

SACN CLUBBLAD

juli/augustus/september 2016



Voorwoord voorzitter	3	Regelmatigheidscrit.	25
Voorwoord redactie	4	Gezocht!	26
Wedstrijden + nieuws	5	Marathontraining	27
Atleet i/d schijnwerper	13	10 jogtips	33
Een haas!	21	Lage bloeddruk	35
Quiz over bewegen	23	Tijdstabel Rio	40

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

Rio 2016. De Olympische Spelen staan weer voor de deur. Voor de atletiek liefhebbers zijn dit vierjaarlijkse hoogdagen van de sport. Van 12 tot 21 augustus zullen alle atletiekdisciplines (24 voor mannen en 23 voor vrouwen) hun sportief verloop kennen. Hoewel er ondertussen ook 28 andere erkende Olympische disciplines zijn (waarvan sommige nog worden onderverdeeld), blijft de atletieksport de moeder van alle sporten en de oorsprong van de Olympische Spelen.

Wij mogen fier zijn dat de sport die wij zo graag beoefenen, algemeen wordt beschouwd als de oudste van alle erkende Olympische sporten en nog steeds een stevige basis vormt van de zomerspelen van de XXXIe Olympiade. Maar die fierheid mag niet voorbijgaan aan de vaststelling dat er ook heel wat problemen zijn die de atletieksport kent. Vooral de uitsluiting van de Russische atleten wegens het georganiseerd gebruik van prestatiebevorderende middelen, moet ons toch even doen stilstaan bij de uitwassen in onze sport. Te vaak wordt de onsterfelijke roem (en bijhorend geld) die verdiend wordt met een Olympische medaille, de drijfveer om te strijden met oneerlijke middelen. Het is dan maar goed dat zij die zich bedienen van die middelen, de deelname wordt ontzegd. Dat het hier niet gaat om individuele atleten maar om alle atletiekbeoefenaars van een ganse natie, is op zijn minst een sterk signaal voor allen die toch in de verleiding zouden komen om het toch nog te proberen. Uiteraard is de atletieksport niet de enige sport die met die probleem te maken heeft. Maar het is goed dat de autoriteiten drastisch hebben ingegrepen, als voorbeeld voor andere federaties. Die moeten niet naar elkaar kijken, maar zelf hun verantwoordelijkheden nemen. Laat ons hopen dat de Spelen clean zullen verlopen en dat de bedriegers er genadeloos worden uitgehaald.

Vooraleer wij gaan genieten van de sportbeleving op de Spelen, moet ik misschien toch nog even de aandacht vragen voor de uitwassen van de organisatie. Als wij met zijn allen weer voor de televisie zitten om atletiek, wielrennen, zwemmen of alle andere sporten te volgen, zullen wij niet te zien krijgen hoe de plaatselijke bevolking deze spelen beleeft. Om een megalomaan project als Olympische Spelen te kunnen organiseren, moesten er stadions gebouwd worden, wegen worden aangelegd, vervoersinfrastructuur worden aangepast, enz. Voor de Braziliaanse bevolking was dit vaak een verschrikking. Hele woonwijken moesten wijken voor de stadions. Arbeiders die werkten op de bouwerven deden dat in vaak onmenselijke omstandigheden. Er vielen doden tijdens de werken omdat er nauwelijks veiligheidsmaatregelen werden genomen. Als wij dus straks met ons wijntje en borrelnootjes in handbereik de wedstrijden volgen, moeten wij misschien toch even stilstaan bij de minder fraaie kant van de Spelen. De Spelen zijn in eerste instantie bedoeld om mensen van de hele wereld te verenigen. Laat ons dan ook even alle commerciële belangen opzij zetten en teruggaan naar de essentie van de Olympische gedachte. Deelnemen is belangrijker dan winnen.

Gerard Agten, voorzitter SACN

Voorwoord redactie

Beste lezers en lezeressen

In deze vakantieperiode presenteren we jullie een 'lightversie' van ons clubblad, met een beetje minder tekst dan de vorige editie. Zo houd je hopelijk wat meer tijd over voor het voetbal, de Tour de France, de Olympische Spelen en vooral het genieten van de lange, hopelijk warme zomerdagen. Als je dan tussendoor oog blijft houden voor het onderhoud van je fysieke conditie, ben je zeker goed bezig, want je weet: 'overdaad schaadt', maar ook: 'rust roest!'

