

SACN CLUBBLAD

april/mei/juni 2016



Voorwoord voorzitter	3	Ik en mijn horloge	36
Voorwoord redactie	4	Regelmatigheidscrit.	38
Wedstrijden + nieuws	5	Wist je dat...	40
Voorstelling trainers	30	Neusbloeding	41
Athleten i/d schijnwerper	33	Wat moet je doen als...	42
Boseindrun 2016	35		

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

Andere bestuursleden

Katleen Abrahams
Tel.: 011/34 49 22
E-mail: katleenabrahams@hotmail.com

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
jean.vereyken@proximus.be

Rudi Verkoyen
Tel.: 011/66 64 58
E-mail: verkoyenrud@hotmail.com

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

De sportwereld heeft de laatste tijd heel wat klappen te verwerken gekregen. Telkens zijn het de zogenaamde 'bestuurders' die in het middelpunt van de storm komen te staan. Of het nu gaat om de toekenning van Olympische Spelen of wereldkampioenschappen voetbal. Telkens zijn het de bobo's die voor veel geld de geloofwaardigheid van de sport verkwanselen. Mensen zijn blijkbaar koopbaar en hoe hoger men op de maatschappelijke (sport)ladder opklimt, hoe groter het risico op malversaties aanwezig is.

Maar ook onze atletiekbestuurders op internationaal niveau zijn niet onbesproken. Vooral de wijze waarop omgesprongen wordt met de dopingdossiers stuit tegen de borst. Een hele natie heeft op systematische wijze via een doorgedreven dopingpolitiek onterecht medailles binnengehaald. Elke prestatie die geleverd wordt door Russische atleten is verdacht. Maar ook bepaalde Afrikaanse atleten blijken nu hun prestaties niet zuiver te hebben geleverd. Voor mensen zoals wij, die nog geloven in de grondwaarden van de sport, zijn dit mokerslagen. Waarin moeten wij nog geloven?

Gelijktijdig met de afkeer voor al die prestaties die geleverd worden op basis van doping, moeten wij trachten om de prestaties van onze eigen atleten te kaderen. In de jaren 60 en 70 van vorige eeuw was België een toonaangevend land in de atletiek. Wij kunnen verwijzen naar de gouden medaille van Gaston Roelants op de Spelen van Tokyo, naar de wereldrecords van Miel Puttemans op de 5000 meter, naar de Europese titel van Karel Lismont of de wereldtitel van Leon Schots in het veldlopen. Wij moesten voor niemand onderdoen. Wij hoorden bij de wereldtop.

Nadien hebben wij op alle vlakken terrein verloren. Het Afrikaans geweld zette de wereld van de fondlopers op zijn kop. België en Vlaanderen deemsterden weg in de anonimiteit. Nog eenmaal kwamen wij aan de wereldtop in het veldlopen met Mohammed Mourhit. Maar toen was al duidelijk dat deze prestaties niet geleverd werden op een boterham met pindakaas.

Ik hoop dat onze atleten, van de Belgische top tot onze eigen provincie- en clubgenoten, er voor zichzelf van overtuigd zijn dat prestaties die niet zuiver worden geleverd eigenlijk niet waard zijn om vermeld te worden. Wie wil er nu een titel, wie wil er nu een record dat je je verdere leven blijft herinneren aan het feit dat je eigenlijk niet meer bent dan een oneerlijke tricheur. Wees dus niet jaloers op deze valsspelers maar presteer gewoon met de mogelijkheden die je hebt meegekregen. **Het geluk van een zuivere prestatie is goud waard.**

Gerard AGTEN

Voorzitter

Voorwoord redactie

Beste lezers

momenteel heb je alweer het tweede SACN-clubblad van 2016 in handen. Na een relatief zachte winter, met mooie prestaties van onze atleten tijdens het veldloopseizoen (waarover je alles kan lezen in dit boekje) komen de eerste zonnestralen piepen en lokken ons sporters, zowel recreanten, wedstrijdathleten als trouwe supporters, naar buiten. Ik wens jullie allen fijne sportmomenten toe deze lente!

We zijn als redactie blij dat we jullie weer een mooi gevuld clubblad kunnen aanbieden, met diverse en uiteenlopende artikels. Hoe meer verschillende mensen uit alle disciplines artikels insturen, hoe beter ons clubblad de diversiteit van onze leden weerspiegelt. Dat is en blijft ons doel, iedere atleet de aandacht geven die hij/zij verdient. Dus aarzel niet om iets in te sturen (dat mag ook iets korts of triviaals zijn), we doen steeds ons best om alles te publiceren!

Ik wil nog even van de gelegenheid gebruik maken de aandacht te vestigen op een grote SACN-organisatie in april 2016, namelijk het PK alle categorieën dat georganiseerd wordt op de piste van Dommelhof op 23 en 24 april. Heb je nog wat ruimte om te komen helpen, laat dan zeker iets weten aan het bestuur of de trainers, want alle hulp is welkom!

Groeten,
Lien

Artikel klaar... doorsturen maar!

Artikels voor het volgende clubblad moeten ten laatste op 15 juni 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



Kerstfeest en kampioenenhulde bij Sporting Atletiekclub Neerpelt.

We waren met meer dan 220 SACN'ers aanwezig!

Op onze jaarlijkse kampioenenhulde/kerstfeest waren we dus weer talrijk komen opdagen. Ook op de spelnamiddag waren er meer dan 60 jeugdathleten, die er onder de leiding van de jeugdtrainers een fijne namiddag van hebben gemaakt. Dus SACN was er!

Op ons jaarlijks feestje werden we, zoals zovele andere jaren, verwend met allerlei lekkers: worstenbroodjes en snacks. Magda deed haar uiterste best om de oven sneller te laten bakken, maar zo snel als de broodjes verdwenen in de “hongerige” mondjes, zo snel kon ons oventje niet bakken. Maar uiteindelijk kreeg elk zijn deel en in goed gezelschap vloog de avond voorbij.

Er werden maar liefst **83 atleten** gehuldigd, onder wie **39 jeugdathleten** (de toekomst van onze club)!



De gehuldigde SACN-jeugd op het kerstfeest

'Atlete-van-het-jaar' werd **Lieze**

Peeten, die jammer genoeg met buikgriep thuis was moeten blijven, wat kan gebeuren rond deze tijd van het jaar.

Het was weer geslaagd.

Bedankt, alle helpers die er weer een feest van maakten voor onze clubgenoten.

SACN

10/01/2016

Heusden-Zolder – PK indoor

Met vijf kampers en één spurtster waren we aanwezig op het PK indoor. Tot groot jolijt van de kampers kunnen we dit PK tegenwoordig in Heusden-Zolder afwerken i.p.v. de verre verplaatsing naar Gent te moeten ondernemen.

Als eerste kwam **Jacey Coene** aan de bak in het hoogspringen. Met 1,57 m was het goud voor haar en kon ze vol goede moed aan het verspringen beginnen. Daar werd ze derde met een sprong van 4,72 m.

Voor **Kirsten Vandeweyer** was het al haar tweede wedstrijddag, want de dag voordien was ze al actief geweest in Gent. In Heusden-Zolder startte ze in de snelste reeks en ze werd hierin verdienstelijk vierde.

Patrick Coene en **Stijn Vereecken** besloten om eens tegen elkaar te strijden en, zoals verwacht, was Patrick de betere in het kogelstoten. Met een vijfde en een zesde plaats als resultaat konden we de wedstrijd afsluiten. Patrick had nog energie over en hij liep daarna nog een 60 m tegen 'de jeugd'.



Stijn Vereecken



Podium kogel met Tom (tweede) en Max (eerste plaats)

mocht hij de wedstrijd afsluiten met 16,37 m, goed voor de zesde prestatie aller tijden in België (indoor, junioren).

Lotte Haegemans verruilde de vertrouwde speer voor de (zwaardere) kogel. Met 8,95 m mocht ze boven op het podium plaatsnemen en is ze, net als alle andere fulltimewerpers binnen de trainingsgroep van Stijn en Ruben, provinciaal kampioen geworden in een werpnummer.

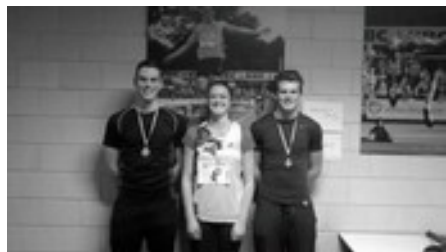
Proficiat aan alle atleten. Dit belooft voor het verdere winterseizoen.

Stijn

Tom Van Samang (de man met de vele bijnamen) begon zijn eerste seizoen als junior knap: hij stootte met een hoger gewicht 11,01 m. Of dit aan de versterking van de vaste weekendpatronen lag, is een raadsel, maar die tweede plaats vierden we alsof het een eerste was.

In dezelfde wedstrijd werd **Max Vlassak** de overwinnaar met een recordverbetering. Met vier worpen boven zijn vorige record,

mocht hij de wedstrijd afsluiten met 16,37 m, goed voor de zesde prestatie aller tijden in België (indoor, junioren).



Max, Lotte en Tom tonen fier hun medaille!

10/01/2016

Lanaken – Veldloop

We kwamen aan met een azuurblauwe lucht, zo rond 12 u. Maar om 16 u regende het pijpenstelen en blij dat we waren dat er een SACN-tentje stond!

Dit komt er niet zomaar, bij alle veldlopen tot nu toe heeft **Katleen Abrahams** dit meegenomen van onze thuisbasis uit. Dit om al onze veldlopers en ouders onderdak te bieden in de soms barre winterse omstandigheden. Bedankt, Katleen en de helpende handen om het tentje vroeg op de middag telkens weer recht te zetten.

We zitten weer in de goede richting wat de medailles betreft, we hadden er deze keer 5.

Diewuke Claes:	brons benjamins
Aprill Verkoyen:	brons pupillen
Floor Vliegen:	brons miniemen
Jasper Philippe:	brons cadetten
Lieve Palmans:	zilver masters



Aprill Verkoyen op het podium van het Limburgs kampioenschap veldloop



Lieve en Annick op het podium van het LK veldloop

Ook de SACN-opkomst was weer oké: met **39 atleten** kwamen we weer mooi in beeld.

Kleine dingen in de wedstrijd kunnen de atleet het gevoel geven dat het een fijne wedstrijd was of net niet. Zoals in de spurt nog een tegenstander inhalen in de laatste 100 m of ingehaald worden door een tegenstander, terwijl de rest van de wedstrijd toch dezelfde is!

Proficiat SACN-deelnemers

Louis



Opwarming jeugd op de veldloop in Lommel

17/01/2016

Alken – 'Generale repetitie' voor de Limburgse kampioenschappen

Op deze zonnige winterdag waren er 39 SACN-atleten die over de eindmeet kwamen in de bekende cross van Alken. 'Alken' is synoniem met blubber en klei. Ook op de Limburgse kampioenschappen zal dit zo zijn! Een uitstekende gelegenheid om te testen voor het PK, dus.

Onze club behaalde één overwinning: **Lieve Palmans** bij de masters dames. Daarbij kwam een heel mooie 2^{de} plaats van **Julie Swinnen** bij de pupillen. In deze categorie hebben we zelfs twee SACN'ers die in aanmerking komen voor een podiumplaats op het PK.

