

SACN CLUBBLAD

jan/feb/maa 2015



Voorwoord voorzitter	3	Facebook jeugd	29
Voorwoord redactie	4	De biermijl	30
Wedstrijden + nieuws	6	Calorieën	31
Herfststage	11	Verwerken van ziekte	34
Verslagen LCC	17	Waargebeurd?!	35
Bezoek Sint	22	Zoektocht naar trainers	41
Clubfeest	24	Prestatieboek	42
Wist je dat...	26	Antidoping	43

Infohoek

Voorzitter

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

Ondervoorzitter

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

Secretaris

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

Penningmeester en vertrouwenspersoon

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

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

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

Nieuwjaar is de tijd bij uitstek om elkaar het beste te wensen voor de toekomst. Ook ik wil iedereen die bij de club betrokken is een goed en succesvol 2015 wensen. Ik hoop dat iedereen zijn persoonlijke voornemens en doelstellingen mag verwezenlijken en dat in een goede gezondheid.

Naast de wensen voor ieder van jullie, heb ik ook een verlanglijstje voor onze club, want SACN en de atletiekbeoefening is toch wat ons allen bindt. Samen zijn wij met bijna 300 personen. Dan spreek ik over atleten, trainers, juryleden, de makers van het clubblad en bestuursleden. Maar eigenlijk zijn er veel meer mensen betrokken bij de club. Jaarlijks kunnen wij een beroep doen op meer dan 100 vrijwilligers om alle activiteiten in goede banen te leiden. Dit zijn veelal leden die hun hulp aanbieden, maar er zijn ook externe vrijwilligers die uit sympathie voor de club een handje komen helpen. Wij zijn daar heel blij mee en hopen dat wij nog heel lang op hun inzet kunnen rekenen. Tenslotte zijn er ook de ouders van de jongere atleten die zorgen dat hun kinderen de trainingen kunnen bijwonen en die hen naar de wedstrijden brengen. Samen maken wij de atletieksport in Noord-Limburg mogelijk.

Ik wens de club dan ook veel atleten, voldoende trainers om hen te begeleiden, veel succes bij de talloze wedstrijden en de vlekkeloze organisaties van een aantal sportieve evenementen. Om dit allemaal mogelijk te maken, is er natuurlijk ook een bestuur nodig en dat zijn ook vrijwilligers. Zonder mensen die de club organiseren, die alles in goede banen leiden, die zorgen dat het financiële plaatje klopt, is er geen club en is er ook geen atletiekbeoefening mogelijk. Daarom durf ik langs deze weg oproep te doen aan ouders, atleten, recreanten of gewoon sympathisanten om mee te werken aan de uitbouw van SACN. Contacteer ons en geef u op om toe te treden tot het bestuur. Iedere medewerking wordt op prijs gesteld en is echt nodig om de werking van de club ook op langere termijn te kunnen verzekeren.

Denk erover na. Voor u is het een klein engagement, maar dat is wel broodnodig.

Gerard Agten

Voorzitter

Voorwoord redactie

Beste SACN'ers,

De beste wensen voor 2015! Het nieuwe jaar is reeds begonnen en belooft weer een jaar te worden vol sportieve prestaties. Ook deze keer zou ik in mijn voorwoord stil willen staan bij een foto 'uit de oude doos'. Namelijk een foto van zo'n 20 jaar geleden van de Cubaanse hoogspringer: Javier Sotomayor.



De Cubaanse hoogspringer Javier Sotomayor

wordt geacht om na te bootsen, en dat is geen toeval, maar een gevolg van zijn strenge training in zijn beginjaren. Deze superieure techniek samengevoegd met zijn ongeëvenaarde snelheid, lenigheid en explosiviteit vormde onmiddellijk een recept voor succes.

Sotomayor was amper 15 jaar oud toen hij over twee meter sprong en op zestienjarige leeftijd sprong hij al over 2m33, om zo in de geschiedenisboeken terecht te komen met een nieuw junior wereldrecord in 1984. Op 8 september 1988 vestigde hij een wereldrecord van 2m43 op een meeting in Salamanca (Spanje). Dit was vier dagen voor de opening van de Olympische Spelen in Seoul, waar hij helaas niet kon deelnemen door de boycot van Cuba aan de Spelen.

Op 29 juli 1989 op de Centraal Amerikaanse kampioenschappen, gehouden in San Juan, vestigde Sotomayor een nieuw wereldrecord van 2m44 en werd zo de eerste mens ooit in de geschiedenis die deze hoogte overschreed. En op 27 juli 1993 in Salamanca verbeterde hij niet alleen dit record, maar verlegde hij de grenzen van het menselijk lichaam door voorbij de 2m44-grens te gaan. Zijn sprong van 2m45 is er eentje die ontzag en bewondering uitlokt, en niemand is

tot op heden ook nog maar in de buurt gekomen van wat hij 20 jaar geleden gepresteerd heeft.

Hij won de gouden medaille op de Olympische Spelen in Barcelona (1992) en werd wereldkampioen in Stuttgart (1993) en Athene (1997).



Van de 25 beste sprongen ooit in het hoogspringen, zijn er 17 van hem. Slechts 12 mensen in de geschiedenis hebben ooit hoger gesprongen dan 2m40, de tweede beste ooit is Patrik Sjöberg die dit vier keer deed, maar Sotomayor deed het 24 keer. Op de piek

van zijn kunnen in 1994, sprong hij tien keer over de 2m40! Hij was de nummer-een-hoogspringer in de wereld gedurende acht jaar en stond in de top tien gedurende tien jaar.

Al deze feiten maken hem tot zelfs in 2015 legendarisch. Misschien staan er dit jaar atleten op die zijn records kunnen bedreigen zoals Mutaz Essa Barshim (2m43 in Brussel dit jaar) of Bohdan Bondarenko (2m42 in New York dit jaar)? Of over een paar jaar iemand van SACN?

Dat 2015 mooie prestaties mag brengen voor alle leden,

Het redactieteam,

Fritz

Artikel klaar... doorsturen maar!

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

nvdr: omwille van omstandigheden buiten de wil van de redactie om werden onderstaande twee artikels vergeten in het vorige clubblad. Bij deze krijgt u ze dus toch. Met onze excuses voor het ongemak!

15/08/2014

Ieper – Vlaams kampioenschap cadetten en scholieren

Vroeg in de morgen vertrokken we vanuit het verre Limburg naar Ieper. Niet om de herdenkingen van de eerste wereldoorlog mee te maken. We hadden zo onze eigen goede reden, namelijk het Vlaams Kampioenschap. Een kampioenschap waar Max Vlassak nog niet op een podium heeft gestaan. Op papier was de derde plaats een haalbare kaart dus we hadden er wel goede hoop op.

In Ieper aangekomen, haalde Max eerst nog een t-shirt van de IAAF en werkte hij nog vlug een “fotoshoot” af. Na kort de wedstrijd discussies te bekijken warmde Max zich op voor zijn wedstrijd kogelstoten.



De wedstrijd verliep moeizaam voor Max. Veel verklaringen werden er gezocht voor de mindere eerste worpen. Slechte nachtrust, overtraind en nog andere oorzaken werden gezocht maar na vier pogingen stond Max niet bij de eerste drie. Max zat niet goed in zijn ritme en het was met grote voorsprong zijn meest onregelmatige wedstrijd van het jaar. Gelukkig stootte Max zich met zijn vijfde poging naar 15m86 wat genoeg was voor de derde plaats. Eerste medaille op een Vlaams kampioenschap voor Max en iedereen blij voor de goede afloop! Maar over twee weken op het Belgisch kampioenschap zal het wel beter moeten dan vandaag. Anders kan het wel eens heel moeilijk worden.

31/08/2014

Oordegem – Belgisch Kampioenschap cadetten en scholieren

Vroeg wakker, maar in tegenstelling tot vorig jaar wel niet zo goed geslapen. Hygiëne en ontbijt als vaste ochtendritueel en hop naar Achel om met Max

Vlassak en zijn ouders naar Oordegem te rijden. Max ook niet goed geslapen, spanning zeker.

Na een rit waarbij elke gele auto extra aandacht kreeg van Max kwamen we aan in Oordegem. Eerst aanmelden en kijken waar de oproepkamer was en dan op de tribune plaatsnemen. De collegawerpers aanmoedigen in het discusswerpen en hoogspringen. Max stond maar enkele centimeters voor op de vierde in de deelnemerslijst. Op training verliepen de worpen veel beter en constanter dan op het Vlaams kampioenschap, dus die derde plaats kon Max wel halen. Maar de wedstrijd moet eerst geworpen worden ...

De eerste worp van Max is meestal minder maar ze gaf supporters en mij toch het vertrouwen dat het goed ging komen in de wedstrijd. Maar toen kwamen de weergoden tussen. Na felle regenbuien was het moeilijk om goed te kogelstoten. Na vijf pogingen stond Max op een vierde plaats op nog geen 20 centimeter van de derde. Het weer klaarde gelukkig op en een collegawerptrainer verzekerde mij dat Max in zijn laatste poging nog de derde plaats zou grijpen. Maar Max kwam niet verder in zijn laatste poging dan 15m86. Exact dezelfde afstand op het Vlaams kampioenschap.

Veel getraind, de prestaties op training oogden goed en ik dacht echt dat Max zijn pr van 16m05 ging verbreken, maar helaas daar hadden de weergoden anders over beslist. Volgend jaar de overgang naar zes kilogram en hopelijk een goede winter waarin we nog wat kunnen bijschaven en hopen op terug goede resultaten.

How, maar wacht eens even. Ondanks dat Max niet verder dan 15m86 behaalde in voor iedereen ongunstige omstandigheden was 15m86 goed genoeg voor een derde plaats! Iedereen blij, Max enkele dagen later op de foto van het podium kogelstoten in de nieuwsbrief van Atletiekleven en een mooi einde van de scholierencategorie. Tenzij we nog eens knallen op de interprovinciale match. Maar dan mag Max het verslag schrijven...