Het clubblad bevat, zoals gewoonlijk, heel wat wedstrijdverslagen over het volop lopende zomerseizoen. Verder vind je een aantal tips voor nog gezondere sportbeoefening (bv. over stretchen), een sportquiz, een verslagje over onze start-to-runners en een interview met een 'oude glorie' die een spectaculaire comeback maakte. Ook de zoektocht naar nieuw bloed voor ons bestuur wordt onverdroten voortgezet, dit keer is er info over de taakhoud van de penningmeester. Misschien iets voor jou?

Wij wensen jullie veel leesgenot en natuurlijk een heerlijk ontspannende vakantie, die je zeker dik verdient hebt.

Willy

Artikel klaar... doorsturen maar!

Artikels voor het volgende clubblad moeten ten laatste op 15 september 2016 ingestuurd zijn naar willem.molemans@telenet.be

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



10 april 2016

Lommel – Sahararun

Ik doe niet veel wedstrijden, maar deze was voor mij perfect. Op zondagnamiddag kan ik altijd (wegens mijn werk).

Deze run werd voor de eerste keer georganiseerd, meteen een schot in de roos!



En heel professioneel opgezet, dat is het minste dat je ervan kunt zeggen. Ook een beetje ludiek natuurlijk: de laatste 300 m moest je door een café lopen waar je gratis bier aangeboden kreeg.

We waren met 1000 sportievelingen aan de start, ook vele SACN-gezichten doken op in de massa. In SACN-shirt vielen ze (SACN-atleten en recreanten) wel beter op dan sommige andere shirts.

Ik was gekomen om nog eens goed door te lopen, voor mijn doen is 11 km/u al oké.



Na 10 km bleek ik zelfs een gemiddelde gehaald te hebben van 11,2 km/uur, dat was dus helemaal oké. En ik had de hele race het gevoel: als ik “echt” voor tijd zou lopen, zou ik nog kunnen versnellen!!

Maar ja, op een bepaalde leeftijd moet je met je verstand lopen, een tempo dat je nog verder kunt aanhouden, ook na de 10 km. Ga je sneller en strompel je totaal uitgeput over de eindmeet, dan ben je niet verstandig bezig als je

ouder bent dan 50 jaar!!!

Iedereen onder deze leeftijd moet in echte wedstrijden natuurlijk het beste geven van zichzelf!!! Als je nog met reserve aan de eindmeet komt, heb je niet alles gegeven tijdens de wedstrijd.

Onze toppers die niet met de rem op liepen waren Tim Stessens 2^{de} op de 10 km, Peter Leppens 11^{de} op de 10 km, Frieda Hendrikx 9^{de} op de 10 km, Jill Jansen 1^{ste} op



Jill Jansen op het hoogste schavotje

de 7,5 km, Yenthe Vandessel 8^{ste} op de 5 km en Inse Mandervelt 7^{de} op de 5 km.

Ik vond het een fijne loop.

Groetjes

Louis

15 april 2016

Tessenderlo – Zomaar een meeting

Met twaalf SACN-atleten waren we afgezakt naar de andere kant van Limburg en het resultaat mocht gezien worden!

- 1 Limburgs record voor Max Vlassak (kogel juniors).
- 4 clubrecords Stijn Vereecken: 100 m, Max: kogel en discus, Patrick Coene: discus.

Al onze wedstrijdgroepen waren aanwezig met hun trainers (kampers, spurters en lopers),

66 % van de lopers liepen een nieuw PR, wat voor een testwedstrijd heel goed te noemen is.

Bij de kampers was het zelfs 100 % van de atleten die een nieuw persoonlijk record op de tabellen zetten.

Kortom, we zijn klaar voor de Limburgse kampioenschappen volgende week!

Proficiat!

SACN

Louis



Max Vlassak

23 en 24 april 2016

Neerpelt – Zeer geslaagde Limburgse kampioenschappen

Ere wie ere toekomt!

En dat zijn onze kampioenen, natuurlijk (zie hieronder).

Sofie Jansen, goud 1500 m, toch wel verrassend goud als eerstejaars!

Maar wel met een tijd die mag gezien worden: 4^{de} beste tijd van alle deelnemers, inclusief schol/jun en seniors.