Ook **Jasper Philippe** kan uitkijken naar het podiumplaats op het LK, in deze veldloop mocht hij immers het zilver in ontvangst nemen. Ook behaalden we nog vier 4^{de} plaatsen in deze cross. Ook die beloven spanning voor het provinciaal kampioenschap.

Proficiat SACN-atleten!

Louis



24/01/2016

Zilver voor Jacey Coene op kampioenschap van Vlaanderen CAD/SCHOL

Start Teutenbosloop Neerpelt Herent

Om 8.15 u begonnen we (ouders van Jacey) aan onze reis naar de Blaarmeersen in Gent. Nog tijdens de voormiddag stond het hoogspringen voor de 10 geselecteerde cadetten op het programma. Jacey koos als beginhoogte 1.45 m, vol goede moed om opnieuw de 1.61 m van enkele weken terug te bedwingen. Elke nieuwe hoogte werd overwonnen zonder 2e poging, totdat het bord 1.59 m aanwees. Het mocht niet meer zijn.

Volgens May, haar trainster, was er hoogte genoeg, alleen dat tikje met haar enkels was er net te veel aan.

Jacey moest dan ook genoegen nemen met 1.56 m, maar ze verdiende hiermee wel de **zilveren medaille**.



Jacey op de gedeelde tweede plaats

Het leverde echter een bijzonder podium op. Een ander atleetje (ook goed voor 1.56 m) sprong net hetzelfde parcours als Jacey, dus was er gedeeld zilver. Niemand kreeg brons en het podium langs deze kant bleef leeg. Maar het goud was voor Nina van DCLA. Een dikke proficiat voor haar, want met haar sprong over 1.77 m mocht zij niet enkel het goud maar zelfs het Belgisch record van de cadetten mee naar huis nemen.

Onze 2^{de} deelnemster aan dit kampioenschap was Kirsten Vandeweyer, ze won overtuigend haar reeks in de 200 m, helaas was dit niet genoeg voor een finaleplaats!

Proficiat, dames.

Louis



31/01/2016

St.-Truiden – Veldloop

32 SACN-atleten waren afgereisd naar de 'andere kant' van Limburg.

Onze medaillewinnaars waren **Dieuwke Claes** (benjamins) en **Jasper Philippe** (cadetten), wat natuurlijk niet wegneemt dat de meeste SACN'ers een puike prestatie leverden.

Zo bijvoorbeeld onze senior **Peter Leppens** die de gehele wedstrijd een peloton leidde op weg naar de kopgroep. Hoe meer de wedstrijd vorderde, hoe meer atleten moesten lossen uit deze groep. Peter bleef maar sleuren en, ondanks een val onderweg, wist hij de spurt nog te winnen van de laatste in zijn spoor zittende atleet.

Proficiat, Peter en alle andere SACN-deelnemers en bedankt, **Saskia Lagarde**, voor het meenemen van ons tentje.

SACN

Louis



Kampioenenhulde Neerpelt 2015

Als je kijkt op de fotoreeks (www.neerpelt.in), kun je er niet omheen: SACN is een van de grotere clubs van Neerpelt. Met onze 27 kampioenen (seizoen 2014-2015) mochten we zeker gezien worden.

Wat mij wel opviel was dat we, ondanks onze schitterende jeugdwerking, relatief weinig kampioenen hebben bij onze jeugd: slechts 3 SACN-atleetjes mochten even in het spotlicht gaan staan in het theater van het Dommelhof. Dit zijn dan wel echte kampioenen en geen "club"kampioenen. Als we er die bijnemen, zouden we met meer dan 50 zijn. 'Clubkampioen' kan je zelf bepalen, zoals bleek bij de gehuldigden bij sommige andere sporten. De grootste en belangrijkste trofee ging echter naar onze club en dit reeds voor de 3^{de} maal in de geschiedenis van SACN. **Johan Stinckens** ontving de 'trofee van sportverdienste 2015'. Hierover lees je meer in het volgende artikel.

Louis



SACN-delegatie op de kampioenenhulde van Neerpelt

Johan Stinckens wint de Neerpeltse 'trofee van sportverdienste 2015'!

SACN-trainer Johan Stinckens mocht dit jaar deze schitterende trofee in ontvangst nemen.

Johan is al meer dan 30 jaar trainer bij SACN. Van een lange en succesvolle carrière gesproken!

Hij werd afgelopen seizoen zelf nog 2 keer Limburgs kampioen: veldloop en uurloop, waarbij hij ook het Limburgs record scherper stelde.

Zolang we ons kunnen herinneren, geeft hij 's zaterdags een looptraining, waarbij hij een uur of uren op voorhand alle wegwijzers gaat ophangen in

Neerpelt en de wijde omgeving.



Johan Stinckens

Weer of geen weer, Johan is er altijd! Op dinsdag heeft hij alle wedstrijdlopers onder zijn hoede op de piste, op woensdag traint hij een jeugdgroep met de aankomende talenten en 's zaterdags mag iedereen bij hem trainen!

Onder zijn hoede zijn er in zijn 30-jarige carrière 58 podiumplaatsen behaald op het Belgisch kampioenschap, 21 podiumplaatsen op het Vlaamse kampioenschap en 211 SACN-atleten werden onder zijn supervisie Limburgs kampioen. Waarachtig een indrukwekkende atletiektrainers“loop”baan!

Wij danken Johan dan ook voor alle mooie atletiekjaren en we hopen nog lang van zijn kunnen en gezelschap te mogen genieten.

SACN

07/02/2016

Alken – 4 Limburgse kampioenen veldlopen bij Sporting Atletiekclub Neerpelt!



Margot Swinnen als kersvers Limburgs kampioen

De SACN'ers die zich de besten van Limburg toonden, waren: **Francis Swinnen, Lieve Palmans, Margot Swinnen en Frieda Hendriks.**

We kunnen als club heel tevreden zijn met de prestaties van onze atleten: maar liefst 14 keer verscheen er een SACN-ruitje op het podium.

Voor de wedstrijd had ik getekend voor de helft, als je kijkt naar het seizoen tot nu toe! Ook behaalden we als club 2 clubklassementenbekers en dit bij de pupillen meisjes en de masters dames.

Onze eerste podiumplaats was voor benjamin **Dieuwke Claes** en onze masters dames zetten de 'kers op de taart' door haast allemaal op het podium te

verschijnen. Dus niets dan blije gezichten op de groepsfoto!

Dieuwke Claes liep vanaf de eerste meter tot de laatste voor een bronzen plaats.



Kato Vandervelden

Bij de pupillen dames vochten twee clubgenoten een onderling duel uit tot op de streep voor een podiumplaats. **Indy Lagarde** en **Lara Dujourie** kregen precies dezelfde tijd achter hun naam, maar Indy mocht uiteindelijk de bronzen plak in ontvangst nemen. **Aprill Verkoyen** mocht ook op nummer 3 gaan staan bij de pupillen, na de gehele wedstrijd op deze plaats gelopen te hebben.

Onze 1^{ste} zilveren medaille werd gehaald door **Julie Swinnen** bij de miniemen. **Yenthe van Dessel** was dan weer tevreden met zijn bronzen medaille, dit alles onder toezien oog van 5 SACN-jeugdtrainers.

Bij de cadetten jongens hadden we 1 deelnemer: **Jasper Philippe**, ook hij legde beslag op een 3^{de} plaats na een zeer verdienstelijke wedstrijd.



Onze scholieren dames liepen zich volledig leeg om in de buurt van het podium te belanden. Niet geschoten is altijd mis! Hun prachtige wedstrijd sloten ze af op een 5^{de} *Hannelore Vaesen* (**Lise**) en een 7^{de} plaats (**Floor**).

Bij de masters dames allemaal een heel brede glimlach op het gezicht na de wedstrijd!

Lieve Palmans liep een 'wedstrijd in een wedstrijd'. Als een bliksem gestart, had ze onmiddellijk 50 m voorsprong op haar eeuwige concurrente Anja Peeters en dit behield ze tot op de streep. Ze kon haar lol niet op na de wedstrijd!

Suzy Tijskens liep de halve wedstrijd voor goud, maar toen begonnen de kilometers of de niet gemaakte kilometers te tellen! Met een toch niet te grote terugval, liep ze zich mooi naar een zilveren plaats.

Margot Swinnen was al van bij de start zegezeker, al heel het seizoen was ze immers de beste in haar leeftijdklasse.

Anneleen Doumen was de enige SACN-master (dame) die net langs het podium viel, maar daar gaat aan gewerkt worden tegen volgend seizoen!

Anniek Peeters mocht het podium op langs Lieve en Anja Peeters, ze kan nog maar 2 plaatsjes opschuiven om de beste te zijn van Limburg...



Frieda Hendriks

Frieda Hendriks weet zich al jaren de sterkste in haar jaargang, ook nu weer was goud haar deel.

De laatste bronzen medaille bij onze master-dames werd behaald door **Marina Pinxten**.

En toen moesten de heren-masters nog komen!

Bij de M50 hadden we 2 SACN'ers op het podium: **Francis Swinnen** mocht het goud in ontvangst nemen en hij werd geflankeerd door **Peter Palmans** die dus de zilveren medaille kreeg omgehangen.



En dan hadden we master **Peter Leppens** die verkoos bij de seniors de jongere atleten het leven zuur te maken.

We waren in totaal met 39 atleten afgezakt naar de andere kant van Limburg. Hiermee waren we de 4^{de} best vertegenwoordigde club op deze kampioenschappen. Dus onze medailleoogst mag zeker gezien worden.

Proficiat van een heel fiere hoofdtrainer SACN.

Louis

07/02/2016

Alken – Broederstrijd op het PK Veldlopen

Op momenten dat heroïek en tragiek hand in hand gaan, wordt sport pas echt beklijvend. Wie van onze generatie herinnert zich niet de momenten dat Bernard Hinault en Greg Lemond als ploegmaats, tegen alle afspraken in, streden voor de gele trui? Of een Greg Lemond, die met een innovatief triatlonstuur, in een korte tijdrit, een onmenselijke prestatie leverde en zo een zegezekere Laurent Fignon alsnog uit het geel reed? Een Sven Nys die staat te wenen op het podium van het wereldkampioenschap veldrijden, nadat hij landverraad heeft gepleegd door Richard Groenendaal te laten

ontsnappen? En zo kunnen we nog wel een eindje verder gaan. Maar dit alles verbleekt bij wat zich afspeelde op het recente provinciaal kampioenschap veldlopen in Alken.

Omdat ikzelf geen plannen had voor ultraloopwedstrijden, maar toch een doel wilde hebben, besloot ik me zo goed mogelijk voor te bereiden op het provinciaal kampioenschap veldlopen. Na het bestuderen van de uitslag van het jaar voordien, leek het me geen onhaalbare kaart om mee te strijden voor de provinciale titel bij de 50-plussers. Dit kwam al snel ter sprake op de dinsdagtraining en dit wakkerde ook de interesse bij Francis Swinnen. Ai, Ai ik zag mijn kansen al serieus gedecimeerd, maar weigerde vooralsnog zomaar de handschoen in de ring te gooien.

De eerste test voor mij kwam er in de veldloop van Genk. Met een beperkt trainingsvolume eindigde ik anderhalve minuut achter mijn twee grote concurrenten, nl. Francis en Dirk Swaelens van AVT. Er was dus nog het nodige werk aan de winkel.

