verwachtingen hebben over de kwaliteit en kwantiteit van de trainers bij andere clubs (nu juli 2015):

Dalo: 1 trainer A, 2 initiators, 5 aspirant-initiators

Bree: 1 trainer A, 5 initiators, 3 aspirant-initiators

AVT Hechtel: 1 trainer A, 1 trainer B

AVT Meeuwen: 1 trainer A, 2 initiators

Heak: 1 trainer A, 1 initiator, 1 aspirant-initiator

SACN: 2 trainer A, 1 trainer B, 6 initiators, 13 aspirant-initiators

Bij bovenstaande clubs zijn er natuurlijk meer trainers, in Neerpelt bv. nog 11 goede trainers zonder diploma van het BLOSO, maar wel met heel veel ervaring!

Ik weet geen andere manier om nog atletiektrainers te vinden, maar als jij een manier weet, graag een mailtje.

Zoals hierboven blijkt zijn de bekwame trainers ook een uitstervend ras. Als er geen trainers zijn, hoe moet het dan verder met onze atletiekclub? Wij willen kwalitatief hoogstaande atletiektrainingen blijven geven!

Het klinkt misschien niet zo positief als je dit leest, maar al de ons omringende clubs moeten het met nog minder stellen (minder trainers en minder geschoolde trainers)!

Echt klagen mogen we dus niet, maar we willen vooruit en zonder goede trainers-met-ervaring gaat het niet!

Dit alles om maar even aan te geven dat we intensief met de toekomst van SACN bezig zijn!

Sportieve groeten

Louis

Winterkalender 2015-2016

8 november 2015	LCC Tongeren
15 november 2015	Dommelloop NEERPELT
29 november 2015	LCC Genk
6 december 2015	LCC Bree
20 december 2015	LCC Dilsen
10 januari 2016	LCC Lanaken
17 januari 2016	LCC Alken
31 januari 2016	LCC Sint-Truiden
7 februari 2016	PK veldloop in Alken
21 februari 2016	LCC Lommel

SACN-leden betalen maximaal 0,385 euro per uur training in het seizoen 2015-2016!

Zoals verleden jaar, zijn we ook dit jaar de minst dure club wat lidgelden betreft. Als je dan kijkt naar hoeveel trainingen wij aanbieden, dan zijn we absoluut de meest economische club van België (en omstreken).

Ik tel het even voor jullie uit:

SACN geeft het ganse jaar rond trainingen, dus 52 weken.

Voor ieder lid van SACN (jeugd vanaf pupil, wedstrijdatleten en recreanten) zijn er minstens 3 trainingen per week. Een training duurt 1,5 uur. Het hoogste lidgeld dat we hanteren het komende seizoen is 90 euro.

Dus: 52 weken x 3 trainingen x 1,5 u = 234 uren training biedt SACN je aan voor 90 euro. Dit wil zeggen: 90 euro : 234 uren = jij betaalt per uur training bij SACN slechts 0,385 euro.

Voor de recreanten is dit nog minder (maximale lidgeld = 80 euro). Voor al degenen die 4 keer of meer met de club trainen is dit natuurlijk nog minder!

In die 38,5 cent zit dan:

- je bent verzekerd;
- begeleiding door bekwame trainer;
- gebruik van piste en alle materialen;
- douche en kleedkamers;
- clubblad en verzorgde website.

Kortom: waar krijg je nog iets voor 38,5 cent per uur?

Kort door de bocht genomen: nog minder lidgeld vragen betekent dat de SACN-leden er nog geld bijkrijgen als ze lid worden of blijven van Sporting Atletiekclub Neerpelt!

Gewoon ter info: de hoogste lidgelden van clubs uit onze onmiddellijke regio.

DALO	100 euro (seizoen 2014-2015) 2 begeleide trainingen per week
BREE AC	90 euro (seizoen 2014-2015) minstens 2 clubtrainingen in de week
AVT	90 euro (seizoen 2014-2015) 2 kerntrainingen per week
VABCO	85 euro (seizoen 2014-2015) 2 clubtrainingen in de week
AVV	236 euro (seizoen 2014-2015) minstens 2 clubtrainingen in de week
SACN	90 euro (seizoen 2015-2016) minstens 3 clubtrainingen in de week

Dit alles gewoon ter info.

Groetjes,

Louis

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)

Dag	Doelgroep	Van – tot	Indoor/ou tdoor	Plaats
<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
Linda Theunissen

Verantwoordelijke uitgever:
Sporting Atletiekclub Neerpelt

www.sacn.be