Max Vlassak

Bedankt, meer dan 100 vrijwilligers!

Op het ontbijt, aangeboden door jouw club, kwamen een kleine 100 vrijwilligers opdagen. Het zijn zij die de club draaiende houden, het gehele jaar door!

Dit kleine bedankje werd zeer gesmaakt, het smaakte en de stemming was optimaal!

Ook de vrijwilligers die de organisatie op zich genomen hadden om de vrijwilligers eens een ontbijt te presenteren, waren tevreden over de opkomst en dat iedereen tevreden terug huiswaarts keerde met een goed gevoel.

Nogmaals bedankt iedereen,

SACN



Blij met onze recreanten (ik ben er zelf ook een!)

Wat is dat, een recreant?

Volgens de dikke Van Dale:

“de recreant zelfst.naamw. (m.) Uitspraak: [rekre'jant], iemand die voor zijn plezier en ontspanning op pad gaat, meestal naar een plek waar ook veel andere mensen zijn”



Dat kan wel ongeveer kloppen: op dinsdag, donderdag en zaterdag zijn er veel “recreanten” op de trainingen. Wij komen om ons in te spannen, maar zeker ook om te ontspannen en om de sociale contacten die we elke week terugzien.

Er werd door één van mijn soortgenoten geopperd dat zowel op onze website als in het clubblad alleen maar echte atleten in het zonnetje gezet worden! Dat

klopt ook wel omdat het meestal actuele gebeurtenissen zijn die de aanleiding zijn voor de publicatie.

Dit wil echter niet zeggen dat ook onze recreanten niet in de pen mogen kruipen om iets bekend te maken dat ze willen delen met de rest van de club.

Maar je moet het wel doen natuurlijk, we zitten er op te wachten!!!

Stuur het maar naar mij door, ik zorg voor de rest.

Uitkijkende naar de vele artikelen die in mijn mailbox gaan belanden,

Sportieve groeten en nog veel sportgenot,

louisgeboers@hotmail.com

Louis

Sporting atletiekclub Neerpelt-atlete zit in het Nationale bobsleeteam!



Het Belgische vrouwenbobsleeteam bestaat nog niet zo lang. De federatie is eerder klein en telt slechts een kleine 20 leden (bestuur, atleten, trainers). Het team bestaat uit één hoofdteam, dat aanwezig was op de Olympische Winterspelen, en drie juniorteams, die meedoen op Europees niveau.

In één van die juniorteams zit SACN-atlete Lieze Peeten. Zij is bij onze club meerkampster en kogelstootster op nationaal niveau. Haar doel is nu natuurlijk om in het A-team van de bobsleevrouwen te geraken. Het komt alvast goed uit dat vele bobsleetrainingen overeenkomen met haar atletiektrainingen.

Een probleem voor de bobsleevrouwen is de noodzakelijke sponsoring. De hoofdsponsor heeft na de succesvolle Winterspelen afgehaakt, en nu is men jaarlijks op zoek naar zo'n 35 000 euro, met als doel de Olympische Spelen van 2018 in Pyeongchang. Het zijn moeilijke tijden, ook voor het bedrijfsleven, en het is dus bang afwachten of alles in orde komt.

Ook SACN investeert in zijn atleten en topatleten, via beloningssystemen en trainingen. En zo komt nu ook het SACN-logo Europees in beeld: kijk goed naar de helm van Lieze Peeten!

Wij wensen Lieze veel succes toe bij deze nieuwe uitdaging.

SACN, Louis Geboers



Lieze Peeten toont haar helm met SACN-logo

Eerste oefenveldloop sinds lang bij SACN!

In de vorige eeuw, toen ik als jongeling bij DALO was aangesloten, toen SACN nog niet bestond, hadden we in voorbereiding op het veldloopseizoen meerdere oefencrossen.

Zowat in elk gehucht van Lommel werd iedere zaterdag ergens anders een oefenveldloopje gehouden: Lutlommel, Lommel Barrier, Lommel Kolonie en Kattenbos. En ik op mijn fietsje overal naartoe. Ik woonde toen een goede 500m van het huidige sportcentrum in Lommel!

Op de afgesproken plaats kwamen er dan een 15-tal atleten opdagen, meestal dezelfde, van benjamin tot master! Iedereen vertrok samen (anders moest iedereen bijna apart lopen) en naargelang je in een oudere categorie uitkwam, liep je een rondje meer.

Als je dan bekijkt dat bij onze oefenveldloop meer dan 80 atleetjes, van kangoeroe tot miniem, zijn komen opdagen, daar word je vrolijk van!

Organisatorisch zat het weer goed in elkaar!

En nu maar hopen dat de atleetjes de weg gaan vinden naar de doelwedstrijden van onze club, in eerste instantie natuurlijk onze eigen veldloop.

Proficiat en bedankt jeugdtrainers en helpers, voor dit mooie initiatief!

SACN

Louis



Kangoeroes aan de start van hun oefenveldloop

Warmste herfststage ooit, meer dan 22° op 31 oktober

De lopers hebben er weer een succesvolle stage op zitten in Malmedy. Met een minidelegatie van drie atleten (Floor, Jorne en Jonas) en een trainer (ondergetekende) hebben ze er uitgehaald wat er in zit.

Op drie dagen tijd meer dan 60 km gelopen en gemodderd in de Hoge Venen en in de bergen van de Ardennen (of de mama's de was nog ooit zuiver krijgen, is nog maar de vraag?!). Eigenlijk hebben we nog meer kilometers afgelegd, ook nog zo een 25 km met een karting racewagen gereden en 21 km met de mountainbike!

Even in het kort onze driedaagse stage:

Dinsdag

10u vertrokken in Neerpelt

12u op buitenterras gegeten restaurant Eupen (lekker in het zonnetje, eind oktober!)

14u eerste duurloop Hoge Venen met plan met routebeschrijving, zonder markeringen onderweg. Vertrek op het hoogste punt van België.

Toen ik 25 jaar was, liep ik altijd op kop als we op stage gingen, toen ik 30 was, liep ik soms op kop, toen ik 35 was, zat ik in de groep, toen ik 40 was, kon ik nog net aanhaken, toen ik 50 was, liep de groep langzaam van me weg en nu heb ik al 50 m achterstand na 200 m! Dus van met de groep meelopen op

een normale duurloop kan er geen sprake meer zijn! Maar gelukkig kan ik ze dan wel tegemoet lopen als de atleten op de ronde blijven die we afgesproken hebben!

Maar zoals eerder gezegd, deze was zonder wegmarkeringen, en als je dan begint te twijfelen was het dit weggetje links of het volgende, dan gaat het helemaal mis! Ook al omdat ik op voorhand had verteld dat als ze in de Hoge Venen kruisjes tegenkwamen (hout, ijzeren of soms zelfs stenen) dat op die plekken lichamen waren gevonden door de eeuwen heen van mensen die verloren en verdwaald waren geraakt in deze moerassige oppervlakte. De laatste verloren wandelaar was vier jaar geleden gaan wandelen en was twee jaar geleden teruggevonden! Dit komt dan ook niet de zekerheid ten goede maar ik had ze de raad meegegeven om als ze verloren waren, terug naar de zon toe te lopen (baggeren) omdat we vertrokken waren met de zon in de rug. Zo kwamen ze altijd terug op de harde weg uit.

Zoals gezegd liep ik ze tegemoet tot de helft van de geschatte looptijd, dan keer ik ook op mijn schreden terug want dan zijn ze waarschijnlijk niet op het geplande parcours gebleven! Terugkomend bij de auto stonden ze er al, wat elke keer toch weer een opluchting is. Ze hadden door hele andere weggetjes te nemen toch nog 10 km gelopen.

17u aanmelden bij onze jeugdherberg in Malmedy

18u30 aanmelden karting racebaan in Eupen voor twee sessies van 12 minuten. Samen met ons was er een negenjarig “ettertje” aan het racen. Wij gingen hard, tenminste dat dachten we toch, maar dat manneke ging dubbel zo hard en als wij niet snel genoeg opzij gingen voor hem, ramde hij ons amateurs! Zijn ouders en grootouders wisten zeker dat het de toekomstige “Schumi” is, speciaal pakje, aangepaste helm, speciaal stoeltje, anders kon hij niet bij het gaspedaal. Maar voor de rest was het leuk racen!

Rond 20u zaten we met onze beentjes onder tafel in een restaurant in Eupen.

23u slapen



Louis, Floor, Jorne en Jonas

Woensdag

7u vetverbrandingsloop van 30 minuten (5 km)

8u15 morgenontbijt

10u duurloop in de bergen, 9 km met watervallen

12u lunch

15u langere duurloop bij Baraque Michelle, op plan 12 km. Deze staat wel aangegeven met wegmarkeringen, het was de derde keer dat ik hier ging lopen in de loop der tijden, door de vorige keren wist ik dat er stukken bij waren die niet te lopen waren en dat er ook modderstroken in zaten, een goede training voor veldloop!

Ik liep onze atleten dus tegemoet. Toen ik na 40 minuten nog niemand in zicht kreeg en ik kon ook niet ver weggijken door de mist, kwam ik een van de moeilijk te bewandelen stroken tegen volgens plan! Ik nam me voor nog 15 minuten verder te gaan en dan maar op mijn schreden terug te keren.

Zeker ook omdat als de atleten op een bepaald moment hadden beslist om langs dezelfde weg terug te gaan als waar ze langs gekomen waren, ze bij een gesloten auto zouden uitkomen. Dus ik nog 15 minuten vooruit de modder in, of was het blubber? Als je dan nat bent en toch al onder de modder zit, maakt het niet meer uit en ren je gewoon door de modderplassen heen! Na een dikke 55 minuten zag ik ze in de verte uit de mist opduiken en ze waren moe.