Door het trainingsvolume op te drijven en wat meer aandacht te schenken aan de snelheid, werd de kloof met mijn leeftijdsgenoten kleiner en kleiner. St.-Truiden, één week voor het provinciaal kampioenschap, was de ultieme test. Ik nam voor mijn doen een blitzstart en wist halverwege de AVT'er te passeren en naderde Francis tot op een luttele 10 seconden. Ik zag mijn kansen op een provinciale titel dan ook toenemen.



Francis Swinnen

En zo naderde de dag der waarheid. Het parcours in Alken lag er verrassend goed bij. Gezamenlijk liepen we enkele rondjes in. Francis, als meest ervaren veldloper, loste maar weinig over de ideaal te volgen looplijnen. Een kwartiertje voor de start troffen we mekaar in de SACN-tent. Tijd voor de wedstrijdkledij. Plots toverde Francis gloednieuwe spikes uit zijn tas. Gestroomlijnd, ultralicht en de blauw-rode kleuren, helemaal 'assortie' met de SACN-kleuren, sloegen mij toch even uit het lood. Snel probeerde ik deze negatieve gedachte van me af te zetten, maar de score Peter – Francis was al voor de start 0 – 1.

Aan de startlijn troffen we dan Dirk van AVT. We zetten ons schrap voor de start. Pang !!! en weg waren we. Ik haalde alles uit de kast om zo snel als mogelijk te starten. Dit was maar half gelukt en ik zat zo toch wat gevangen in het peloton. Na de eerste draai kreeg ik wat meer vrijheid en ik plaatste een versnelling om de achterstand met mijn twee tegenstanders wat te verkleinen. Ik richtte mijn vizier in de eerste plaats op het rode AVT-shirt van Dirk. Meter per meter werd de afstand kleiner. In de tweede van vijf rondes, kon ik, net voordat we wind tegen zouden krijgen, bij Dirk aansluiten. Even kon ik me uit de wind zetten. Al snel realiseerde ik me dat ik in de tang zat. Ofwel samenwerken met Dirk, om het gat met Francis te dichten, ofwel me proberen van Dirk los te werken, om zo

goud en zilver binnen SACN te houden. Als SACN'er in hart en nieren koos ik het clubbelang boven mijn eigenbelang. Ik plaatste nog maar eens een versnelling en wist zo Dirk van me af te schudden. Daarmee was de stand Peter – Francis in de tweede ronde reeds 0 – 2.



Peter Palmans op het LK veldloop

Ik kwam nu helemaal alleen te lopen. In de lussen zag ik het verschil tussen Francis en mezelf ronde per ronde groter worden. Francis, die kon samenwerken met een jeugdige TACT-veteraan, ikzelf die moederziel alleen de venijnige wind moest trotseren en de verschillende versnellingen, die ik had moeten plaatsen om in deze positie te geraken, hadden serieus aan mijn krachtenarsenaal gevreten. Maar omdat de voorsprong op de AVT'er niet echt groeide, had ik geen andere optie dan mezelf helemaal de pleuris te lopen. En zo liep de tussenstand Peter – Francis, nog voor de finish al op tot 0 – 3.

Helemaal leeg kwam ik bij de finish en het verdict luidde... een derde plaats. Ik begreep er niks van, omdat ik zeker was dat er tussen Francis en mezelf enkel jeugdige masters liepen. Dit zou dan betekenen dat er nog een vijftigplusser voor Francis moest gelopen hebben. Dirk, al helemaal gebroken tijdens de wedstrijd, viel naast het podium en zakte helemaal door de grond. Ik had echt met hem te doen. Vorig jaar nog op het hoogste schavotje en nu helemaal niks. Eenmaal we een beetje op onze positieven waren, controleerden we de opneming van de aankomsten eens. Al snel werd de fout duidelijk. Het finale resultaat was: goud voor Francis, zilver voor mezelf en brons voor Dirk.

Proficiat, Francis en bedankt, Francis en Dirk, om er zo een mooie en beklijvende wedstrijd van te maken. Het is dankzij jullie dat ik, telkens als ik naar mijn zilveren medaille kijk, mijn benen nog voel verzuren.

Veldopen, meer dan lopen alleen.

Niettegenstaande mijn lange loopcarrière, is het veldlopen toch een vrij nieuwe discipline voor mij. In het verleden had ik me wel al eens een aantal maal gewaagd aan een wedstrijd. Maar de insteek was dan voornamelijk om me eens te amuseren of een goede training te doen. Dit seizoen wilde ik me, bij gebrek aan andere plannen, toch iets meer toeleggen op het veldlopen.

Wat ik wist van veldlopen is dat het er vanaf de eerste seconde hard aan toegaat, dat je niet vies moet zijn van een beetje modder en het best loopt op spikes. Een aspect waar ik echter niet zo veel van wist en dat ook weinig aandacht krijgt in de talrijke artikels

van Louis, is de **prijsuitreiking**. Voor lezers die minder vertrouwd zijn met het veldlopen, wil ik erop wijzen dat er na een veldloop ook altijd een prijsuitreiking plaatsheeft. Terwijl een wedstrijd, voor de masters, ongeveer een half uur duurt, kan een prijsuitreiking hier het veelvoud van duren. Ook het gehalte adrenaline, testosteron en andere hormoonspiegels bereikt tijdens de prijsuitreiking minstens het niveau van de loop zelf.

Na mijn eerste veldloop begon ik totaal onvoorbereid aan de prijsuitreiking. Mijn naam werd afgeroepen en ik mocht naar voren komen. Onwetend en onzeker stapte ik richting de prijzentafel. Eenmaal aangekomen werd ik verrast door talrijke mooie artikels, die in willekeurige volgorde, verspreid lagen op een tafel. De bedoeling was om hier nu één artikel uit te kiezen. Dit leek me ei zo na een onmogelijke opgave. Ik voelde me terug een kleine jongen, die met 1 frank (2,50 eurocent voor de jongere lezers) bij Léneke (*) in de gazettenwinkel snoep mocht gaan kiezen. Ik wikte en woog, treuzelde aan de prijzentafel en ondertussen kwam de rest van de lopers al toe. En natuurlijk pakten zij net die dingen die ik zelf wou, zomaar voor mijn voeten weg.

Ik had mijn les geleerd. Ik had begrepen dat veldlopen niet alleen lopen is, maar ook snel en gericht de mooiste prijzen kiezen.

Omdat ik op het internet geen informatie vond over een goede en efficiënte manier om het maximale uit de prijsuitreiking te halen, heb ik voor mezelf een methode ontwikkeld. Graag wil ik met jullie delen welke aanpak voor mij het beste werkt.

Eenmaal je categorie start, hou je de focus. Je wil niet dat je het afroepen van je naam niet zou horen. Als je naam dan uit de luidspreker klinkt, creëer je een soort van tunnelvisie. De totale focus moet vanaf nu gaan naar die prijzentafel. Je stapt beheerst en zonder de minste aarzeling naar de tafel toe, je ogen gefixeerd op de talrijk uitgestalde prijzen. De tafel benader je, indien mogelijk, centraal, zodat je een volledig overzicht hebt van links tot rechts. Terwijl je naar de tafel gaat, laat je jezelf door niets of niemand afleiden. Vanaf nu gaat het tussen jou en de prijzentafel. Nog voor je de tafel bereikt hebt, begin je een inventaris te maken van de artikels die tentoongespreid liggen. Belangrijk is om in deze fase rationeel te blijven denken en je niet te laten afleiden door (minderwaardige) artikels in felle kleuren of andere opvallende kenmerken. Eenmaal bij de tafel aangekomen, ga je indien nodig nog een korte tijd door met de inventarisatie. Hou echter steeds met een half oog, eventueel volgende kandidaten in de mot. Pak daarna, zonder aarzeling of schroom en zonder enige rancune t.o.v. twijfelaars die daar wat staan rond te draaien, je gewenste prijs. Trots en blij, maar met de nodige bescheidenheid, ga je met je vangst terug naar je plaats. Je mag hierbij gerust de nodige zichtbaarheid geven aan het door jou gekozen artikel. De jaloerse blikken van je tegenstanders moet je er dan wel bijnemen.

Net zoals met lopen, word je in prijzen-kiezen beter als je dit regelmatig oefent. Daarom dat ik naast de looptrainingen, toch wel ongeveer 1 uur per week bezig ben om vaardiger te worden in deze discipline.

Zo heb ik van de bol.com-catalogus afbeeldingen van verschillende artikels, in de bescheiden prijsklassen van 0 tot 5 euro, afgedrukt. Deze werden uitgeknipt en op de achterzijde werd de prijs van het artikel genoteerd. Als training leg ik deze vervolgens willekeurig op een tafel, met de prijs naar beneden. Dan pas ik de hierboven beschreven methode toe en tracht deze verder te perfectioneren. Hierbij wordt de schikking op de tafel, de plaatsing van de tafel en de aanlooproute regelmatig gewijzigd. Ik moet zeggen dat ik intussen een pak bedrevenener ben geworden in het prijzen-kiezen en de prijs van ongeveer een 100-tal artikelen van buiten ken.

Naast deze “basisaanpak” bestaan er ook meer verfijnde strategieën, maar hiervoor moet je toch al de nodige ervaring hebben. Deze kunnen ook niet in alle situaties toegepast worden. Twee daarvan licht ik nader toe.

1. Misleiden

Indien de prijzen tijdig uitgestald zijn, kan je al wat vroeger naar de prijzentafel gaan. Je kijkt dan naar de prijzen die interessant zijn voor jou en maakt duidelijk hoorbaar en zichtbaar dat dit in feite minderwaardige, waardeloze prijzen zijn. Voor de prijzen die je totaal niet interessant vindt, doe je net het omgekeerde. Deze prijs je de hemel in. Op deze manier probeer je de concurrenten die eerder dan jij moeten kiezen, op een verkeerd spoor te zetten.

2. Benevelen

Deze techniek kan je toepassen indien er voldoende tijd zitten tussen het einde van de wedstrijd en het begin van de prijsuitreiking. Vermits deze techniek niet volledig kosteloos kan toegepast worden, is het wel belangrijk dat je een zicht hebt op de waarde van de te kiezen prijzen. De techniek bestaat erin om de concurrenten die voor jou moeten kiezen, op een aantal glazen van het zwaardere bier te trakteren. Zelf voor je ongezien je eigen glas grotendeels ergens kunnen leeggieten. Met deze techniek hoop je in het beste geval dat je concurrenten hun naamomroeping missen of in het slechtste geval, dat ze in lichte mate beneveld zijn, zodat ze een minderwaardige prijs kiezen. Uiteraard mag deze techniek enkel vanaf scholieren toegepast worden.

Niettegenstaande ik mezelf eerder een bescheiden veldloper wil noemen, ben ik dankzij bovenstaande aanpak en training er toch in geslaagd een mooie prijzenkast te verzamelen. Zo ben ik onder andere in het bezit van 1 liter autoshampoo (inclusief spons), talrijke waardevolle handgereedschappen, een sixpack van het betere bier (jammer genoeg alcoholvrij en intussen zonder inhoud). Al zeg ik het zelf, een mooie oogst.

Athleten, die zich willen verbeteren in deze discipline van het veldlopen, mogen me altijd contacteren voor coaching. De bijhorende vergoeding zal in onderling overleg bepaald worden. Bij de trainers van SACN zou ik ervoor willen pleiten om dit een onderdeel te maken van de wintertrainingen. Ik denk dat met dit artikel aangetoond is dat oefening hierin zeker vruchten afwerpt. Peter (*) je bent van Lille als je Léneke kent

14/02/2016

Rotselaar – Vlaamse kampioenschappen veldlopen

Het werd een succesvol Vlaams kampioenschap voor Sporting Atletiekclub Neerpelt.