De dag nadien, op de 800 m, moest ze haar clubgenote Jinte Palmans laten voorgaan in de reeks 800 m, wat voor de meeste toeschouwers dan ook weer verrassend was.

Helaas zaten de snelste tijden in de andere reeks.

Lise Boonen: zilver 1500 m, met een mooie tijd, benadering van haar PR.

Jill Jansen: brons 1500 m. Voor Jill was dit de eerste test voor het pisteseizoen.

Floor Schildermans: zilver 3000 m. Voor haar eerste keer deze afstand, betaalde ze nog leergeld met een te snelle start, maar ze weet nu van zichzelf dat ze beter kan.

Jacey Coene: zilver ver, springer in hart en nieren.

Lotte Haegemans zorgde voor de eerste dubbel: goud op speer en kogel, beide prestaties leverden haar een nieuw PR op.

Het moet gezegd: de SACN-werpers waren op deze kampioenschappen voor 100 % aanwezig.

Chris Peeten: brons kogel, ook bij het discuswerpen gooide hij een puike prestatie, net geen podium!

Max Vlassak: goud discus en kogel, ook hij haalde dus dubbel goud binnen op deze natte en koude kampioenschappen, zeker zijn discusworp mag gezien worden!

Tom Van Samang: zilver kogel. Tegen Max is op dit moment niets te beginnen, daarom is deze zilveren plak goud waard.

Suzy Tijskens: zilver 800 m. Suzy, altijd toplooperster geweest, deed dit jaar plots een carrièrewissel en ze ging succesvol naar de hoogspringers. **Suzy**

Tijskens: goud hoog!

Jasper Philippe: goud 1500 m. Hij had de hele wedstrijd in de hand en liep controlerend tot hij zijn duivels ontbond. De laatste 200 m liep hij dan ook duidelijk uit op de rest van de deelnemers.

Tim Stessens: brons 5000 m. We zien Tim niet zo dikwijls, ook al omdat hij het land moet verdedigen, het laatste half jaar meer dan tevoren. Ondanks de werkdruk zette hij toch een mooie prestatie neer op onze piste.

Jacey Coene: goud hoog. Goud was min of meer verwacht, maar echt heel hoog springen was niet te doen met deze winterse stofhagelvlagen. Hoogspringen is een zomersport.

Marie Vandervelden: brons hoog. Het goud was slechts 5 centimeterkens hoger...



Lieze Peeten op de Beker van Vlaanderen (kogel)

Lieze Peeten: brons discus, Lieze Peeten: goud kogel. Lieze was helemaal niet tevreden met haar eerste wedstrijd van het seizoen, het kan van nu af alleen maar beter gaan!

Onze 24 deelnemende SACN-atleten behaalden 18 podiumplaatsen, waarvan 9 Limburgse titels.

Ook de opkomst van onze wedstrijdleten is positief te noemen: 50 % van onze potentiële wedstrijdleten waren present, een gedeelte dat niet meedeed, zat in de organisatie van het hele gebeuren!

Kirsten Vandeweyer zagen we deze 2 dagen meermaals in actie op de 100, 200 en 400 m, het werd net niet een podium.

Martin Feijen, oudgediende die in zijn jeugd de topwerper was bij SACN, leverde nu bij de seniors (master zijnde) een 4^{de} plaats kogel af.

Op de 800 m bij de scholieren werden Lise Boonen 4^{de} en Floor Schildermans 5^{de}, ze streden tot op de meet om de beste te zijn, het verschil kon niet kleiner zijn!



Kirsten Vandeweyer op de Beker van Vlaanderen (100 m)

1 honderdste, het is niets en het is toch een

verschil!

Op de 800 m was onze **Lieve Palmans** weer eens voor Anja bij de seniors.

En dan waren er nog onze kampioenen buiten categorie!

Peter Palmans, die de organisatiekar trok met zijn meer dan 100 helpende handen.

Het was een perfecte organisatie, al zeg ik het zelf.

Dat alle atleten het beste van zichzelf gaven, blijkt ook uit de lijst van gesneuvelde clubrecords, zoals daar zijn:

- Stijn Vereecken speer masters M35
- Suzy Tijskens hoog masters dames
- Martin Feijen kogel masters
- Martin Feijen discus masters
- Max Vlassak discus juniors



Peter Palmans (rechts) en het SACN-team

Proficiat iedereen!