Wij met zijn allen weer de blubber in tot bij mijn autootje dat er langs de binnenkant verdacht veel naar een modderkleur van buiten ging uitzien! Op de horloge van Floor Schildermans en Jorne Vanherck, die aangesloten waren op een satelliet, bleek dat we meer dan 14 km hadden afgelegd!

Om 18u zaten we weer bij de Italiaan Mamma Mia, morgen zouden we “uitslapen”.

Donderdag

8u morgenontbijt

10u trainingsduurloopje van 8 km

12u lunch

14u mountainbiken 21 km als alternatieve uithoudingstraining. Vier jaar geleden vvoor het en fietsten we, op hetzelfde tijdstip als nu, in de natte sneeuw

en koud dat het was! Nu ideaal weertje, graadje of 20 met een lekker zonnetje. Bergop is nooit fijn, maar bergaf! Onderweg kreeg Jorne Vanherck nog ambras met een jager omdat hij met zijn schelle stem alle everzwijnen wegjaagde!

Het was een leuke tocht. De dag nadien hadden er toch een paar pijn in de polsen en onderarmen van al dat geschok bergaf en het trekken aan het stuur bergop en door de bergrivieren.

19u restaurant Malmedy “la Dolce Vita”.

20u30 Bowling: Jorne werd per ongeluk twee keer de “grote” winnaar en Floor gooide zomaar twee keer een strike!

Vrijdag

7u vetverbrandingsloop van 40 minuten (6 km)

8u30 morgenontbijt

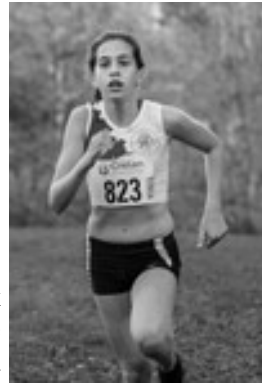
10u inpakken

11u duurloopje van 7 km

12u30 restaurant tegenover het casino van Spa. Heerlijk terras, in korte mouwen was het ideaal in het heerlijke zonnetje. Daar hebben we dan twee uren uitgebreid gedineerd om vervolgens terug huiswaarts te keren.

Het was weer okidoki, bedankt stagegangers dat ik mee mocht!

Louis



Floor Schildermans op het LCC

Peter Palmans in voorselectie voor het WK



Peter Palmans

Langeafstandsloper Peter Palmans ontving een brief van het selectiecomité van de KBAB. Hij is geselecteerd voor het EK/WK 24-uurloop in april 2015 in Turijn (Italië)!

Meteen weet Peter wat zijn hoofddoel wordt voor het volgende jaar en kan hij dus zijn trainingen plannen in functie van dat wereldkampioenschap. Vorige keer werd deze wedstrijd voor hem een groot succes: in 2013 liep hij immers 233 km en 921 m.

Om 'uit te lopen' kan hij daarna nog eventjes het WK/EK

100 km meedoen in september in Winschoten (Nederland).

We wensen Peter veel succes en veel trainingsplezier, op weg naar zijn nieuwe doelen.

SACN

18/12/2014

Kerstdrink groep Annie

Zoals het al jarenlang traditie is, kort deze groep de laatste donderdag voor Kerstmis zijn training in. Dit om gezamenlijk wat te gaan drinken en te proosten op het nieuwe jaar. Er wordt gezorgd voor (te) veel taarten, vol calorieën, maar wel lekker.

Dit jaar waren we met een 20-tal recreanten die de beentjes onder tafel schoven. Ook werden we onverwacht getrakteerd met een eenakter, gebracht door Paula Verhees. Het was een waargebeurd verhaal uit de eerste wereldoorlog. Paula heeft veel talenten, maar dit was nieuw voor ons!



Paula Verhees

Het was een gezellige bedoening en nu op naar weer een goed en gezellig 2015. Een gedeelte van deze groep ging 's zaterdags nog gezellig naar de kerstmarkt in Antwerpen.

De boog moet niet altijd gespannen staan,

Louis

Verleg uw grenzen met MultiCopy

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

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

MULTICOPY
THE COMMUNICATION COMPANY

Er wordt soms wat afgelachen...

Dat het in mijne trainingsgroep dikwijls een vrolijke boel is, zullen velen wel kunnen beamen. Zeker met Jeroen (een goedlachse man met Nederlandse roots, *nvdv*) in de buurt komen er regelmatig de nodige zinspelingen. Maar aangezien hij ook aan kogelstoten doet, kan hij ook wel tegen een stootje. Dit terzijde.

Wat er onlangs gebeurde, was wel een grappig voorval. Gerard, een van onze vaste waarden op de LCC-crossen, was heel verontwaardigd dat hij na de cross in Bree GEEN stukje taart had gekregen van de jarige Mia (tussendoor: Mia, een dikke proficiat voor je zoveelste verjaardag). "Nogal fijn", repliceerde Gerard, tijdens het stretchen aan de polsstokmat, "dat ge mij zo vergeten zijt voor de taart".

Inmiddels kwam Mia aangehuppeld, zoals gewoonlijk een beetje later dan de rest, bij de groep en ze toverde prompt een stukje taart in folie tevoorschijn voor Gerard! Zonder woorden, maar met de nodige hilariteit in de groep en een brede smile van Mia!

De toon van de training was weer gezet. Ik heb later in de kleedkamer Gerard lekker zien smullen, dus Mia: de eer is gered!!!

Jan



Karliën Rutten en zotte Mia op de KWB-bosloop op 't Herent

02/11/2014

**Tongeren – veldloop
LCC**

**Eén overwinning,
maar wat voor één!**

We waren met een kleine 35 SACN-atleten in wedstrijd en we behaalden vijf podiumplaatsen, dat is goed om te beginnen!



Lieve Palmans wist zich in een spannende *SACN-masters en seniorenteam* spurt tot op de meet tegen Isabelle Sluysmans als beste master te bekronen.

Dit zijn de fijnste wedstrijden om te lopen, als je de wedstrijd zelf onder controle hebt! Tijdens de wedstrijd liep Isabelle soms 20 meter voor Lieve uit maar in de laatste ronde ging Lieve erop en erover zodat zij dan weer 20 meter voorsprong had op de laatste heuvel.

Op het voetbalveld echter kwam Isabelle weer op wilskracht aansluiten, maar Lieve voelde dat ze nog over had, terwijl haar concurrente reeds op de limiet aan het lopen was. Dus Lieve er weer over naar een zekere overwinning, maar dat was buiten de dienstdoende officials gerekend, net zoals vorig jaar!

Poortje open, poortje dicht voor de gedubbelden om deze van de aankomers te scheiden. Toen onze favoriete in de laatste bocht kwam, was het poortje zowat dicht voor een gedubbelde en stond Lieve aan de verkeerde kant van het poortje met nog 100 meter te gaan.

Isabelle glipte juist wel door het gaatje naar de streep toe. Ik heb Lieve al wel eens zien spurten, maar de spurt die ze in deze veldloop uit haar benen schudde, had ik nog niet gezien! Op 100 meter had ze 6 meter achterstand om op 40 meter voor de streep erop en erover te gaan!

Ook op het podium stonden in de jeugdwedstrijden:

- Sander Leppens: brons
- Floor Vliegen: brons

- Lizy Gijbels: zilver
- Sofie Jansen: brons

Ook waren er nog de talrijke toptienplaatsen voor onze SACN-atleten!

Dat belooft voor onze eigen veldloop als we op volle sterkte zijn!

Proficiat aan alle SACN-atleten die meededen!

SACN

16/11/2014

Neerpelt – veldloop LCC: natte mooie Dommelloop

Het was weer een succesvolle organisatie die de vele SACN-ers weer op poten zetten. De 688 atleten lieten het niet aan het hart komen, ze waren er! Maar de toeschouwers bleven er net zolang in staan (in de regen): tot hun favoriet gelopen had en dan zo snel mogelijk naar huis om de Belgen 0-0 te zien gelijkspelen tegen Wales.

We mochten deze dag twee SACN-overwinningen vieren: **Yenthe Van Dessel** bij de pupillen en **Lieve Palmans** bij de masters. Ook mocht **Jana D'hondt** een bronzen plak in ontvangst nemen. In totaal maar drie medailles, het is lang geleden dat de buit zo miniem was!

We gaan ervan uit dat door deze grote massa ook veel meer kwaliteit aanwezig was in de modder van het Dommelhof. SACN kan tevreden zijn met zijn dikke 100 SACN-ers die deelnamen aan deze unieke veldloop, dat wil zeggen meer dan 50 % van alle wedstrijdathleten van onze club liepen mee in onze eigen veldloop. En dan heb ik nog minstens tien SACN-veldlopers aan de kant zien staan met grotere en kleinere blessures.

Dat het wel snor zit met de kwaliteit van onze atleten blijkt uit de top tien plaatsen die we behaalden, met soms wel 55 deelnemers in een reeks:

- Winters Femme: benjamins, 9^{de}
- Vandebroek Tahnée: benjamins, 6^{de}
- Leppens Sander: benjamins, 6^{de}
- Verkoyen Aprill: pupillen, 4^{de}

- Vandervelden Kato: pupillen, 6^{de}
- Mandervelt Inse: pupillen, 8^{ste}
- D'Hondt Jana: pupillen, 3^{de}
- Vliegen Floor: pupillen, 5^{de}
- Swinnen Julie: pupillen, 6^{de}
- Verheyen Lies: pupillen, 8^{ste}
- Boonen Dante: pupillen, 5^{de}
- Van Dessel Yenthe: pupillen, 1^{ste}
- Gijbels Lizy: miniemen, 5^{de}
- Kooij K-D: miniemen, 6^{de}
- Jansen Sofie: miniemen, 8^{ste}
- Gijbels Jolien: miniemen, 9^{de}
- Cleymans Jonas: miniemen, 5^{de}
- Boonen Lise: cadetten, 10^{de}
- Vanherck Jorne: cadetten, 4^{de}
- Philippe Jasper: cadetten, 9^{de}
- Jansen Jill: senioren, 7^{de}
- Lieve Palmans: masters, 1^{ste}
- Swinnen Margot: masters, 5^{de}
- Tijskens Suzy: masters, 6^{de}
- Drees Ysbert: junioren, 4^{de}



Lise Boonen op de veldloop in Dilsen

De jeugd is onze toekomst, want vanaf scholier zijn er nog (te) weinig SACN-atleten die onze clubkleuren verdedigen.