1 Vlaamse kampioene: **Lieve Palmans** (mas), 2 keer een zilveren plaats: **Frieda Hendrixx**(mas) en **Dieuwke Claes** (benj) en dan nog een resem mooie ereplaatsen voor de SACN-atleten. **Aprill Verkoyen** 7^{de} (pup), **Julie Swinnen** 13^{de} (min), **Suzy Tijskens** 5^{de} (mas) en **Marina Pinxten** 6^{de} (mas).

Lieve deed het weer: op het juiste moment in topvorm zijn. Ze was zelf zo goed dat de Limburgse tegenstand maar in Limburg gebleven was, toen ze hoorden dat Lieve zou gaan deelnemen aan dit mooie kampioenschap!



Zowel Dieuwke als Frieda zagen het goud toch wel een heel eind voor zich uit rennen, zodat de 2^{de} plaats deze dag *Marina Pinxten*, derde op het LK veldloop het hoogst haalbare was, wat natuurlijk ook een prachtige prestatie is!

We waren niet met veel atleten (7) op deze kampioenschappen, maar we hebben ons wel laten zien met 3 podiumplaatsen.

Dit belooft voor de Belgische kampioenschappen in maart!

Correctie! Onze Frieda werd wel degelijk Vlaams kampioene bij de W60. In de eerste uitslag stond een dame verkeerdelijk bij de W60 gerangschikt, terwijl ze eigenlijk nog maar W55 was. Dat komt ervan als je als reporter niet zelf ter plaatse bent. Heel hartelijk proficiat aan **Frieda Hendrixx**.

Sportieve groeten

SACN

Louis Geboers



Ferre Maes

21/02/2016

Lommel – Laatste LCC-loop van dit seizoen

50 SACN-deelnemers in de -voor de meesten- laatste veldloop van dit seizoen. Een kleine delegatie gaat immers ook nog naar de Belgische kampioenschappen.

We hebben het gelukkig droog gehouden in Lommel, nogmaals dank aan al diegenen die ons tentje telkens weer meegenomen hebben en ook teruggebracht dit seizoen.

Ook dank aan onze huisfotografen: de fam. Kerkhofs-Maes, die iedere keer weer onze jeugd mooi in beeld bracht.

Lommel was één van onze betere veldlopen dit seizoen met 2 overwinningen: Julie Swinnen en Lieve Palmans, 2 x zilver, 2 x brons en talrijke mooie ereplaatsen.

Let op: wat nu volgt is volledig uit mijn duim gezogen en alle genoemde feiten zijn dus fictief en dit geldt ook voor namen, personen en situaties!

Maxime Lagarde en Hanne Meeuwissen, beiden benjamin, streden de ganse wedstrijd op het scherp van de snee. Maar pas in de lange eindspurt werd het verschil gemaakt.

Maxime eindigde 24ste en Hanne eindigde op 3 secondjes 25ste, dit alles onder toezien oog van de 5 jeugdtrainers die de opwarming verzorgden van de SACN-jeugd.



Sare Smids

Het zusje van Niels, Laura Dujourie (pup), liep voor wat ze waard was. Pas in de laatste rechte lijn moest ze zich gewonnen geven voor het goud, het scheelde maar een kleine 2 seconden, maar zilver is ook mooi, natuurlijk!

Bij de oudste pupillen zaten de SACN'ers op een hoopje tot de laatste honderden meters.

Aprill Verkoyen werd hier 3de, Inse Mandervelt 5de, Kato Vandervelden 6de en Emke Mandervelt 9de.

Met een iets langere eindspurt de laatste duizend meter had er misschien goud in gezeten voor Yenthe Van Dessel. Nu eindigde hij op een zucht van het goud. Maar hij kan tevreden zijn over deze wedstrijd, omdat zijn seizoen vol zat met

pieken en dalen!

Bij de Master-dames was Frieda Hendriks in goeden doen, zeker als je ziet dat ze meerdere snotneuzen van meer dan 20 jaar jonger haar hielen liet zien.

Waarom is dit alles nu 'fictief'? Ik heb het niet gezien met mijn eigen ogen...

Proficiat SACN'ers! Louis



LCC 2015-2016



Er werd weer veel gelopen in Limburg door heel veel atleten in dit bekende regelmatigheids criterium.

Er kwamen in de einduitslag **32 SACN'ers** voor van de 344 atleten die deelgenomen hebben aan dit criterium.

Wij waren er dus elke wedstrijd, ook werden we gezien op de podiumplaatsen in de eindstand:

- Dieuwke Claes benj 3^{de}
- Aprill Verkoyen pup 3^{de}
- Julie Swinnen min 3^{de}
- Jasper Philippe cad 2^{de}
- Margot Swinnen 1^{ste}
- Anniek Peeters 3^{de}
- Marina Pinxten 3^{de}



Het is dus weer een goed winterseizoen geweest voor onze atleten!

Proficiat

Louis

27/02/2016

Gent - BK juniors: Max Vlassak verovert brons!

Het was vroeg opstaan voor wat voor sommigen de laatste wedstrijd van het winterseizoen was in Gent. In een bijna lege hal kwamen we aan en, na enkele drankjes genuttigd te hebben, begon Max aan zijn opwarming, samen met een collega-werper. Voor zijn eerste



Max in gesprek met trainer Stijn
worp hadden we afgesproken dat het een 'veiligheidsworp' zou zijn, zodat hij daarna niet meer moest 'stressen' en zeker vijf keer 'volle bak' kon gaan. Met **15,82 m** konden we dan ook tevreden zijn en dit beloofde veel voor het verdere verloop van de wedstrijd. Maar het liep voor Max niet zoals we gehoopt/verwacht hadden. Pas bij zijn laatste worp kon hij zich nog met één centimeter verbeteren. Dit was gelukkig goed voor een derde plaats in een sterk deelnemersveld: de winnaar wierp met 18,03 m een Belgisch record en de tweede realiseerde de tweede beste Belgische jaarprestatie.

Ondanks het 'geklungel' met het scorebord en een 'ongeldig' ogende worp (ongeldig op twee manieren) van de vierde, die dicht bij Max zijn prestatie kwam en nog andere flaters, mogen we spreken van een geslaagd winterseizoen voor onze jonge werpers.

Proficiat, Max, en SACN-trainer Stijn.



Kirsten Vandeweyer

Kirsten Vandeweyer: clubrecord op de 200 m

Kirsten heeft dit weekend (eind februari) een 18 jaar oud clubrecord verbroken op de 200 m indoor.

Dit staat nu op 27.14.

Het "oude" record stond op naam van **Karen Jansen** (27.45).

Volgend doel voor haar is een top 3 op het pk (wat niet gemakkelijk is, want er zitten een paar kleppers van andere clubs tussen) en het clubrecord outdoor dat ook op naam

van Karen Jansen staat. (26.7)

Proficiat, Kirsten en trainer Daan.

SACN

Louis

Gent – Provinciaal kampioenschap indoor

Met vier atleten van de sprintergroep van Daan waren we aanwezig in het verre Gent voor het provinciaal kampioenschap indoor.

Hannelore Vaesen mocht van start gaan op haar eerste provinciaal kampioenschap en ze was zelfs zo zenuwachtig dat ze niet meer wilde geloven wat haar eigen trainer haar vertelde. Voor haar eerste 800 m ooit had ze het best goed gedaan en we hadden meteen onze eerste medaille beet! Mooi resultaat, al moeten we eerlijk bekennen dat ze nog veel groeimarge heeft! Hier en daar een beetje sleutelen aan de looptechniek en de indeling van de race en dan gaan we op het PK outdoor nog een mooi SACN-duel zien met Louis zijn atleten.

Na Hannelore was **Kirsten Vandeweyer** aan de beurt. Ervaring in de 400 m outdoor had ze al, maar indoor die afstand afleggen, is toch nog een stuk moeilijker door het vele bochtwerk en door het feit dat je na 200 meter naar binnen moet schuiven. Daar kwam ze zelf tijdens de race ook achter, maar al bij al had ze toch een goede training gehad die dag! Goede atleten moeten ook de mindere wedstrijddagen kunnen verteren en dat heeft ze zeker gedaan met het oog op het Belgisch kampioenschap! Een tip die ik haar als trainer nog meegaf, was de volgende: hetgeen je in de eerste 200 m verliest, kan je niet meer goedmaken in de laatste 200 m. Integendeel: de 2^{de} 200m gaat in principe altijd trager dan de eerste.

Na Kirsten was **Marie Vandervelden** aan de beurt. Zij liep haar eerste 400 m ooit, maar deed dit op een voortreffelijke wijze! Marie nam het heft in eigen handen en liep van het begin tot het einde aan de kop en werd op deze manier provinciaal kampioen alsof ze niks anders gewoon is!



Hierna was **Joey Franssen** aan de beurt en ook hij deed mee aan de 400 m. Ik denk dat velen het met mij eens zijn als ik zeg dat de 400 m het zwaarste nummer is van alle

atletiekdisciplines. De reden hiervoor is dat atleten na 200 m beetje bij beetje beginnen te verzuren en dat ze de laatste 80/50 m op volledige verzuring moeten lopen. Dat betekent pijn, pijn en nog eens pijn! Voel je dit niet, dan betekent het dat je nog niet het maximum uit jezelf gehaald hebt. Bij Joey was het niet anders en hij had hier duidelijk last van in de laatste 100 m maar dat is vrij normaal als je die afstand niet gewoon bent. Het was fijn om nog eens zoveel atleten bezig te zien op een nummer dat je 5 jaar zelf gedaan hebt.

Met twee medailles gingen we naar huis en de trainer was daar zeer content mee! Op 4 deelnemers, 2 medailles behalen, betekent immers dat we een percentage van 50 % behaald hadden, dus het was een geslaagde namiddag/avond! Een dag later wou ik zelf dat percentage omhoog krikken maar door een inschattingsfout moest ik vrede nemen met een vierde plaats. Of je nu veel of weinig ervaring hebt, je leert elke wedstrijd iets bij!

Gent – Vlaams kampioenschap indoor

Kirsten Vandeweyer en **Jacey Coene** waren geselecteerd voor het Vlaams kampioenschap. Jacey moest al om half 12 beginnen met het hoogspringen, terwijl Kirsten pas om 16.20 uur moest aantreden. We konden met andere woorden de sprongen van Jacey niet ter plaatse in Gent zien, omdat we nog op de trein zaten. Onderweg volgden we wel elke sprong via de livestream. Alles verliep vlot en een Vlaamse titel lag binnen handbereik. Ze haalde echter net de grens van 1.60 m niet en moest zo een 2^{de} plaats delen met een andere atleet. De atleet die Vlaams kampioen werd, sprong maar liefst 1.77 m en behaalde zo een nieuw Belgisch record! Nog even wat bijtrainen, Jacey, en 1.65 m is voor jou ook geen uitdaging meer. Dikke proficiat!!!