Zeer tevreden hoofdtrainer SACN

Louis

16 en 17 april 2016

Beker van Vlaanderen pupillen/miniemen

Moe maar voldaan werd het BVV-weekend zondagavond afgesloten, nadat de weergoden ons niet gunstig gezind waren geweest. Zaterdag mochten de pupillen en miniemen dames de clubkleuren verdedigen in Sint-Truiden. We waren met 25 atleten afgezakt en met z'n allen hebben we ons dapper verdedigd. De pupillen presteerden beter dan ooit tevoren met een 3de plaats als beloning. De miniemen moesten jammer genoeg strijden met ongelijke wapens, aangezien vele miniemen een jaartje ouder en wel drie koppen groter waren. Toch heeft SACN het als club zeer goed gedaan en behaalden we een

achtste plaats in het totaal. We werden zelfs 5de Limburgse club en daar mogen we als club met slechts 1 kern heel fier op zijn! Niet alleen de resultaten waren schitterend, ook de sfeer was top! Tijdens de rust speelden de atleten de gekste spelletjes en ondanks de regen was er gedurende de hele dag een geweldige teamgeest. Iedereen supporterde voor elkaar en iedereen hielp elkaar waar nodig. De toekomst van de vrouwen bij SACN is verzekerd, dat is het besluit wat we uit deze dag kunnen trekken!

Zondag moesten de jongens aantreden en deze keer moesten we ons gelukkig maar verplaatsen tot in Lommel. De weergoden leken ons beter gezind, maar niets was minder waar. De regen viel met bakken uit de lucht, het hoogspringen werd er zelfs een tijdje voor stilgelegd, maar ook onze jongens presteerden super! De tien jongens moesten jammer genoeg wel onderdoen in aantal voor de meisjes maar ze wilden uiteraard niet onderdoen qua prestaties. Toeval of niet, maar ook het mannelijk geslacht kon thuiskomen met een achtste plaats!

35 jeugdathleten kwamen afgelopen weekend in actie, speciaal om onze clubkleuren te verdedigen en daarom zouden we graag alle ouders willen bedanken voor de inzet die zij getoond hebben tijdens deze dagen. Zonder hen waren deze dagen nooit zo succesvol geweest. Hopelijk mogen we in de toekomst nog veel top 10-plaatsen binnenrijven en wie weet kunnen we ooit wel eens echt strijden om die Beker van Vlaanderen!

hoofdtrainster jeugd

Lieze Peeten

14 mei 2016

Alken – Beker van Vlaanderen dames landelijke 2

Na veel puzzelwerk hadden we dit jaar een nog jongere ploeg dan in het jaar dat we promoveerden.

- Vier cadetten: Sofie, Kirsten, Jacey, Jinte
- Drie scholieren: Marie, Lise, Floor
- Één junior: Lotte
- Twee senioren: Lieze, Anouk
- Één master: Lieve



Het volledige team!

Op voorhand was ik al heel tevreden geweest met een top 6-plaats maar wat onze atleten die dag gepresteerd hebben, oversteeg al mijn verwachtingen.

Anouk begon aan de 100 m horden en een jaar geleden wist ik al dat zij hier talent voor had. Mijn verwachtingen werden ingelost, want ze haalde de eerste zes punten voor SACN binnen. Jinte had ik als nieuweling opgenomen in onze ploeg, omdat ze enkele weken voor de BVV al had laten zien dat ze veel in haar mars had. Zij liep in de snelste reeks van de 400 meter waar ze een mooie tijd neerzette van 64.25. Hierna was Kirsten aan de beurt en zij behaalde een 3^{de} plaats op de 100 m, wat goed was voor tien punten. Jacey, Lieze en Lotte waren op dat moment bezig aan hun disciplines. Lieze deed het voortreffelijk in het kogelstoten en haalde het maximum aan punten binnen, maar van haar had ik niet anders verwacht. Jacey begon op een hoogte van 1.45 m. Bij haar eerste sprong ging de lat eraf en even hielden we onze adem in. Hierna ging het echter veel beter, dus die eerste fout, was ongetwijfeld te wijten aan de lange wachttijd voor ze kon beginnen aan haar wedstrijd. Ze behaalde een 3^{de} plaats en op dat moment deden we stilaan mee voor promotie!!! Lotte had wat pech met de tegenstand, want een jaar voordien zou ze in de top 3 geëindigd zijn met haar prestatie. Desalniettemin behaalde ze toch een mooie top 7-plaats en alweer veel punten voor SACN. Sofie nam deel aan de 800 m en als jongste van de groep