Proficiat aan alle atleten die gelopen hebben voor wat ze waard waren en bedankt vrijwilligers voor deze prima crossorganisatie!

Sporting Atletiekclub Neerpelt

Louis

23/11/2014

Genk – Prachtige veldloop LCC

In deze veldloop hadden we meer medailles dan in onze eigen thuishaven. Twee overwinningen, Jana D'hondt bij de pupillen en Lieve Palmans bij de masters. Sofie Jansen behaalde zilver bij de miniemen, brons was er voor Julie Swinnen, Yenthe Van Dessel en Tim Stessens.

In totaal waren er 27 SACN-ers die onze clubkleuren verdedigden. Onder een mooi herfstzonnetje zagen de trainers van SACN dat het goed was.

Jana D'hondt, in Neerpelt nog derde, wist zich in Genk de sterkste. Bijna de hele wedstrijd liep ze op kop. Op hetzelfde podium stond **Julie Swinnen** te pronken met haar bronzen medaille.

Yenthe Van Dessel, in Neerpelt nog de grote overwinnaar, moet nog leren zijn krachten te verdelen. De laatste 500m nog in een verloren positie lopende wist hij met een ferme eindspurt toch nog derde te eindigen, slechts drie secondjes van de overwinnaar. Lag de streep 50m verder dan had hij weer een overwinning beet!



Podium pupillen meisjes met Jana als eerste en Julie als derde

Lise Boonen, haar beste wedstrijd lopende van het seizoen, viel net naast het podium met haar vierde plaats.

Ook **Jorne Vanherck** behaalde een vierde plaats op 13 secondjes van de

bronzen plak.

Lieve Palmans heeft er deze keer echt wel voor moeten lopen om de beste genoemd te worden. Het is altijd fijn als je samen de laatste 100 meter in gaat en je kunt op jouw spurt rekenen!

Tim Stessens, bijna de gehele wedstrijd solo lopende, liep zich heel verdienstelijk naar de derde plaats.

Proficiat SACN-atleten,

Doe zo voort!

Louis

21/12/2014

Dilsen – Veldloop LCC



An Kerkhofs

Graag een dankwoordje voor An Kerkhofs: zij zorgde ervoor dat ons SACN-tentje er stond. En dat was nodig ook, want het was een bitterkoude en natte zondag. An was zelfs met twee auto's gereden: eentje voor de tent en een andere voor man en kinderen. Een vermelding met foto in dit clubblad is dan ook meer dan verdiend.

Jeugdtrainster Tine Geens had ook gepland om de tent mee te nemen, ze zocht zich blauw in Dommelhof, maar de tent was dus al lang onderweg naar Dilsen. Sorry voor dit misverstand, Tine, maar goed, de tent was er en dat is het belangrijkste.

Tine nam dan wel het grootste deel van de jeugdleden onder haar hoede in de opwarming en de resultaten mochten er zijn: 21 jeugdleden namen deel en in totaal telden we 35 SACN-deelnemers. Er was goud voor **Jana D'hondt**, **Yenthe Van Dessel** en **Lieve Palmans**. Die drie atleten zijn het inmiddels al gewend om op het hoogste schavotje te staan na eerdere veldloopoverwinningen dit seizoen. **Floor Vliegen** en **Sofie Jansen** behaalden zilver. Het mooiste podium van de dag was dat van de pupillen meisjes met Jana op een en Floor op twee. **Aprill Verkoyen**, **Lise Boonen** en **Margot Swinnen** verzamelden brons. Die drie dames liepen hun beste wedstrijd van

het seizoen. Voor sommigen was het dan ook de eerste podiumplaats van het seizoen.

Proficiat!

Louis



Floor, Lise en Jorne op het LCC in Bree

26/11/2014

Neerpelt – Sinterklaas bezoekt kangoeroes en benjamins

Op woensdag 26 november brachten Sinterklaas en Zwarte Piet een bezoekje aan de sporthal van Sint-Maria, waar een bende kangoeroes en benjamins op dat moment nietsvermoedend aan het trainen waren.



Spontaan begonnen de kinderen te zingen toen ze de Sint zagen binnenkomen. Sinterklaas kreeg spontaan een stoel aangeboden en keek in zijn grote boek... Waren de kangoeroes en benjamins braaf geweest dit jaar? Ja, hoor! Sommige kinderen kregen een speciale vermelding, maar iedereen ging naar huis met een zakje vol chocolade en snoepgoed.



Sinterklaas gaf de kinderen nog enkele tips mee:

- Luister goed naar je ouders.
- Eet steeds je bord leeg, zéker de groenten.
- Doe je best op school.
- En vooral, blijf flink verder sporten zoals jullie nu allemaal bezig zijn!

En daar zijn de trainers het uiteraard volledig mee eens!



07/12/2014

Bree – Veldloop LCC: doelwedstrijd jeugd

We waren met veel jeugdathleten naar onze buurclub afgezakt. Met maar liefst 40 jeugdathleten en minstens zes jeugdtrainers was het al Neerpelts blauw dat we zagen opwarmen.

Twee overwinningen kaapten we mee naar Neerpelt: **Jana D'hondt** en **Lieve Palmans** waren de traditionele overwinnaars voor onze club (de laatste weken).

Bij de jeugd waren er dan ook nog **Yenthe Van Dessel** die brons behaalde en **Jorne Vanherck** die voor het eerst dit seizoen op het podium terechtkwam met een bronzen plak.

Vele jeugdathleten doken onmiddellijk na hun veldloop weer achter hun boeken omdat ze midden in de examens zaten. Gelukkig stond er ons tentje (met dank aan Tine) omdat het laatste gedeelte van deze veldloop heel guur en nat was geworden.



Kato en Aprill op het LCC

Bij onze masters dames liep **Margot Swinnen** zich naar een mooie vijfde plaats, alleen aan wat jeugdiger masters moest ze voorgang verlenen.

Ook zagen we **Peter Palmans** (zonder spikes) de berg op glibberen, toch handig die nageltjes onder je schoenen!

In totaal waren we met 55 SACN-atleten en acht trainers op deze koude natte veldloop aan het hobbyen!

Dikke proficiat aan alle SACN-deelnemers en hun coaches,

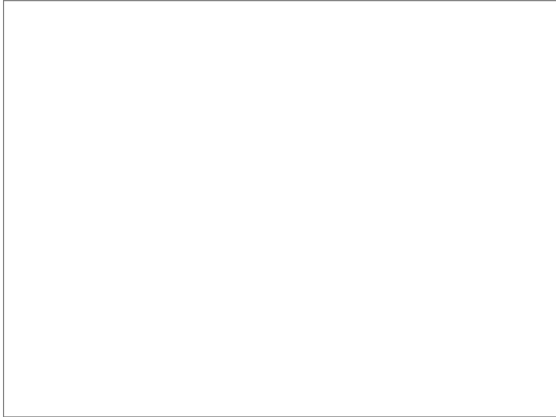
Louis

30/12/2014

Clubfeest

In de namiddag waren al een 50-tal jeugdathleten afgezakt voor de sport- en spelnamiddag die de jeugdtrainers in elkaar gestoken hadden. Ook de iets oudere jeugd had aan teambuilding gedaan door gezamenlijk te gaan bowlen en daarna met z'n allen iets gaan te eten. Zij waren met 15.

Met maar liefst 220 SACN-ers waren we op het avondfeest aanwezig, de zaal zat bijna volledig vol. Maar liefst 69 Sporting atletiekclub Neerpelt atleten werden deze avond gehuldigd. Na een welkomstwoordje door onze voorzitter Gerard Agten vroeg Willy Molemans de gehuldigden een voor een op het podium.



De topatleten van SACN in het seizoen 2014

De jeugdleden mochten allemaal met een mooie SACN-rugzak terug de zaal in, terwijl de andere gehuldigden een envelop met inhoud in ontvangst mochten nemen.

Ondertussen werd er in de keuken hard gewerkt (Magda&Elly) om de hapjes op de tafels te krijgen. Achter de toog deden de andere bestuursleden hun best om er als kastelein uit te zien.

Toen kwam het hoogtepunt van de avond, alle 18 genomineerden voor atleet van het jaar mochten het podium op. Uit onze topatleten moest de atleet van het jaar komen. Alle trainers en alle bestuursleden hadden hierin een stem gehad.

De atleet van het jaar werd overtuigend **Max Vlassak** met een hele lijst knappe prestaties, waarbij zijn zilveren medaille op de Belgische kampioenschappen er duidelijk boven uitstak.

De avond werd mooi afgesloten, zoals het een atletiekfeest beaamd zo rond 23u.

Ik bedank dan ook alle vrijwilligers die deze dag voor onze atleten in de weer zijn geweest om er een mooie dag van te maken en natuurlijk alle atleten voor hun knappe prestaties.

Sportieve groeten en moge 2015 nog succesvoller zijn!

Hoofdtrainer SACN, Louis



Atleet van het jaar: kogelstooter Max Vlassak

Wist je dat...

... op 16 november 2014 de Dommelloop in Neerpelt doorging?

... hieraan een recordaantal SACN-jeugdathleten deelnam?

... er dit 79 (!!!) waren, van kangoeroe tot en met miniem?

... er ook drie SACN-jeugdtrainsters aan de start stonden?

... Sinterklaas op woensdag 26 november een bezoekje bracht aan onze brave kangoeroes en benjamins?