Nadat wij al een keer overgestapt waren in Antwerpen-Berchem, kwamen we aan in Gent. Zo lang stilzitten in de trein is niet goed voor een atleet, dus we wandelden van het station richting de topsporthal. Na 20 minuten kwamen we met frisse benen aan op de eindbestemming. Om 15.30 uur mocht Kirsten beginnen aan haar opwarming terwijl ik eens ging kijken in welke reeks en baan ze moest lopen. Het moest lukken dat ze in een ideale reeks en in een ideale baan mocht lopen! Maar na de opwarming begon ze wat last te krijgen van buikpijn. Ik probeerde voortdurend op haar in te praten zodat ze niet constant aan die vervelende buikpijn moest denken. Verstand op 0 en gaan was de boodschap! Ze kwam als eerste over de finish in een tijd van 27.77 en behaalde zo een mooie 18^{de} plaats op de 27 geselecteerde deelnemers.

Net zoals ik voor mezelf als atleet altijd zeer kritisch ben, ben ik dat ook voor mijn atleten. Als trainer was ik dus niet heel tevreden over de tijd, omdat ik wist dat er meer in zat, maar door de buikpijn kon ik het wel beter kaderen. Na deze wedstrijd kon ik beter inschatten waartoe Kirsten in de toekomst in staat zou zijn en stelde ik voor haar doelen op! Het CR indoor op het BK en een top 3 op het PK outdoor zou mooi zijn en als we dan in het midden/einde van het seizoen het clubrecord outdoor 200 m nog kunnen pakken, dan spreken we van een zeer geslaagd seizoen! Nu kan je zeggen dat ik de lat wel hoog leg, maar als de doelen te gemakkelijk zijn is er ook geen uitdaging meer aan!

Op naar het BK indoor!

Gent – Belgisch kampioenschap indoor

Door een vervelende verkoudheid kon ik er vandaag niet bij zijn, maar zowel Kirsten als Jacey waren geselecteerd voor het Belgisch kampioenschap.

Jacey mocht opnieuw beginnen aan het hoogspringen. Live volgde ik alles via internet. Haar eerste sprong ging goed, maar bij 1.50 m kreeg ze problemen. Iedereen heeft wel eens een mindere dag en jammer dat dit net op een kampioenschap moest zijn. Jacey bleef hangen op 1.50 m. Pech, maar op naar het zomerseizoen! **Kirsten** zat de laatste weken niet goed in haar vel, maar door een bezoek bij een zeer goede/ervaren sportdokter kwam ze er weer beetje bij beetje door. Afwachten wat het BK zou geven, was de boodschap. Toen ik haar tijd zag moest ik toch even 2 keer kijken of ik het wel goed gezien had. Na 18 jaar veegt ze het clubrecord op de 200 m indoor van Karen Jansen van de tabellen. Zo behaalde ze een mooie 18^{de} plaats van de top 30 van België.

Het eerste doel is binnen! Op naar het volgende!

Bij deze is het indoorseizoen afgesloten en gaan we eindelijk weer het zomerseizoen in.



06/03/2016

Dour – Belgisch Kampioenschap Veldlopen Masters

Sporting Atletiekclub Neerpelt: succes over de ganse lijn!

In het verre Dour (2,5 u rijden) haalde SACN met 3 atleten 2 medailles!

Dat je zo ver moet rijden om zoveel modder tegen te komen... Maar niet getreurd: ze reden 2,5 uur terug met een goed gevoel!

Onze Belgische 'kampioen van de dag' werd **Frieda Hendriks** (W60): ze had ruim een minuut voorsprong op de tweede.

Lieve Palmans (W45), in topvorm, liep zich in de blubber heel mooi naar een bronzen plak. Dat het snel ging blijkt uit de uitslag: met haar tijd had ze ook bij de jongste masters brons gehaald!

Marina Pinxten (W55), die in een sterke leeftijdsgroep zat, veroverde zeer verdienstelijk de 8^{ste} plaats.

Dit was keigoed!

We kijken uit naar de laatste BK van het seizoen: de masters indoor, met veel SACN-deelnemers.

Louis



06/03/2016

Dour – BK-veldloop

Zondagochtend 10.00 u, klaar om de verre rit naar het BK in Dour aan te vatten. Goed getraind, privéchauffeur ingehuurd om al zeker niet met vermoeide benen te moeten starten en tevens een gezellige babbel. Alles in orde om ze ginder te laten kennismaken met de kleuren van SACN.

Maar, naarmate we dieper het land introkken, werden de wegen maar vooral het weer slechter en slechter. Ginder aangekomen beseften we al snel dat het 'zware kadee' zou worden. Als doorwinterde veldlooptleten gingen we eerst het parcours al wandelend verkennen. Aiaiai, dat zag er niet uit, maar gelukkig konden we beschikken over een vrij droge piste van maar liefst 3 banen breed om ons op te warmen en klaar te stomen voor de wedstrijd.

Het startschot ging en daar liepen we dan. Modderstroken, 'puttekes' en andere verrassingen die ons dwongen tot eerder strompelen dan lopen. Plassen die vijvers waren geworden, steile korte hellingen die je boven tot stilstand brachten. Maar toch weer optrekken om weer door de modder te 'dabben'... ja, we hebben de juiste hobby gekozen.

Maar dan, na 4,5 km alles geven, vermoeid maar toch weer tevreden. Zo hebben ze in ieder geval SACN tweemaal op het podium zien verschijnen. Goudhaantje (of beter: goudkippetje) **Frieda Hendrixx** primus bij W60, **Lieve Palmans** brons bij de dames W45 en een achtste plaats voor **Marina Pinxten** bij W55 (waar zaten trouwens de SACN-heren?).

Al bij al een mooi resultaat, na een van de zwaarste crossen uit onze toch al lange *loop*baan. En Louis! We hebben sportweekend net niet gehaald, want toen we startten, stopten ze toch juist met filmen zeker!!! Lieve Palmans

12/03/2016

Gent – Belgisch kampioenschap Masters indoor (de beste ooit)

Vanuit de thuisbasis werden er rechtstreekse satellietverbindingen gelegd om onze atleten op te volgen in het verre Gent. Zo konden we op het moment zelf zien wat onze atleten aan het doen waren ginder en hoeveel plaats we moesten ruimen in onze trofeeënkast voor alle eremetaal dat ze gingen meebrengen.

Stijn Vereecken was een van de eersten die we bezig zagen bij het hinkstapspringen. Hij kwam maar 3 centimeter tekort om het brons te behalen, jammer! Hij legde wel een nieuw clubrecord vast bij de masters en werd hiermee Limburgs kampioen.

Onmiddellijk daarna mocht hij aantreden bij de 60 m. Zijn doel was het clubrecord te verbeteren van ondergetekende! Het clubrecord stond scherp, maar werd door Stijn nog scherper gesteld! Hiermee werd hij ook Limburgs kampioen.

Toen kwamen de jonge master-dames in actie op de 800 m. **Suzy Tijskens** (W40) liep zich naar het Belgische zilver, de Limburgse titel en clubrecord en **Kristiene Slenders** verbeterde hier duidelijk haar PR.

Bij de iets minder jonge masters wist **Lieve Palmans** ook het zilver te behalen en natuurlijk de Limburgse titel op de 800 m.

Ook **Marina Pinxten** wist zich in een categorie hoger, W55, de 2^{de} beste van België en de beste van Limburg te kronen.

Bij de master-dames (W60) werd het in de spurt beslist wie op het hoogste schavotje mocht klimmen bij de 800 m! **Frieda Hendrixx** mocht nog net op het Belgisch podium plaatsnemen met brons, ook zij werd hier Limburgs kampioene.



Suzy Tyskens

Suzy Tijskens (W40) ging bij het hoogspringen voor het clubrecord dat op 1,25 m stond en gesprongen werd in 1988 door **Lisette Giesbers**. Ze begon op een aanvanghoogte van 1,21 m, waar ze meteen oversprong. Bij 1,24 m had ze een extra sprong nodig om erover te komen, 1,27 m (clubrecordhoogte) ging dan wel in 1 keer, bij 1,30 m sprongen alle W40-atleten de lat eraf bij hun eerste sprong en bij de 2^{de} sprong gingen ze er allemaal over. Op 1,33 m ging Suzy er van de eerste keer over, 1,36 m geen probleem, bij 1,39 m had

Suzy 3 pogingen nodig om erover te geraken. 1,42 m dan: deze hoogte bereikte ze in 2 keer. Haar concurrenten hadden hiervoor 1 sprong meer nodig, wat Suzy op kop bracht voor de Belgische titel. Omdat alle andere atleten ook faalden op 1,45 m mocht Suzy fier zijn met haar Belgische titel na een mooie, spannende wedstrijd.

Ze werd met deze hoogte de beste van België en natuurlijk ook de beste van Limburg. En ze zette een clubrecord neer dat een hele tijd gaat standhouden!

Onze tweede man die in het strijdperk trad was **Patrick Coene** bij het kogelstoten: met zijn eerste worp verpulverde hij zijn eigen PR en clubrecord, met deze prestatie werd hij ook Limburgs kampioen indoor (M50).

Frieda Hendrixx waagde zich ook aan een kort nummer, met succes! Ze veroverde de Belgische bronzen plak en de Limburgse titel op de 200 m.

En dan moest ons beste nummer nog komen: de 1500 m!

In de eerste reeks 1500 (W40) mocht **Kristiene Slenders** onze clubkleuren verdedigen. Kristiene wist in deze reeks het clubrecord van Marina Pinxten te verbeteren naar 5'56"54. Ze werd dan ook de beste Limburgse.



Lieve Palmans op het hoogste schavotje

In de 2^{de} reeks kwam **Lieve Palmans** (W45) in actie. Zij kwam, zag en overwon. Kristiene was dus haar clubrecord meteen kwijt. Lieve legde de 1500 m af in de recordtijd van 5'10"48. Zij is nu Belgisch en Limburgs kampioen en nieuwe clubrecordhoudster!

De laatste SACN-loopster was **Marina Pinxten** (1500 m, W55). Ze haalde de Belgische zilveren

medaille en werd natuurlijk beste Limburgse met de titel erbovenop!

Met een karrenvracht medailles (Belgische en Limburgse), een hoop nieuwe clubrecords, en dan spreken we nog niet van alle persoonlijke beste prestaties, kan SACN tevreden zijn! Proficiat, masters, dit waren de beste indoorkampioenschappen ooit!

Louis

Een prachtige dag om in de bossen te zijn!

Zondag 13 maart, een azuurblauwe hemel met een lekker lentesonnetje en een graadje of 14, te mooi weer om binnen te blijven. Ik besloot dan ook om in de Malpievennen een duurlooptje te gaan doen van zo'n 12 km.

Toen ik daar aankwam en mijn wagen weggezet was, vertrok ik de bossen in. Helaas hadden op dit moment ook een honderdtal hondenliefhebbers besloten dat ze wel eens konden gaan wandelen met hun beesten, deze varieerden in hoogte van 15 cm tot 60 cm. Niet dat ik bang ben, maar om de 20 meter moeten zeggen dat ze hun lievelingen moesten bijhouden, dat zag ik ook niet zitten.

Zoals altijd liepen de hondenbaasjes rustig keuvelend in familieverband over de ganse breedte van het pad met hun hond al dan niet aangesnoerd. Maar al bij al viel het nog mee, ik ben maar 2 keer gebeten!

Na 2 km lopen: beet één, door een jonge aangesnoerde scheper, in mijn bovenarm. Toen ik me lostrok en een heel harde vloek losliet (god kwam erin voor), keek dit gezelschap (pa, ma, opa, oma en 2 kinderen) met een blik van: wat zegt deze loslopende loper nu, wij kunnen er toch ook niets aan doen!