Lieve Palmans

liep ze twee seconden sneller dan twee weken voordien op het provinciaal kampioenschap. Hierna ging Kirsten ook nog eens van start op de 200 m. Ze moest jammer genoeg aantreden in de traagste reeks, maar deze won ze wel met overmacht. Lieve liet ik starten op de 1500 m zodat Floor nog een extra kans had om de limiet voor het BK te halen op de 3000 m, maar jammer genoeg moest Floor een groot deel van de wedstrijd alleen lopen en de zware tegenwind heeft haar hierbij ook niet geholpen. Ze greep net naast de limiet, maar sprokkelde toch weer veel punten voor Neerpelt.

Bijna alle disciplines waren nu achter de rug, alleen Lieve en Marie waren hun best nog aan het doen. Lieve moest 2 atleten voor zich laten eindigen in het discuswerpen en jammer genoeg ook haar oude clubgenote van Looise. Een zure appel om te verteren voor haar, zeker toen Looise achteraf ook nog eens promoveerde. Ze had haar best gedaan en een betere prestatie zat er die dag niet in. Marie moest ook niet veel atleten voor zich laten eindigen en had SACN dus ook aan veel punten geholpen.



Marie (verspringen)

Het laatste nummer van de dag was de aflossing. Voor de aflossing stonden we op een mooie en toch wel onverwachte gedeelde 2^{de} plaats. Door een vergissing met het inschrijvingskaartje van mezelf –vergissen is menselijk– mocht onze ploeg niet starten op de afgesproken plaatsen. Dit bracht enige commotie met zich mee, maar het maakte gelukkig geen verschil voor het eindresultaat.



Estafetteteam (v.l.n.r.): Lise, Marie, Kirsten en Jacey

We haalden een mooie derde plaats en met zo een jonge ploeg zo een prestatie behalen betekent alleen maar dat we het de komende jaren alleen nog beter kunnen doen.

Bedankt iedereen (atleten, supporters) voor deze sportieve, plezierige dag!!!

Grtzz, Daan

Atleet in de schijnwerper: Martin Feijen

De oudere generatie SACN-atleten herinnert zich heel zeker Martin Feijen als succesvol kogelstoter en discuswerper, maar voor de jongeren is een korte introductie nodig. Martin is nu 53 jaar en kwam in 1980 in contact met atletiek via de 'vijflandenontmoeting' in het St.-Hubertuscollege in Neerpelt. Al snel bleek dat kogelstoten en vooral discuswerpen helemaal zijn ding was en hij vestigde dan ook een hoop nieuwe clubrecords in die disciplines. Enkele van die records vind je nu trouwens nog terug in ons prestatieboekje. Wegens drukke beroeps- en gezinsomstandigheden stopte hij in 1992 met atletiek, maar in november 2015 begon hij aan een tweede carrière.

Wat voor werk doe je momenteel, Martin?

Ik ben aankoopmanager bij Veldeman in Opglabbeek en moet in die functie geregeld naar het buitenland, o.a. naar China.

In welke categorie hoor je thuis in de atletiek en wat is je favoriete discipline?

Ik ben nu 'master +50' en liefst van al doe ik discuswerpen. Het kogelstoten neem ik erbij, maar ik meen dat discus beter aansluit bij mijn lichaamsbouw. Mijn explosieve kracht komt nu eenmaal beter tot zijn recht bij het discuswerpen.

Kon je, 23 jaar later, onmiddellijk aansluiten bij je vroegere prestaties?

Nee, zeker niet. Bij mijn eerste discuspoging haalde ik amper 15 meter. Maar dat beterde snel. Het is zoiets als zwemmen: je verleert het nooit als je het eenmaal gekund hebt. Je lichaam moet natuurlijk weer even wennen aan die specifieke beweging, maar het juiste gevoel, de 'finesse' komt geleidelijk terug.

Wat is nu je atletiekdoel deze zomer?

Ik wil vooral weer bewegen, want mijn lichaam had daar behoefte aan. Ook het sociaal contact miste ik. Ik hoop dus dat er nog wat werpers bijkomen, want we vormen maar een klein groepje.