... er gelukkig ook bij SACN geen stoute kinderen waren vorig jaar?

... alle atleetjes die avond naar huis gingen met een snoepzak?

... de trainers voor een keer een oogje dichtknepen ;-)?

... SACN op de veldlopen een gloednieuwe, blauwe tent heeft?

... op 30 december 2014 de kampioenenhulde van SACN doorging in St.-Huibrechts-Lille?

... de jeugd in de namiddag een kerstfeest (quiz) hield?

... ook de grotere jeugd (kampers en lopers) een activiteit hadden?

... dat Ruben tijdens die activiteit bijna een gat in de bowlingbaan gooide?

... de wedstrijdathleten (kampers en lopers) op zondag 4 januari om 6u30 de trein namen richting het verre Gent voor het PK indoor?

... gelukkig niemand te laat kwam (want de trein wacht niet)?

... een uitgebreid verslag van hun avonturen in Gent volgt in het volgende clubblad?

... je op de volgende bladzijde al een voorsmaakje vindt?

... het volgende clubblad verschijnt in de loop van april 2015?

... foto's, artikeltjes, wist-je-datjes,... steeds welkom zijn bij de redactie via clubbladsacn@hotmail.com?



Marie en Jorne beleven knusse momenten op de trein naar Gent

04/01/2015

Gent – Provinciaal Kampioenschap indoor



Lise Boonen op het podium van de 800m indoor te Gent

Station Neerpelt, in de kou, half 7 in de morgen
14 SACN'ers klaar voor een dagje zonder zorgen?

De weg naar Gent, een uurtje of 2 met de trein
Vraag maar aan de NMBS hoe smerig die na onze
passage zijn.

Een hele dag springen, stoten en lopen
Geen probleem voor ons want we hebben
zelfvertrouwen met hopen

De oogst mag er zijn, 6x goud 2x zilver en 1x brons
Zeg nu zelf, wie is er beter dan de atleten van ons
Eindelijk terug naar huis na al dat gewin
Rond half 11 sluiten we de dag, in Neerpelt, het
begin



Sare en Ribe Smids

Atleten in de schijnwerper

Naam: Smids

Voornaam: Sare en Ribe

Geboortedatum: 16/02/2006 en 09/12/2008

Woonplaats: Neerpelt

Sare en Ribe zijn twee enthousiaste atleetjes van de SACN-jeugdafdeling (Ribe is bezig aan zijn eerste atletiekjaar, Sare is reeds voor het tweede jaar aangesloten). Sare is 8 jaar en traint bij de benjamins, haar broer Ribe is 6 jaar en lid van de kangoeroes. Beiden gaan naar school in de basisschool van Neerpelt-Centrum. Ribe zit

in het eerste leerjaar, Sare in het derde leerjaar. Meestal gaan ze graag naar school. Ribe houdt het meest van knutselen, Sare voelt zich kiplekker tijdens de meetkundeles.

Het was de moeder van Sare die haar voorstelde om eens een keer te proberen op de atletiek. Sare vond het meteen leuk en heeft zich dan ook aangesloten. Ribe kwam niet enkel bij de atletiek omdat zijn zus er ook bij was. Hij volgde zijn beste vriend Daan, die ook bij de atletiek is.

Sare en Ribe zijn het meteen eens als hen gevraagd wordt wat het leukste is op de atletiek: spelletjes spelen! Lopen vinden ze ook wel tof. Ribe vindt dat hij erg goed is in spelletjes, Sare's leukste discipline is verspringen. Sare en Ribe komen graag naar de atletiek omdat ze het leuk vinden en erg graag doen.

Zowel Sare als Ribe namen deel aan de Dommelloop in Neerpelt. Verder hebben ze deze winter nog geen wedstrijden gedaan, voornamelijk wegens tijdsgebrek. Beiden hebben het voornemen om in 2015 nog een of meerdere wedstrijden te lopen, indien de tijd dit toelaat.

Sare herinnert zich nog goed het hoogtepunt van haar atletiecarrière tot nu toe: het podium halen op het clubkampioenschap met hockeywerpen. Ribe en Sare hebben nog geen dieptepunten meegemaakt in hun korte atletiecarrière en we hopen uiteraard dat dit voor altijd zo blijft!

Naast atletiek en school houdt Ribe zich bezig met zwemmen en TV kijken. Sare gaat naar de teken- en turnles en kijkt ook graag TV. Ribe en Sare spelen thuis meestal apart, maar soms bouwen ze samen aan Legoconstructies.

Ribe zou later graag politieman en brandweerman worden. Sare weet nog niet zo goed wat ze later met haar leven wil doen. Grote voorbeelden in de atletiek hebben beiden nog niet.

Tot slot wil Sare graag de groeten doen aan alle mensen die aan atletiek doen. Ribe vult aan dat hij ook nog de groeten wil doen aan iedereen die op de atletiek flink meedoet!



Sare en Ribe trekken een gekke bek!

Gelezen op de Facebookpagina van SACN-jeugd!

24 oktober 2014, 21u40

De trainers volgden vanavond een bijscholing van het Rode Kruis, nu zijn ze weer klaar voor de strijd.

#Eengezondegeestineengezondlichaam

16 november 2014, 16u20

Trots op onze volledige atletiekclub... Mooi parcours, goede ontvangst, vlot draaiende cafetaria, mooie prestaties en vooral véél atleten, we mogen alvast zeggen dat het een geslaagde Dommelloop was! Dikke merci aan alle atleten, ouders, supporters, trainers, vrijwilligers en onze speaker Rik Donders.

#SACNinactie

23 november 2014, 9u43

Vandaag LCC veldloop in Genk!! Heel veel succes aan alle SACN-ertjes!!!! Go for it!!!
#SACNinactie

21 december 2014, 10u04

Na een goede wedstrijd in Bree, met 40 SACN-ertjes, zetten we vandaag ons beste beentje voor in Dilsen voor de vijfde manche van het LCC. Succes aan alle SACN'ers en vooral ... een fijne Kerstvakantie gewenst.



Kangoeroes op de veldloop in Bree



Opwarming op de veldloop in Bree

De biermijl

Sinds enkele jaren wint de atletiek aan populariteit in de Verenigde Staten en Canada. Maar dan wel eerder in de nevendisciplines. Er zijn al enkele wedstrijden gehouden over de zogenaamde biermijl.



Even de reglementen verduidelijken:

- Plaatsnemen aan de start van de mijl, ongeveer 10 meter voor de finishlijn.
- Na het startschot een blikje bier nemen, dit openen en meteen leegdrinken. Om aan te tonen dat het leeg is, het ondersteboven boven het hoofd houden en het blikje in de vuilbak gooien die aan de finish staat.
- Na elke ronde telkens opnieuw een blikje bier drinken.
- Het bier moet een alcoholpercentage hebben van minstens 5 %. Na vier blikjes bier en evenveel rondjes op de piste zit de race er op.

De Canadees James Nielsen heeft in mei 2014 het wereldrecord verbroken in een tijd van 4minuten en 57 seconden. Het wereldrecord bij de vrouwen bedraagt 6minuten en 28 seconden.

De biermijl is zeker geen sport voor mietjes. Nick Symmonds, vijfde op de 800 m tijdens de olympische spelen van London en Lance Armstrong (met of zonder doping weten we niet) hebben hun tanden al stukgebeten op dit record. 3 december laatstleden vond in Texas het eerste WK plaats. Helaas waren er nog geen Belgische deelnemers.



Als er gegadigden zijn: we kunnen altijd trainen en wie weet schuilt er een toekomstig wereldkampioen onder de atleten of de ouders.

Chris Peeten

Elk pondje gaat door het mondje!

Naar aanleiding van een krantenartikel waarin ervoor gepleit wordt om de norm joggen op de verpakkingen te plaatsen, zijn we eens in onze eigen archieven gedoken met onderstaande info tot gevolg. Wij atletiek liefhebbers weten immers het best wat joggen is!



Een actieve SACN-er van ongeveer 69 kilogram heeft gemiddeld tussen de 2100 en 3000 Kcal nodig per dag om het prachtige lichaam te behouden dat hij/zij heeft!

Als je hier over gaat (het Kcal aanvulling) is dat geen probleem, als je maar extra wat jogt!

Hier dan wat voedingswaren en de tijd die je moet joggen om er weer vanaf te geraken:

Voedingsmiddel	Kcal	Tijd joggen
Groot pak friet met mayo	1100	1 uur en 40 minuten
200 gram chips	1040	1 uur en 44 minuten
Pizza	818	1 uur en 21 minuten
Smos ham en kaas (met mayo)	715	1 uur en 14 minuten
100 gram walnoten	670	1 uur en 10 minuten
100 gram melkchocolade met hele noten	630	1 uur en 4 minuten
100 gram hazelnoten	635	1 uur en 5 minuten
100 gram pistachenoten	600	1 uur
Worst met puree	596	59 minuten
Wit broodje martino	549	59 minuten
Big Mac	550	55 minuten
100 gram chocoladewafel	539	52 minuten

Voedingsmiddel	Kcal	Tijd joggen
Spaghetti carbonara (1 portie)	539	52 minuten
100 gram spek	522	51 minuten
100 gram melkchocolade	514	50 minuten
100 gram croissant	475	47 minuten
1 reep chocolade	480	48 minuten
½ liter frisdrank	480	48 minuten
1 kop muesli	393	40 minuten
Spaghetti met tomatensaus (1 portie)	339	35 minuten
1 reep Mars	287	30 minuten
1 Trappist	270	28 minuten
2 sneden bruin brood met kaas	240	23 minuten
2 bollen roomijs	198	20 minuten
1 glas bier	205	21 minuten
4 glazen bier	821	1 uur en 24 minuten
200 gram gekookte aardappelen	152	17 minuten
1 blikje Cola	139	17 minuten
100 gram sportreep	400 tot 2000	40 minuten tot 3 uur en 20 minuten

Sportrepen zijn relatief klein, maar hebben soms een enorme voedingswaarde!