Ik liep dan maar door met, tijdelijk, een blik op onweer.

Maar ja, het was te mooi weer om er niet van te genieten. Halfweg, bij Borkel in de buurt, was het weer prijs: een oudere hond van onbestemd ras dacht duidelijk dat ik de prooi was! Toen hij van me geproefd had ("bil!"), liep hij terug naar zijn gezelschap dat ik al honderd meter eerder was gepasseerd, natuurlijk ook weer een hond die dit nooit doet, mensen bijten, enzo.

Al bij al viel de schade nog mee: aan mijn arm was niets te zien, mijn sweater had het grootste gedeelte van de beet opgevangen, in mijn bil stond wel een beetafdruk, maar het was er gelukkig niet door!

Dus als het plots een keertje mooi weer wordt, mijd de klassieke wandelplaatsen want de honden liefhebbers zijn er allemaal!

Groetjes!

Louis

19/03/2016

VAL-jeugddag in Gent

Vandaag trokken we met de bus naar Gent.

Daar gingen we naar de jeugddag, wat iedereen wel kent.

Vol spanning en energie zijn we vertrokken,

Gelukkig heeft iedereen zich geamuseerd en niets 'verrokken'!

Het spandoek was mooi, maar van erbarmelijke kwaliteit,

Maar ondanks dat hadden we een heel leuke tijd.

We kunnen het niet genoeg vermelden,

Het plezier was alles wat telde.

De jeugddag was leuk,

Iedereen lachte zich in een deuk.

Tia Hellebaut was helemaal niet klein

En bovendien was ze heel erg fijn.

Ze vond zelfs dat ons spandoek moest winnen,

Geen mooier compliment om de dag mee te beginnen.

Doorheen de dag moesten we heel veel lopen,

Maar we kregen wel een ijsje dat we zelf niet moesten kopen.

Van Walibi was er een leeuw waarmee we op de foto konden gaan.

Jammer genoeg was het allemaal heel snel gedaan.



SACN is gewoon top,
Daarom liep iedereen altijd op kop!
Het spelen ging heel vlug,
Volgend jaar komen we zeker terug!
Geschreven door ouders en kindjes in de bus!

Voorstelling SACN-jeugdtrainers (deel 4)



Heidi Gielen, 49 jaar, woont in Neerpelt

Hoe ben je bij de club terechtgekomen?

Ik ben op mijn 29^e begonnen met lopen samen met mijn man, we liepen toen op woensdagavond mee met een lopersgroep van het Dommelhof (total fitness). Na een tijdje (2 jaar denk ik) hebben ze aan mij gevraagd of ik bij de atletiek ging.

Sinds hoeveel jaren ben je bij SACN betrokken?

Al 18 jaar, ik ben er wel heel even tussenuit geweest (max. 2 jaar) omwille van het vele werk.

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

Ik ben als trainer begonnen bij SACN met start to run, nadien heb ik een aantal jaren een toffe groep met supergemotiveerde wedstrijdathleten getraind op dinsdag en donderdag. Dan ben ik er even tussenuit geweest door mijn werk en nu geef ik met heel veel passie training aan start-to-runners, recreanten en de jongste groepen van de jeugd nl. kangoeroes en benjamins. Deze trainingen worden gegeven op dinsdag, woensdag en donderdag. Mijn specialiteit is uiteraard lopen van 5 km tot 100 km???

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

Training geven aan de jongsten van de club is een uitdaging. De korte opleiding hiervoor is zeker al van pas gekomen. Het is niet altijd gemakkelijk en soms moet je veel geduld hebben maar je ziet nu al wie er aanleg heeft voor een bepaalde discipline en heel sportief is.

En natuurlijk mag ik mijn recreantengroep en de start-to-runners niet vergeten!

Knap dat zij dit allemaal nog doen na een drukke werkdag! Het gaat hier niet om prestaties maar wel om gezond bewegen en socialiseren. Ik weet dat de meesten na de training met een goed gevoel naar huis gaan. Soms moe maar na een douche of een warm bad is alles weer vergeten... en dat is een heel fijn gevoel! Je wordt fitter en energieker!

Heb je nog andere taken binnen de club?

Mijn grootste taak is training geven en iets nieuws proberen zoals het clubkampioenschap en regelmatigheids criterium voor recreanten organiseren. Ik heb nog een aantal ideeën.

Doe je zelf aan sport/atletiek? Welke discipline(s)?

Ik loop heel graag (van stratenlopen tot marathons tot de 60 van Texel). Dit jaar hoop ik te kunnen deelnemen aan de dodentocht (afwisselend lopen en wandelen). Een goede tijd neerzetten speelt voor mij geen rol meer.

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

Ik ben ook aangesloten bij een wielertoeristenclub. Begin juni neem ik samen met mijn man deel aan Milaan-Sanremo, een toertocht voor wielertoeristen die loopt over hetzelfde parcours als de wielrenners hebben gekoerst. Ik hou van sportieve uitdagingen, samen hebben we al veel cols beklommen met de fiets in Italië, Frankrijk, Duitsland en Spanje. We houden van sportieve uitstapjes en daar hoort ook een terrasje bij.

Welk werk doe je?

Ik heb een diploma ziekenhuis en sociale verpleegkunde en heb 25 jaar in de zorgsector gewerkt. Momenteel werk ik de laatste maanden van mijn opleiding van apotheekassistente af en nadien zie ik wel wat ik ga doen.

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

Dat we samen nog heel lang kunnen blijven lopen zonder al te veel blessures en dat we samen een toffe groep mogen blijven!!

Jeroen Zaenen, 23 jaar, woont in Hechtel

Hoe ben je bij de club terechtgekomen?

Doordat ik lessen volgde voor initiator atletiek moest ik stage lopen in een andere club, vervolgens kreeg ik een mail of ik interesse had om training te

komen geven bij SACN en doordat het bij een andere club waar ik bij zat minder ging, was de keuze snel gemaakt.

Sinds hoeveel jaren ben je bij SACN betrokken?

Ik heb net het eerste jaar erop zitten.

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

Ik geef meestal training aan de grootste bende varkentjes, genaamd benjamins :-), vooral de loopnummers.

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

Bij de sfeer in de club.

Doe je zelf aan sport/atletiek?

Neen, ik heb altijd training gegeven in de atletiek, maar heb zelf nooit atletiek gedaan als sport.

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

Natuurlijk, carnaval :-).

Welk werk doe je?

Ik werk als schrijnwerker/plaatser.

Wat wil je nog kwijt aan je mede-SACN'ers? *Jeroen leeft zich helemaal uit tijdens carnaval!*

Ik wil iedereen bij SACN bedanken voor de fijne ontvangst die ik kreeg toen ik bij jullie kwam training geven, en de steun die ik nu nog steeds krijg bij de trainingen, allemaal een dikke merci!



Ann-Sofie Salaets, 13/01/1991, woont in Lommel

Hoe ben je bij de club terechtgekomen?

Via mijn ouders, deze waren destijds al aangesloten bij SACN.

Sinds hoeveel jaren ben je bij SACN betrokken?

Van mijn 5 tot 18 jaar ben ik met veel plezier naar de

trainingen gegaan. Omwille van mijn hogere studies ben ik er een aantal jaren tussenuit geweest en sinds dit seizoen ben ik terug aangesloten bij de club als trainster.

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

Ik geef vooral training aan de benjamins en pupillen. Mijn voorkeur gaat uit naar de loopnummers.

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

Het is fijn om te zien als de atleetjes plezier in hun sport beleven en het beste van zichzelf geven tijdens de trainingen en wedstrijden.

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

Ik probeer regelmatig te gaan lopen om mijn conditie te onderhouden.

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

In mijn vrije tijd ga ik geregeld een tochtje maken met de koersfiets of snowboarden.

Welk werk doe je?

Ik werk momenteel als kinesist in een middelbare school voor buitengewoon onderwijs.

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

Geniet van de sport!

Atleten in de schijnwerper

Naam: Inse en Emke Mandervelt

Geboortedatum: 30 oktober 2005 (tweeling)

Woonplaats: Lommel / Overpelt

Waar zitten jullie op school? In welk leerjaar?

Inse: Ik zit voorlopig nog op de lagere school in het vijfde leerjaar! Mijn school is: Den heuvel.

Emke: Ik zit in het vijfde leerjaar aan den Heuvel.



Inse en Emke Mandervelt

Gaan jullie graag naar school? Waarom wel/niet?

*Inse:*Ik ga supergraag naar school, voor al mijn vrienden en vriendinnen te zien en om natuurlijk ook vele dingen bij te leren :-)

Emke: Ik ga graag naar school omdat ik zeer leergierig ben :-)

Wat is jullie lievelingsvak op school?

Inse: Ik vind Frans een leuk vak, maar mijn voorkeur gaat naar het turnen op school. Ben graag in beweging, stilzitten is niets voor mij.

Emke: Frans – Wiskunde en Turnen

Hoe lang zijn jullie al bij de club aangesloten?

Inse: 3 jaar

Emke: 2 jaar

Hoe zijn jullie bij SACN terechtgekomen?

Inse: Mijn mama staat in het onderwijs en een van haar collega's wist te vertellen dat het bij SACN wel op en top was.

Emke: Omwille van mijn zus die het al een jaartje langer dan ik doet.

In welke categorie behoren jullie in de atletieksport?

Inse en Emke: Laatste jaar pupil

Wat is jullie favoriete discipline?

Inse: Het liefst van al doe ik de loopnummers. Hoogspringen is ook wel een van mijn favorieten en verspringen.

Emke: Het liefst van al doe ik ook de loopnummers en de springnummers!

Waarom?

*Inse:*Dat zijn de dingen die ik gewoon graag doe en ik leg graag de lat steeds een beetje hoger.

*Emke:*Omdat ik een tenger persoontje ben en mij het beste voel bij deze nummers.

Wat is jullie sportieve specialiteit of sterkste punt?

Inse en Emke: Lopen (veldlopen)

Wat is het hoogtepunt uit jullie sportieve loopbaan?

Inse: De podiumplaatsen die ik al heb mogen ontvangen bij de scholencrossen, nu hoop ik nog ooit eens een podiumplaats te mogen hebben tijdens de veldcrossen.

Emke: Ook mijn podiumplaats bij scholencrossen.

Wat is jullie dieptepunt in de atletiek?

Emke: Voor mij zijn dat de werpnummers, soms heb ik het gevoel dat ik zelf ga meevliegen.

Wat zijn jullie beste prestaties?

Inse: Mijn beste prestatie was de vijfde plaats op de cross in Lommel.

Emke: Mijn beste prestatie was de negende plaats in Lommel.

Hebben jullie nog andere bezigheden/hobby's?

Inse: Ik doe graag aan knutselen en tekenen op de tekenacademie. Skiën en dansen doe ik ook graag.

Emke: Tekenend - knutselen – dansen en zingen

Waarom zijn jullie bij SACN?

Inse: Om nog betere prestaties neer te zetten en omdat ik het er heel leuk vind, trainen met vrienden en vriendinnen vind ik leuk.

Emke: Omdat ik het er een leuke en gezellige club vind.

Wat is jullie grootste droom?

Inse: Om in de toekomst ook een goede trainer bij SACN te mogen zijn en om sportleerkracht te worden.

Emke: Mijn grootste droom is om ooit eens een podiumplaats te mogen halen tijdens een veldcross.

Een gouden tip: de Boseindrun!

Op pinkstermaandag 16 mei geven onze vrienden van KWB-Boseind het startschot van de 44ste Boseindrun aan de terreinen van Esperanza Pelt op Boseind-Neerpelt. Aan deze gezellige stratenloop nemen elk jaar heel wat SACN'ers deel, van kangoeroes tot masters.

Om 14.00 u starten de allerkleinsten voor de bekende 'karamellenloop', waarbij snoepjes de beloning vormen. De jeugd loopt vanaf 14.15 u voor een medaille en een prijzenpakket. En de volwassen lopers kiezen om 15.30 u voor een afstand van 5, 10 of 15 km. Het gaat om een vlakke omloop van 5000 m met verharde, rechte stukken en een aantal smalle, kronkelige bospaadjes, zodat we kunnen spreken van een parcours vol afwisseling.

Iedere deelnemer heeft recht op een mooi prijzenpakket, een unieke beloning waar de Boseindrunners terecht trots op zijn. Voorinschrijvers ontvangen bovendien een gratis T-shirt. En dan is er ook nog eens een tombola onder de aanwezigen in de cafetaria van Esperanza Pelt, na afloop van prijsuitreiking.

Een aanrader voor elke loopliefebber, zowel recreant als wedstrijdloper. Alle bijkomende info is te vinden op www.boseindrun.be

Vergeet natuurlijk je SACN-truitje niet!

Ik en mijn horloge

Ik heb er lang mee gewacht om er een te kopen, ondanks het feit dat bijna iedereen in de club ermee rondliep. Mijn grootste bezwaar was dat je hem dikwijls moest opladen, achteraf gezien 'stom', als je hem alleen gebruikt om te sporten.

Het grootste voordeel zou dan moeten zijn dat ik nooit meer verloren loop. Na elke training hang je hem gewoon aan ons elektriciteitsnet, dan is hij (of is het een 'zij?') weer 100 % opgeladen voor de volgende training.

Omdat ik geen computerspecialist ben (en dat is dan nog zacht uitgedrukt), moest ik eerst op zoek naar een gebruiksaanwijzing die ik ook snapte. Kopen is één ding, maar weten hoe hij werkt, dat is nog iets anders. Van het internet kon ik een boek van 37 bladzijden halen, dit was dan de 'gebruiksaanwijzing'.

Ik natuurlijk fier als een gieter naar de eerste training, met mijn horloge in de clubkleuren (!).

Maar al gauw bleek dat mijn medelopers hoorndol werden van alle alarmen die voortdurend afgingen, en dit lieten ze dan ook duidelijk blijken. De suggestie dat het kon stopgezet worden met een hamertje, ging mij toch iets te ver. Er moest een andere manier zijn (die ik nog niet ontdekt had).

Na de firma waar ik hem gekocht had gecontacteerd te hebben, verwezen ze me door naar het gebruikboek met de blz. waar het opstond. En ja hoor, het

werkte.

Nu dan, maanden later, heb ik toch al veel dingen uitgezocht/ontdekt zoals:

- je kan een bepaald punt op de wereldbol vastleggen, bv. thuis. Als je dan in de wouden van Italië verloren gelopen bent, zet je je horloge op thuisbasis en een pijltje wijst je de kortste weg naar huis, met ook hoeveel km te gaan, in dit geval 1345 km...
- Je kan ook via je computer een gebied afbakenen, bv. in een vierkant van 10 op 10 km,
- of je kan via je computer een route vastleggen die je kan lopen, op je horloge staat dan deze route op kaart, een pijltje geeft aan waar je bent en laat ook zien in een andere kleur als je van de route afwijkt. Als je een vastgelegde route aan het lopen bent, loopt er op mijn horloge een ander mannetje mee. Ik ben dan het blauwe lopertje, mijn medeloper is grijs (ik weet het niet heel zeker, maar ik denk dat het grijze mannetje een tempo loopt van het gemiddelde van alle kilometers die ik al gelopen heb met deze horloge, een leuk aardigheidje dus).
- Ook houdt dit speelgoed automatisch bij hoeveel km je gelopen hebt per dag, per week en per maand, evenals je calorieverbruik na elke training en hij geeft ook aan na elke training hoeveel herstel je nodig hebt in tijd. Tijdens het lopen geeft hij aan hoe lang je aan het lopen bent, hoeveel km je al gelopen hebt, hoe snel je loopt, de gemiddelde snelheid tot dan toe, hoeveel calorieën je al verbrand hebt, je actuele hartslag, op welke hoogte je aan het lopen bent, waar je je bevindt op kaart en waar je ook de route kan zien die je al afgelegd hebt. Daardoor kan je ook bepalen wat de korste weg is naar het beginpunt van waar je vertrokken bent.
- Als je dan uitgelopen bent, houdt hij alle totalen bij en als je een record gelopen hebt sinds je deze horloge hebt, krijg je een medaille om, het record kan zijn: de snelste km, mijl, 5 km, 10 km of langste afstand.
- Ook geeft hij dan aan wat je verwachte wedstrijdijden zijn op 5 km, 10 km, 1/2 marathon en marathon...

Ik wil hier geen reclame maken, maar volgens mij kan deze horloge nog veel meer, ik heb in ieder geval geen spijt dat ik hem gekocht heb.

De echte test moet nog komen natuurlijk, als ik nog eens verloren loop! Hoe ik dan weer naar de plaats van vertrek geraak in de bergen en de wouden!

Maar tot nu toe heb ik mijn horloge daarvoor nog niet nodig gehad!

Groetjes, Louis

Regelmatigheids criterium 2016 voor recreanten van SACN

Trainster Heidi Gielen stelde een reglementje op voor een regelmatigheids criterium dat zich speciaal richt op de grote groep recreanten in onze club. Veel succes!

Volgende stratenlopen maken deel uit van het criterium:

1. Paasloop Hamont (28 maart);
 2. Sahararun Lommel (10 april);
 3. KWB-loop Neerpelt-Boseind (16 mei);
 4. Marikenloop Nijmegen (22 mei);
 5. Kattenbosserjogging Lommel (8 augustus);
 6. Avondloop Bocholt (14 augustus);
 7. Stratenloop Hamont (4 september);
 8. Groene 10 mijl Bree (17 september);
 9. Dwars door Hasselt (9 oktober);
 10. Kerstcorrida Meeuwen (27 december);
 11. Oliebollenloop Weert (31 december).
- Bij deelname aan **vijf** van de elf stratenlopen, ontvang je tijdens het clubfeest van SACN een leuke **attentie**;
 - Er is keuze uit verschillende afstanden, je mag zelf bepalen welke afstand je wil lopen;
 - Het zou leuk zijn als je loopt met het clubshirt van SACN;
 - Laat me via mail steeds iets weten als je hebt deelgenomen aan een stratenloop, zodat ik een klassement kan opmaken.

Heel veel loopplezier! Sportieve groeten, Heidi

En hoe gaat het met SACN?

Prima, dank u! We mogen echt niet klagen.

Hoe meer volk, hoe meer vreugd: we zijn nu met meer dan 330 aangesloten SACN'ers. En natuurlijk ook: hoe meer meningen. Het kan niet dat iedereen dezelfde gedachtegang heeft, maar de laatste jaren kunnen we ook niet zeggen dat onoverkomelijke meningsverschillen hebben geleid tot 'herrie in de tent'.

We zijn niet meer 'middelgroot' in het Limburgse atletieklandschap, maar we mogen ons nu gerust bij de grotere clubs van onze provincie rekenen. Dit is niet alleen zo omdat wij groeiende zijn, maar ook omdat er vele clubs op de rem staan wat ledenaanwerving betreft. De hoofdreden is: te weinig atletiektrainers beschikbaar!

Daarom: als je gaat vergelijken met andere atletiekclubs, komen wij er dikwijls het beste uit.

- Zoals daar zijn: een actief beleid om nieuwe mensen te vinden om onze club mee te helpen sturen. Hier gaan we de komende jaren nog meer in investeren.
- Zoals daar is: ons 27-koppige trainerscorps;
- Zoals daar is: ons 12-koppige actieve juryledencorps;
- Zoals daar is: ons masterplan 2025, met een visie op waar we naartoe willen gaan;
- Zoals daar is: ons lidgeld, dat nog altijd het laagste is in Limburg;
- Zoals daar is: het gegeven dat onze leden de meeste trainingen krijgen aangeboden en dit zowel voor de jeugd en de wedstrijdleten als voor onze recreanten;
- Zoals daar zijn: onze trainingsstructuren, waar we voortdurend evalueren en bijsturen.

Natuurlijk is er ook een klein minpuntje, waar we oplossingen voor aan het zoeken zijn: door ons succes hebben we bij de jeugd dit jaar "te veel" jeugdleten (meer dan 140), zeker als je weet dat we kwalitatieve trainingen

willen blijven geven.

- Zoals daar zijn: onze talrijke vrijwilligers die meehelpten aan onze organisaties.
- Zoals daar is: het gegeven dat onze trainers de best vergoede zijn in het atletieklandschap;
- Zoals daar is: de overname van de verantwoordelijkheid van Jean Vereyken (vertrouwenspersoon) door Katleen Abrahams;
- Zoals daar zijn: de talrijke jeugdleden van 20-30 jaar geleden, die zich nu opnieuw aansluiten bij de club waar ze toen het mooie weer maakten en waar ze met een goed gevoel op terugkijken.

Ook op sportief vlak mogen we niet klagen: we werken met de talenten die we hebben en er zit vooruitgang in!

Ook zijn we een financieel zeer gezonde club, met een jaarbegroting van een kleine 60 000 euro! (in Belgische franken: 2 miljoen 400 duizend franken). Nog een indicatie dat we goed bezig zijn is dat we zonder reclame te maken elk jaar weer meer leden mogen inschrijven!

We doen het dus zo slecht nog niet, maar we moeten vooruit, want stilstaan is achteruitgaan!

Het is goed vertoeven bij Sporting Atletiekclub Neerpelt.

Wist je dat...?

... als je 1 minuut hartstochtelijk kust, je 6,4 calorieën verbrandt, dus op een uurtje zijn dat dan 384 cal!

... als je een uurtje op je gemak gaat lopen, je zo rond de 600 cal verbruikt!

... 1 calorie de warmte is die nodig is om een gram water van 14,5° naar 15,5° op te warmen?

... Kilocalorie of cal = 1000 x 1 calorie!



Eerste hulp neusbloeding

Bij een bloedneus moet je het hoofd niet achteruit houden, zoals heel vaak wordt gedacht, maar naar voren buigen. Als je het hoofd in de nek legt, lijkt het wel of de bloeding ophoudt, maar dat is niet altijd zo. Vaak gaat ze inwendig verder: je krijgt dus een valse indruk van verbetering. Als het bloed terugloopt naar je keelholte en je slikt het in, kan je bovendien misselijk worden.

De enige goede methode om een bloedneus te stoppen is je hoofd voorover buigen en je neus stevig snuiten, neusgat per neusgat. Het lijkt dan wel even of de bloeding erger wordt, maar het is de beste manier om een eventuele bloedklonter uit je neus te verwijderen. Daarna lokale druk op die plaats kan helpen om de bloeding te stoppen. Je kan met je vingers dit kraakbenige, soepele deel van je neus toeknippen, of, beter nog, een koude doek gebruiken. Kou zorgt immers voor samentrekking van de bloedvaatjes, waardoor je minder hevig gaat bloeden.