Als je nog niet zo'n goddelijk lichaam hebt en er moet wat vanaf?! Om een kilogram lichaamsgewicht kwijt te raken moet je ongeveer 8000 Kcal verbranden, dat zijn al gauw acht trainingen van een uur!

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

Het verwerken van ziekte

Na een wedstrijd of een zware training is je weerstand het laagste en dat is het belangrijkste moment waarop je goed voor jezelf moet zorgen. Zo snel mogelijk warme kleding aantrekken, zeker als het koud is. Je hebt het dan nog warm, maar je koelt heel snel af!



De meeste kleine infecties komen en gaan, geen probleem. Maar als je je echt ziek voelt, duizelig, heet, koud of misselijk, ga dan absoluut niet trainen! Neem een dagje vrij van het trainen en kijk hoe het er de volgende dag uit ziet. Is het niet verbeterd, dan kan je beter even de dokter zijn advies inwinnen! Je kunt jezelf een blijvende schade toebrengen als je toch zwaar gaat trainen terwijl je ziek bent.

Kan/mag je sporten met koorts ? Neen, sporten met koorts is gevaarlijk.

Koorts is een uiting van het lichaam dat een gevecht is aangegaan met 'aanvallers van buiten'. Als het lichaam in de koortsperiode door sport of beweging extra wordt belast, vermindert het vermogen van het lichaam om zich tegen indringers te verweren.

De indringers in het lichaam kunnen zich in alle weefsels nestelen. Zo kunnen griepvirussen en sommige bacteriën zich makkelijk in spieren inwerken. Dit verklaart onder andere de forse spierpijn die bij een flinke griep kan optreden. Omdat het hart ook een spier is, kunnen de virussen zich helaas ook daar nestelen, zie het verhaal van Bart Wellens in 2012. Als dat gebeurt, wordt de hartspier gevoeliger voor ritmestoornissen, met name als het hart zwaar wordt belast zoals bij het sporten.

Een paar maal per jaar overlijdt een sporter tijdens of kort na een sportinspanning als gevolg van een complicatie van het hart, bijvoorbeeld een ontstoken hartzakje of -spier door het agressieve virus. Redenen genoeg om het sporten met koorts absoluut af te raden.

Ook de eerste twee weken nadat de koorts is gedaald, moet je als sporter nog voorzichtig zijn. In deze periode kun je hoogstens lichte hersteltrainingen doen. Lichte inspanning ondersteunt in deze periode het afweersysteem. Je fysieke gesteldheid wordt door een fikse griep met koorts behoorlijk teruggeworpen.

Luister naar de signalen van je lichaam en bouw de training na enkele koortsvrije dagen heel rustig op! De regel is dat je pas weer mag beginnen te sporten op herstelniveau. Zoveel dagen als je koorts gehad hebt, zoveel dagen nadien mag je nog niet sporten om je lichaam de kans te geven voor 100 % te herstellen. Dus vijf dagen koorts, vijf dagen nadien ook niet sporten!

Waargebeurd?!

De eerste dag van mijn vakantie, een dag om nooit meer te vergeten. Nog helemaal fris zou ik mijn eerste duurloopje doen. Ik vertrok om 14 uur voor een uurtje de bergen in van de Apennijnen (Italië).

Op enkele kilometers in vogelvlucht in de bergen kon ik vanwaar ik woonde een ruïnetoren zien liggen in de bossen. Dat zou mijn eerste doel zijn en van daaruit zou ik dan verder gaan de heuvelrug op. Het hoogteverschil was ongeveer een dikke 700 meter van waar ik vertrok. Op de bergrug lag een zand/leempad, dat wist ik zeker van de vorige keren dat ik langs een andere weg er op was geraakt. Dat pad loopt van La Barigozzo bergtop naar de volgende bergtop La Taglia. Zoals gewoonlijk in de bergen liep ik waar ik lopen kon, wandelde ik waar ik wandelen kon en klom ik waar ik verder geen keuze had!

Ik was nog maar 15 minuten weg toen ik al moest klimmen om tot bij mijn eerste doel te geraken, het was er al heel steil. Na 35 minuten bereikte ik mijn eerste doel, de toren. Teruggaan langs dezelfde weg was geen optie omdat het veel te steil was, dan maar door de bossen naar de bergrug omhoog!

Dertig jaar geleden hadden ze me al eens op het hart gedrukt in de bergen nooit binnendoor te gaan, maar ja, eigenwijs is ook wijs!

Dan blijkt je een paadje tegen te komen in het herfstwoud, blijkt dit aan een ravijn dood te lopen. Op den duur heb je geen enkel oriëntatiepunt meer en je weet niet meer waar je naartoe aan het lopen/wandelen bent, alleen weet je dat het doelweggetje op het hoogste punt ligt! Maar dat zie je niet liggen door de bomen, dan maar op goed geluk en proberen zo hoog mogelijk te geraken.

Maar na elke helling, waar je hoopt een weggetje tegen te komen, komt er weer een dal. Mijn uurtje duurloop was al lang voorbij, soms waren de hellingen zo steil dat ik maar weer eens een ommetje moest maken, dit kwam mijn richtinggevoel echt niet ten goede!

Na door veel droge bergriviertjes gewandeld te hebben, die meestal plots

ophielden, hoorde ik water! Water komt altijd van boven. Toen ik bij het kleine bergriviertje stond dat afgebakend werd door lichte heuvels belegd met al een dikke mat herfstbladeren, besloot ik dit maar te volgen naar boven, ook al omdat het er op leek dat er een paadje langs liep.

Naargelang ik hoger kwam, werden de heuvels steeds steiler waar het riviertje door liep, maar langs de linkerkant liep er een mooi paadje behoorlijk steil omhoog. Toen ik verder de kloof in wandelde, werd links van mij de rotswand steiler en rechts van mij ging de rotswand naar beneden tot bij mijn riviertje. En mijn paadje werd steeds smaller.



Op een bepaald moment durfde ik niet verder omdat ik niet kon zien waar het paadje nog heen ging en het ondertussen wel heel smal was geworden. Toen stelde het probleem zich dat ik me niet kon omdraaien wegens te smal. Ik durfde me daar echt niet om te draaien met het gevaar onder in de bergrivier te belanden na een vlucht van 5 meter!

Water en bloed heb ik gezweet. Probeer maar eens op z'n smal rotspaadje achteruit naar beneden te klimmen, maar ik had geen keuze. Toen ik zo'n goede honderd meter achteruit gesukkeld was, durfde ik me te draaien om terug de kloof uit te wandelen. Het was ondertussen 16 uur voorbij en ik zat nog altijd in de wouden van de Apennijnen, steeds maar weer proberend het hoogste punt te vinden. Ondertussen was ik al twee everzwijnen tegengekomen, één volwassen beest (schofthoogte van minstens een meter) en een halfwas, die duidelijk niet gesteld waren op mijn aanwezigheid.

Na nog door meerdere dalletjes door de herfstbladeren geploeterd te hebben, stuitte ik op zes everzwijnen die aan het baden waren in een modderpoel. Eén zwijn had mij onmiddellijk in de gaten en vertrok, de andere varkens moest ik even attent maken dat ik eraan kwam, waarna deze ook halsoverkop de benen namen.

Het was ondertussen bijna 17 uur geworden, daar in de bossen doen ze om 18 uur het licht uit en ik zat er nog midden in!

Plots een zandweggetje! Links of rechts? Gevoelsmatig rechts, het paadje

aflopend, want hier kon je weer lopen. Na ruim 30 minuten gelopen te hebben, kwam ik bij een bord waarop stond dat ik op bergtop “piek Spega” was (nooit van gehoord)! Een beetje verderop stond een wegwijzertje met bergtop la Taglia aangegeven, maar naar de kant van waar ik net vandaan kwam. Dus ik moest dezelfde weg terug, minstens 45 minuten, en dan moest ik nog een uur lopen tot mijn beginberg La Barigozzo, en ik was al zo moe! Waar het vlak was of bergaf ging, liep ik dan ook, maar bergop werd er gewandeld.

De afstand moest overbrugd worden, ik had geen keuze! Omdat het steeds donkerder werd, besloot ik een weg naar beneden te nemen (één van de vele zijweggetjes) om zo in de bewoonde wereld te geraken, ergens op deze aardbol!

Het was een mooi breed bospad waar ook wel eens tractoren op reden, maar na twee kilometer afdaling stopte deze weg in het bos. Waarschijnlijk een weg om bomen uit het bos te slepen, helaas. Binnendoor was geen optie meer dus maar terug twee kilometer langs dezelfde weg naar boven...en de weg maar volgen die ik aan het lopen was.

Het ging ondertussen op 18 uur aan toen ik een wegwijzertje tegen kwam “La Barigozzo”, daar moest ik zijn, maar ik was er nog lang niet. Toen ik deze weg aan het volgen was, vond ik het al raar dat die naar beneden liep toen ik plots mijn berg zag liggen, links van mij op vijf kilometer afstand, hoog boven me uit stekend.

Omdat het al donker was en de puf helemaal op was, besloot ik maar door te lopen tot beneden, hopelijk in de bewoonde wereld! Plots zag ik op een verharde weg tussen de bomen een auto voorbij komen. Ik als een gek naar die weg en als een zot proberen zijn/haar aandacht te trekken, maar helaas, hij/zij tufte mooi door naar boven.

Iets naar boven was voor mij geen haalbare kaart meer, dus ik ging naar beneden. Gelukkig kwam ik snel enkele huizen tegen. Nu maar hopen dat ze een auto hadden en mij terug naar mijn beginpunt wilden brengen. Hier had ik dan geluk, het was ondertussen wel 19 uur geworden, maar deze Italianen maakten er geen punt van. Toen ik vroeg waar ik was, noemden ze een plaatsje waar ik nog nooit van gehoord had maar gelukkig kenden ze wel S. Buttone waar ik terug naartoe moest.