Je blijft best rustig rechtop zitten - als je ligt, blijft de druk in je bloedvaten hoger - met de nadruk op 'rustig'. Veel mensen reageren immers paniekerig op een neusbloeding en verhogen daardoor onbewust hun bloeddruk en hartslag, en daarmee de felheid van de bloeding. Kalm blijven en vijf tot tien minuten aan een stuk blijven knijpen is dus de kernboodschap.

Bloedstelpende of hemostatische watten, die je bij de apotheker koopt, zijn een goede eerste hulp (als je dikwijls met dit vervelende euvel te maken hebt).

Breng ze in het bloedende neusgat aan, als het kan een tweetal centimeter diep. Het contact van dit materiaal met bloed bevordert de vorming van stolsel, de druk van de wattenprop op de bloedingsplaats stelpt de bloeding, net zoals de drukkende vingers. Allerlei ander materiaal, inclusief gaasjes of gewone watten, in de neus aanbrengen, is soms nadelig omdat niet alles even zacht of geschikt is: je kan het slijmvlies in de neus beschadigen en nog meer bloeding veroorzaken. Zacht te werk gaan, dus! Vergeet niet dat alles wat je in je neus propt er ooit ook weer uit moet.

Wat moet je doen als ...

... je een wolf tegenkomt in de Alpen, Ardennen (opnieuw wolven waargenomen in 2013), Pyreneeën of Apennijnen?

Waarom zouden wolven niet aanvallen?

Als we zien dat wolven tezamen een tonnen zware, zeer sterke eland kunnen vloeren of een wolf in z'n eentje met gemak de nek van een edelhert kan breken, dan komt automatisch de vraag waarom wij, mensen, die toch een zeer gemakkelijk prooi moeten zijn, niet door wolven worden aangevallen!?

Het respect van de wolven voor de mens is op basis van lichaamstaal: wolven hebben het vermogen om agressie of angst te herkennen (probeer maar eens niet angstig te zijn als er een wolf voor je neus staat). Dit is gedrag dat wij mensen op een zeer subtiele manier uiten (of op een minder subtiele). Wij mensen bewegen ons zeer bewust, zoals bijna alle roofdieren dit doen. We sluipen stil door de bossen en patrouilleren zelfbewust door de velden, zoals een wolf die op zoek is naar voedsel zijn gebied doorkruist. Zo kunnen de wolven aan onze gedragspatronen zien, dat we 'jagers' zijn en geen 'prooi'.

Maar weet de wolf dat ook echt? Stel dat je er per ongeluk eentje tegenkomt die zijn school niet heeft afgemaakt?

Een andere reden dat de wolf zich ten opzichte van de mens zeer voorzichtig gedraagt: de mens loopt rechtop, net zoals de beer, en dit doet verder geen ander roofdier. Wolven proberen zoveel mogelijk beren te mijden (als je dan per ongeluk klein bent, ben je een teddybeertje, en of ze die ook mijden, dat is maar de vraag).

De angst voor de tweebener zit diep in de genen van de wolven geworteld en werd van generatie op generatie doorgegeven. Wolven die minder angst voor de mensen hadden, overleefden niet. De Europese wolf is een van de meest schuwe hondachtigen, doordat ze vele eeuwen vervolgd werden.

Wolven die mensen aanvallen komen uiterst zelden voor en meestal is de mens zelf de oorzaak van zulke aanvallen. Ik zal hier meer in detail op ingaan.

Een feit is dat wolven extreem schuw zijn en ons daarom mijden. Echter, wij mensen dringen massief door in de levensruimte van de wolven en beperken daardoor hun mogelijkheden om prooi te vangen. Het is juist ongelooflijk dat tot nu toe niet veel meer aanvallen op mensen plaats hebben gevonden.

Het moet nogmaals duidelijk vermeld worden dat wolven een grote angst voor mensen hebben. Deze angst voor de mens is, zoals het genoemd wordt, 'instinctief gedrag', maar ook enorm aangeleerd gedrag. Biologen gaan ervan uit dat er met wolven die mensen aanvallen iets mis is (en natuurlijk kom je er net zo eentje tegen dan).

De wolvenpopulatie herstelt zich na bijna een volledige uitroeiing traag. Agressieve wolven waren de eerste die moesten sterven, alleen de schuwe wolven hebben een

overlevingskans. Deze angst voor mensen hebben ze doorgegeven aan hun nakomelingen.

Er zijn nu voor de wolven weer voldoende prooidieren, zodat ze niet door honger huisdieren moeten vangen en daardoor ontstaan er minder conflicten. (maar: zie stukje in dit clubblad "mijn vakantie").

Als wolven hun prooi opjagen en vangen om ze op te eten, spreken biologen van prooiaanvallen. De slachtoffers van prooiaanvallen zijn meestal kinderen en vrouwen, terwijl hondsdolle wolven overwegend volwassenen schijnen aan te vallen. Hondsdolle wolven komen meestal voor in de winter en het voorjaar. Wolven die mensen doden als prooi komen meestal voor aan het einde van de zomer. Als reden wordt aangenomen dat wolven in deze tijd meer prooi nodig hebben om hun jongen groot te brengen. Maar ook dat in de zomer meer mensen hun vrije tijd (bv. lopen in bossen) doorbrengen in gebieden waar wolven zich bevinden. Interessant is dat de prooiaanvallen in Europa de laatste honderd jaar volledig zijn gestopt (ik mag het hopen!)

Voedselconditionering en gewenning

Wolven hebben in al die jaren veel meer slechte ervaringen met de mens opgedaan, dan de mens met de wolf. Daarom vermijden ze menselijke wegen en nederzettingen. Toch kunnen ze zich genoeg aanpassen om in de buurt van mensen te leven. De wolven in de Abruzzes vlakbij Rome (in de buurt waar ik gewoonlijk de bergen intrek om te lopen) zorgen door deze aanpassing geregeld voor problemen, zeker als er dan ook nog domme/stomme mensen zijn die dit gedrag aanmoedigen door hun voedsel te geven.

Er zijn tal van gevallen bekend, met name in nationale parken, dat wolven zonder problemen midden in de campingplaatsen rondsnuffelden, misschien af en toe een object meenamen, maar geen grote interesse hadden voor de mens. Het probleem van zulke ontmoetingen kan komen wanneer de wolven de mensen in verbinding zien met voedsel.(als de wolf denkt 'eten-vlees-mens', dan ben je eraan voor de moeite). Een hond is al niet te vertrouwen, laat staan het beest waarvan hij/zij afstamt.

Samenvatting en conclusie

In principe behoren wij mensen niet tot het natuurlijke prooischema van de wolf. Toch zijn er bewijzen dat er in de laatste eeuwen mensen zijn gedood door zowel gezonde als door hondsdolle wolven.

De aanvallen door hondsdolle wolven kwamen het meeste voor, terwijl gezonde wolven overwegend kinderen (90 %) aanvielen en meestal kinderen onder 10 jaar. Dit vindt zijn oorzaak vooral in het feit dat er in vroegere eeuwen kinderen als hoeders van het vee waren. Als wolven volwassenen aanvielen, dan waren het meestal vrouwen. Ook deze aanvallen waren zeer zeldzaam. Dit patroon laat zien dat wolven altijd de zwakste en de gemakkelijkste prooi uitzoeken. Dat wolven mensen als prooi zien, is vandaag de dag zeer zeldzaam (je zal maar de pech hebben dat jij de uitzondering bent).

Ook zijn honden een factor voor aanvallen van wolven, zowel honden met begeleiding

van mensen alsook sledehonden of kettinghonden bij boerderijen. Als mensen hun honden willen verdedigen, kan het gebeuren dat wolven een 'verdedigingsaanval' beginnen.

Probeer te allen tijde het nest of de welpen te vermijden: wolven beschermen hun kroost tegen eender wie of wat! De welpen worden meestal geboren in de lente. In het najaar zijn de welpen groot genoeg om samen met volwassen exemplaren op jacht te gaan op grote prooien.

Zo overleef je een ontmoeting met een wolf (of niet)

Wat te doen als een wolf binnenkort je pad kruist? En wat moet je vooral niet doen? 9 tips.

Het is 100 procent zeker dat er ook wolven rondlopen in Nederland en België.

1. Geniet van het moment. Je bent nu een van de weinige 'lucky bastards' die in deze contreien ooit een wilde wolf heeft aanschouwd.
2. Maak een foto of film het beest. Dan geloven mensen je misschien. Al is het waarschijnlijk dat de wolf al verdwenen is voordat je je telefoon of camera te pakken hebt. Het zijn nogal schuwe beesten.
3. Is het beest niet bang of zelfs agressief? Ren dan in elk geval niet weg. Een vluchtende prooi wakkert het jachtinstinct van de wolf aan. Als een persoon stil zou staan voor een wolf, bestaat er een kans dat de wolf door de persoon heen kijkt. Wanneer de persoon beweegt ziet de wolf hem weer wel.
4. Als hij je ziet, steek dan je armen boven je hoofd, zo lijkt je langer/groter. Ook je jas of windjack opentrekken kan helpen.
5. Loop langzaam achteruit, terwijl je de wolf in de gaten blijft houden. Geef het dier de ruimte om zich uit de voeten te maken.
6. Komt het beest op je af? Maak lawaai, schreeuw en gooi stenen, stokken of zand naar hem terwijl je achteruit blijft lopen.
7. Valt hij ondanks al je inspanningen toch aan? Vecht dan zo agressief mogelijk terug. Zo laat je hem zien dat je toch echt te gevaarlijk voor hem bent. Bijt hem desnoods een oor af, maar bescherm je eigen nek!
8. Probeer daarbij rechtop te blijven staan en de wolf uit de buurt van je hoofd en nek te houden.
9. Klim desnoods in een boom. Wolven kunnen dat niet. (hoera, nu nog een klimboom zoeken)

Succes!

 **sport**
GEBOERS
LOMMEL

w w w . g e b o e r s s p o r t . b e

Sporten is gezond !!!

Maar wel met het juiste materiaal !!!

Daarvoor moet u bij ons zijn.

Als lid van SACN krijgt u bij ons een



- KORTING van **20%** op uw loopschoenen
- KORTING van **10%** op al uw andere aankopen.
(Korting niet geldig op reeds afgeprijsde artikelen)

Trainingsuren zomer (van 1 april tot 30 oktober 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	18.00 – 19.30 u	outdoor	Dommelhof
	benjamins	18.00 – 19.30 u	outdoor	Dommelhof
	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	outdoor	Dommelhof
	benjamins	18.00 – 19.30 u	outdoor	Dommelhof
	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>zaterdag</i>	lopers (v.a. cadet)	10.00 – 11.30 u	outdoor	Dommelhof
	lopers (v.a. cadet)	10.00 – 11.30 u	outdoor	(opgelet!*) 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: stijjvereecken@hotmail.com

Hoofdtrainer Lopers Wedstrijdatleten

Louis Geboers

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

Hoofdtrainer Lopers Recreanten

Heidi Gielen

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

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

Cynthia Hermans

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

Chris Peeten

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

Ann-Sofie Salaets

Tel.: 011/66 28 38; E-mail: ann-sofie1salaets@hotmail.com

Marc Salaets

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

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

Linde Truyers

GSM: 0494/34 43 97; E-mail: linde.tr@hotmail.com

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