Dat ik een beetje uit de richting was, bleek uit de rit met de auto die een dikke 25 minuten duurde. Het was een uithoudingsproef van vijf uur geworden! Dus een goede raad als je in de bergen bent, blijf altijd op de wegen of paadjes en

ga **nooit, nooit** binnendoor. As er in die bossen iets met me was gebeurd, van gebroken been tot een aanval van een everzwijn, hadden ze me nooit meer teruggevonden!

LG

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

Wat hebben vogels tegen mij?

Sinds jaar en dag loopt mijn trainingsparcours langs de dennenbossen aan de kettingbrug in St.-Huibrechts Lille. Enkele jaren geleden had het buizerdechtpaar Ivan en Hoe ⁽¹⁾ besloten om ook net in die buurt hun nest te bouwen. Uiteraard gebeurde dit zonder enige vorm van bouwvergunning, waardoor ik me totaal onbewust was van de nieuwe bewoners.

En zoals dat gaat met buizerdechtparen, legde Hoe in mei enkele eieren en verschenen enkele weken later een paar ferme babybuizerdjes. Tot dan toe gebeurde alles in peis en vree. Maar eens de kuikentjes wat groter werden, stelden Ivan en Hoe mijn regelmatige bezoeken in de vorm van een vetloop, trage duurloop, snelle duurloop of tempoloop minder op prijs.

Daarom trok buizerd Ivan zijn stoute schoenen aan. Hij zou die vervelende loper eens flink schrik aanjagen. Zo gedacht, zo gedaan en bij mijn volgende trainingsloop, ik was bijna thuis, hoorde ik plots iets achter mijn rug krijsen. Buizerd Ivan vloog rakelings boven mijn hoofd. Mijn hartslag en beensnelheid schoten de hoogte in, maar Ivans spurt/vliegkwaliteiten waren stukken beter dan de mijne. De buizerd keerde zich in de lucht om en joeg achter mij aan alsof hij mij van zijn erf wilde afjagen. Nadat ik een honderdtal meter weg was, keerde hij dan ook tevreden terug naar zijn nest. Om daarna tegen Hoe op te scheppen over zijn heldhaftige onderneming.

Dit herhaalde zich dag na dag. Ivan dreigde telkenmale met zijn gekrijs en zijn laffe aanvalsvluchten achter mijn rug. Het is me tot op de dag van vandaag nog altijd niet duidelijk waarom ik Ivan en Hoe zo een angst inboezemde. Iedereen die mij een beetje kent, weet dat ik geen vlieg kwaad zou doen en altijd voor rede vatbaar ben.

Ivan, daarentegen, zag dit helemaal niet zo en werd brutaler met de dag. Ik was echter mijn trainingsroute zo gewend en was ook niet zinnens om een andere

weg te nemen. Ik wist op exact welke plaats ik Ivan mocht verwachten en versnelde al wat op voorhand. Maar op een gegeven dag voelde ik iets op mijn hoofd toen Ivan weer eens overvloog. Verdomme, de brutale vlerk had mij geraakt. Ik veegde eens met mijn hand door mijn haren en tot mijn verbazing zag ik dat er bloed aan hing. Thuis aangekomen zag ik dat Ivan met zijn klauw een snee in mijn voorhoofd geslagen had. Met wat koud water uitgewassen en gelukkig stelpste het bloeden snel. Nadien heb ik mijn parcours toch maar voor enkele maanden aangepast. Een litteken op mijn voorhoofd is een blijvende herinnering aan onze ontmoeting.

Met meeuwen heb ik een gelijkaardige ervaring. Deze kruisen mijn pad aan de vijvers van Nyrstar in Balen, wanneer ik richting Geel loop. Hun tactiek is wel enigszins anders en levert geen blijvende lichamelijke schade. Doch psychische letsels zijn niet volledig uitgesloten. Op de uiteinden van hun territorium zit een meeuw op een lantaarnpaal op de wacht. Wanneer die je ziet, vliegt ze op en begint te krijsen. Daarop komen de andere meeuwen van de groep in actie. In grote getale vliegen zij over je heen, krijsen en doen dan zonder enige schaamte hun behoefte. Immers, wie niet sterk is, moet andere middelen inzetten.

(1) Fictieve namen. Enige gelijkenis met bestaande dieren of personen is louter toevallig.

Peter Palmans

Everzwijn

Het lijkt wel of ik alleen everzwijnen tegenkom als ik aan het lopen ben!

Maar voor het geval jij ook eens zo'n varken tegenkomt, hier mijn ervaringen door de jaren heen. Ik ben in mijn loopcarrière al heel veel everzwijnen tegengekomen.

Het grootste exemplaar dat ik ooit ben tegengekomen was bijna twee meter lang, 1m20 hoog en woog naar mijn inschatting minstens 200 kg. Het was een mannetje met twee slagstanden van ongeveer 20 cm lang. Die gebruiken ze om te wroeten maar ook om aan te vallen! De jagers noemen deze serieuze tanden "houwers". Eerst dacht ik nog dat het een ander beest was in de wouden van Italië, omdat het toch wel een heel groot beest was! Als ik mijn bril op had gehad, was ik waarschijnlijk eerder teruggedraaid.



Het kleinste dat ik tegengekomen ben, waren de lieve biggetjes met hun gestreept pakje aan, die worden meestal in het voorjaar geboren. Dat is dan ook de gevaarlijkste periode om een kudde everzwijnen tegen te komen!

Het zijn alleseters, dus ook mensen als het erop aan komt! Als deze everzwijnen jongen hebben, kunnen ze agressief worden tegen mensen, mocht je te dichtbij komen. Over het algemeen doen ze niets, zolang je afstand houdt en niet tussen moeder en jong komt. Echter, de jongen zijn erg nieuwsgierig, waardoor ze dit soms moeilijk maken. Zorg ervoor dat ze weg kunnen. Zet je deze wilde varkens klem, dan vallen ze aan!

Wat moet je doen als je deze varkens tegenkomt?

Als er jongen bij zijn, gaan ze dikwijls niet lopen, dus jij kan dan best langzaam vertrekken vanwaar je gekomen bent! Rustig richting een boom wandelen (liefst een dikke) en op het laatste moment achter een boom stappen. Zwijnen schijnen slecht te zien, dus als ze al boos zouden zijn, is het op de boom. Nog idealer is als het een klimboom is (voor het geval dat)!

Als je oog in oog komt te staan en je denkt dat hij gaat aanvallen, zorg dan dat je "rustig" wegloupt zodat de afstand tussen jou en het zwijn groter wordt. Als het zwijn je toch aanvalt, wegrekken! Maar wel snel! Een wild varken of everzwijn haalt een topsnelheid van 50 km/uur, als het in topvorm is, natuurlijk.

Loop dan niet weg in de zichtlijn van het zwijn, maar loop weg in een hoek of schuinweg. Zwijnen horen en ruiken heel goed, maar zien vrij slecht. Omdat ze niet goed zien, weten ze niet meer zo goed waar je bent als je uit hun zichtlijn verdwijnt.

Als het er maar één is en niet te groot dan kan je er natuurlijk kruiden op gooien en de BBQ aandoen.

Smakelijk!

Louis

Zoektocht naar trainers bij SACN

Zoals je weet, zijn we een snel groeiende club! Sportief gaat het ons voor de wind! Dit jaar hebben we meer Belgische kampioenen, meer Vlaamse kampioenen en meer Limburgse kampioenen dan vorig jaar, kortom van alles meer, ook meer atleten!

Zoals in het bedrijfsleven, als je groeit heb je meer volk nodig om kwalitatief goede producten te kunnen blijven afleveren. Wij in ons geval hebben meer trainers nodig om onze atleten en recreanten de beste begeleiding te geven die mogelijk is.

Wat zoeken we op korte termijn?

- Hoofdtrainer (coördinator) voor onze recreanten
- Recreantentrainer(s) voor onze dinsdagtrainingen
- Recreantentrainer(s) voor de donderdagtrainingen
- Recreantentrainer voor zaterdag in Hamont
- Jeugdtrainer(s) voor kangoeroe tot en met miniemen op dinsdag, woensdag en vrijdag

(ook hulptrainers zijn van harte welkom)

Heb jij interesse of ken je iemand die hiervoor beschikbaar is? Contacteer mij dan even voor verdere afspraken.

We bewandelen alle mogelijk wegen om aan meer trainers te geraken maar trainers vanuit eigen club genieten altijd de voorkeur.

Wil jij je hierin (bij)scholen? De kosten hiervoor neemt SACN volledig op zich. Natuurlijk staat tegenover elke prestatie/training ook een gepaste verloning (netto en belastingvrij)

In maart organiseert SACN met de VAL een cursus aspirant-initiator in Neerpelt sportcentrum Dommelhof, als je ooit denkt training te geven, is dit een mooi opstapje.

Hopende op veel positieve reacties,

Sporting Atletiekclub Neerpelt

Hoofdtrainer SACN

Louis Geboers

Prestatieboek bestellen?

Zoals ieder jaar wordt er weer een prestatieboek gemaakt met de prestaties van het afgelopen seizoen. Dit boek vermeldt van iedere atleet die aan wedstrijden heeft deelgenomen, zijn/haar beste prestatie van het seizoen 2013-2014, alsook de clubrecords van SACN en titels die onze atleten behaalden.

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

Wie interesse heeft voor een prestatieboek kan een exemplaar bestellen door zijn/haar naam en adres door te geven **voor 1 maart 2015** aan: TrINETTE Paesen, tel. 011/ 80 13 59, lommelen.paesen@pandora.be.

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

De prestatieboeken worden verdeeld samen met het clubblad van april 2015.

Met sportieve groeten,

TrINETTE Paesen



ARGENTA

Kloosterstraat 11 bus 2

3910 Neerpelt

Antidoping



Wat is ‘doping’? Het begrip is alvast ruimer dan het gebruik van een verboden stof of methode. Het betekent bijvoorbeeld ook de aanwezigheid van een verboden stof in het lichaam, het bezitten, verhandelen of toedienen van verboden stoffen, het weigeren van een dopingcontrole, het aanzetten tot een overtreding van de antidopingregels en om het even welke medeplichtigheid daarbij. Zowel de sporter als de entourage/begeleider kunnen een ‘dopingpraktijk’ begaan.

Er wordt op de internationale dopinglijst een onderscheid gemaakt tussen verschillende categorieën: sommige stoffen en methoden zijn altijd verboden, andere zijn alleen verboden binnen wedstrijdverband of zijn verboden bij bepaalde sporten.

Op www.dopinglijn.be kun je van elk geneesmiddel in België nagaan of het al dan niet een verboden stof bevat, en of voor het gebruik ervan een ‘toestemming volgens therapeutische noodzaak (TTN)’ vereist is.

Let op bij het gebruik van voedingssupplementen! Als ze nodig zijn, bijvoorbeeld na advies van een arts of voedingsdeskundige, dienen ze alleen voor kortdurend gebruik en als aanvulling op de normale, gezonde (sport)voeding. Koop geen supplementen via het internet waarvan je de herkomst niet kent! Als je ze toch gebruikt, is dat op eigen verantwoordelijkheid. De inhoud stemt niet altijd overeen met de ingrediënten die op de verpakking vermeld staan. Zo kun je je gezondheid schaden of

positief testen bij een dopingcontrole.

Als een sporter of begeleider schuldig wordt bevonden aan een dopingpraktijk, zal het tuchtorgaan een disciplinaire sanctie opleggen: een schorsingsperiode en/of een boete. Tijdens de schorsingsperiode is het verboden om deel te nemen aan sportactiviteiten in georganiseerd verband (wedstrijden of trainingen), ongeacht de sporttak, discipline of hoedanigheid. Daarnaast kan ook een strafrechtelijk gevolg gegeven worden aan inbreuken tegen de hormonen- en drugswetgeving. Het begaan van een dopingpraktijk heeft ook ruimere gevolgen, zoals reputatieverlies, imagoschade voor de sport of financiële, familiale en sociale gevolgen. En vergeten we niet de mogelijke onherstelbare gezondheidsschade, zowel fysiek als psychisch, of het verslavende karakter die het nemen van doping kan meebrengen!

Zowel NADO Vlaanderen (Vlaamse overheid), de nationale en internationale sportfederaties als het Wereldantidopingagentschap WADA kunnen in Vlaanderen dopingcontroles uitvoeren: binnen wedstrijdverband, onmiddellijk na een wedstrijd, of buiten wedstrijdverband, wat in theorie op elk ogenblik kan en voornamelijk bij topsporters gebeurt. Al wie in georganiseerd verband aan sport doet, van de recreatieve fitnesser of de amateursporter tot de topsporter, kan gecontroleerd worden. Bepaalde sporten of categorieën van sporters worden meer gecontroleerd dan andere. Daarbij wordt onder meer rekening gehouden met de dopinggevoeligheid of het belang van de sporttak.

Op www.dopinglijn.be vind je een video en uitgebreide informatie over het dopingcontroleproces en de rechten en plichten van de sporter, de controlearts of de sportfederatie/wedstrijdorganisator.

De Vlaamse antidopingregelgeving wordt momenteel aangepast aan de Wereldantidopingcode 2015. Hou de website in de gaten om steeds de meest recente informatie over het antidopingbeleid te kennen.

Meer info over dopingvrij sporten? Surf naar

www.dopinglijn.be

Teutenbosloopcriterium Noord-Limburg

18 januari 2015	Heak Hechtel
25 januari 2015	Lommel Heeserbergen Opgelet! In laatste instantie is het programma nog enigszins gewijzigd. De voorziene bosloop op Heeserbergen van zondag 25 januari 2015 zal plaatsvinden in de buurt van FC Wijerken, Zeisstraat in Lommel. Voor alle informatie over deze loop kan u terecht op de sportdienst van Lommel, bij Frank Torfs (frank.torfs@lommel.be)
8 februari 2015	Neerpelt Dommelhof
22 februari 2015	Overpelt De Es Holven
8 maart 2015	Achel Witteberg
29 maart 2015	Neerpelt De Bosuil

LCC-veldlopen 2014-2015

<i>Zondag 2 november 2014</i>	<i>Veldloop ADD Tongeren</i>
<i>Zondag 16 november 2014</i>	<i>DOMMELLOOP Neerpelt SACN</i>
<i>Zondag 23 november 2014</i>	<i>64ste Sint-Barbara veldloop Genk</i>
<i>Zondag 7 december 2014</i>	<i>51ste Sinterklaasveldloop Bree</i>
<i>Zondag 21 december 2014</i>	<i>Parkloop Dilsen MACD</i>
Zondag 11 januari 2015	ACA veldloop Alken Speelplein "De Alk", Koutermanstraat 2, Alken
Zondag 1 februari 2015	Provinciaal Kampioenschap Bree Park "De Boneput", Watertorenstraat 14, Bree
Zondag 8 februari 2015	59ste Parkloop Sint-Truiden TACT Domein Speelhof, Speelhoflaan 5, Sint-Truiden
Zondag 22 februari 2015	47ste veldloop van Lommel DALO PROVIL, Duinenstraat, Lommel
Zondag 1 maart 2015	24ste ATLA veldloop Lanaken H. Hartcollege, Stationsstraat 232, Lanaken

Trainingsuren winter (van 1 november 2014 tot 30 maart 2015)

Dag	Doelgroep	Van – tot	Indoor/ outdoor	Plaats
<i>maandag</i>	werpers (v.a. kadet)	19u00 – 20u30	outdoor	Dommelhof
<i>dinsdag</i>	lopers (v.a. pupil)	19u00 – 20u30	outdoor	Dommelhof
<i>woensdag</i>	kangoeroes	17u45 – 19u15	indoor	St.-Maria
	benjamins	17u45 – 19u15	indoor	St.-Maria
	pupillen	18u00 – 19u30	outdoor	Dommelhof
	miniemen	18u00 – 19u30	outdoor	Dommelhof
	lopers (v.a. kadet)	18u00 – 19u30	outdoor	Dommelhof
kampers (v.a. kadet)	19u00 – 20u30	outdoor	Dommelhof	
<i>donderdag</i>	lopers (v.a. kadet)	19u00 – 20u30	outdoor	Dommelhof
<i>vrijdag</i>	kangoeroes	17u45 – 19u15	indoor	St.-Maria
	benjamins	18u00 – 19u30	outdoor	Dommelhof
	pupillen	18u00 – 19u30	outdoor	Dommelhof
	miniemen	18u00 – 19u30	outdoor	Dommelhof
	lopers (v.a. kadet)	18u00 – 19u30	outdoor	Dommelhof
	kampers (v.a. kadet)	18u00 – 19u30	indoor	Dommelhof
<i>zaterdag</i>	lopers (v.a. kadet)	10u00 – 11u30	outdoor	Dommelhof (opgelet!*)
	lopers (v.a. kadet)	10u00 – 11u30	outdoor	fit O meter Hamont
	hoogspringers	12u30 – 14u00	outdoor/ indoor	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

Anouk Agten

E-mail: sacnjeugd@hotmail.com

GSM: 0494/11 14 01

E-mail: agtenanouk@gmail.com

Tine Geens

GSM: 0499/24 64 37

E-mail: tine_geens@yahoo.com

Hoofdtrainer Kampers (vanaf kadet)

Stijn Vereecken

Tel.: 011/54 48 54

E-mail: stijnvereecken@hotmail.com

Hoofdtrainer Lopers Recreanten en Wedstrijdatleten

Louis Geboers

Tel.: 011/44 59 23

E-mail: louisgeboers@hotmail.com

Overige trainers

Jos Biemans

Tel.: 011/ 62 14 33

E-mail: jos@jgbn.be

Yves Coureaux

GSM: 0496/18 45 56

E-mail: coureyv@ardy.li

Cynthia Hermans

Tel.: 011/64 75 54

E-mail: cynthiahermans@hotmail.com

Karen Jansen

GSM: 0494/11 82 74

E-mail: karen_jansen5@hotmail.com

Jill Janssen

E-mail: jilleke_91@hotmail.com

Annie Kuppens

Tel.: 011/66 16 11

E-mail: patriciagoossens@hotmail.com

Lien Molemans

GSM: 0472/55 02 90

E-mail: lienmolemans@hotmail.com

Jasper Nijssen

Tel.: 011/80 63 14

E-mail: nijssen.davus@skynet.be

Ansje Paesen

Tel.: 011/64 17 27

E-mail: ansje_paesen@hotmail.com

Chris Peeten

Tel.: 0494/12 63 04

E-mail: chris_peeten@hotmail.com

Jan Sleurs

Tel.: 011/64 65 23

E-mail: jan.sleurs1@telenet.be

Brecht Stevens

Tel.: 011/62 14 02

E-mail: brechtstevens@hotmail.com

Daan Stevens

GSM: 0498/04 24 67

E-mail: daan_s@hotmail.be

Johan Stinckens

Tel.: 011/73 39 14

E-mail: johan.stinckens1@pandora.be

Margot Swinnen

Tel.: 011/66 29 45

E-mail: margot-swinnen@hotmail.com

Suzy Tyskens

E-mail: tyskenssuzy@hotmail.com

Ruben Van Baelen

Tel.: 011/66 51 16

E-mail: rubenvanbaelen@hotmail.com



Redactieteam:

Fritz Jaspers
Lien Molemans
Linda Theunissen

Verantwoordelijke uitgever:
Sporting Atletiekclub Neerpelt

www.sacn.be