Verder hoop ik om weer 12 m te halen met de kogel en 40 m met de discus. Bij de werpers is er een regel die zegt dat je je beste prestatie met de kogel moet vermenigvuldigen met 3,2 om te weten hoever je theoretisch kunt gooien met de discus. Bij mij klopt dat ongeveer. Volgend seizoen, als ik M+55 ben, ga ik voor

een medaille op het BK.

Wat is het hoogtepunt uit je sportieve loopbaan?

Dat is waarschijnlijk mijn beste prestatie met de discus (44 m, nog steeds clubrecord). Ik herinner mij die dag nog goed, ik gooide dat record op een meeting in Dommelhof.

En het dieptepunt?

Dat zijn er meerdere, maar ik relativeer dat allemaal. Eigenlijk is elke 'slechte training' een dieptepunt.



Wat heeft je ertoe aangezet om je 'comeback' te maken?

Zoals ik al zei: ik wilde weer bewegen en zocht sociaal contact. Bij SACN herkende ik vele gezichten van vroeger en de werpers vormden een leuk groepje. Eerst ging ik er met een klein hartje naartoe, maar gelukkig viel alles goed mee.

Heb je nog andere bezigheden of hobby's?

Mijn werk slorpt veel tijd op, ook omdat ik geregeld naar het buitenland moet. Verder besteed ik tijd en zorg aan mijn gezin. Ik heb drie studerende kinderen, onder wie twee voetballers. Mijn dochter, Joëlle, doctoreert in de vertaalwetenschappen. Omdat zij blind is en een blindengeleidehond nodig heeft, komt daar heel wat bij kijken.

Ten slotte, Martin, wat is je grootste droom?

Heel simpel: gelukkig zijn!

Dank u wel, Martin, en veel succes.

Beker van Vlaanderen Masters 2016-2017

Mij is de vraag gesteld of we met de masters ook niet zouden kunnen meedoen met de interclub! En dus heb ik die kwestie eens bekeken...

Natuurlijk kunnen we meedoen, maar gewoon 'meedoen' om mee te doen, daar ga ik niet voor. We moeten op zijn minst kans maken om te promoveren! Om daarna natuurlijk de feestelijkheden in te zetten, met een etentje als afsluiter van deze mooie sportdag.

En... als we gaan promoveren, dan vragen we aan of deze meeting in Neerpelt kan doorgaan (we kunnen het vragen, maar dat biedt nog geen zekerheid).

Hieronder de nummers die we moeten 'bevolken' en prestaties waarbij we in de buurt moeten komen om 100 % zeker te promoveren.

Te benaderen prestatie	Wat we nu reeds hebben, met prestatie	Geen prestatie of minder
Discus 1 kg dames: 22,32		Anneleen, Karlien, Margot
Ver dames: 3,85 m		Karliën, Anneleen, Margot
100 m dames: 14"8	Kathleen 14"8	Margot, Frieda, Elianthe
Kogel 7,26 kg: 10m99	Chris 11m34	Martin, Patrick, Jeroen
100 m heren: 11"8	Stijn 13"9	Louis, Dirk, Jeroen, Willy
800 m dames: 2'45"2	Suzy 2'29"	Lieve, Anneleen, Karlien
Speer 800 gr heren: 39m31	Chris 38m65	Martin, Patrick, Jeroen
1500 m heren: 4'59"1		Tim, Dirk, Peter, Francis
400 m heren: 55"9		Dirk, Francis, Johan, Yvan
200 m dames: 32"	Kathleen 32"	Suzy, Lieve, Marina, Mia
Ver heren: 5m18	Stijn 4m66	Chris, Jeroen, Willy,

		Yvan
Kogel 4 kg dames: 7m86		Karliën, Anneleen, Margot
Discus 2 kg heren: 33m17	Chris 33m09	Martin, Patrick, Jeroen
3000 m dames: 11'29"	Lieve 10'50"	Suzy, Anneleen, Karliën
3000 m heren: 9'31"	Tim 9'21"	Erik, Peter, Peter, Jan, Rudi
4x100 m dames: 63"	Kathleen, Suzy, Lieve, Karliën	Kristiene, Anneleen, Margot
4x400 m heren: 4'12"		Chris, Stijn, Tim, Dirk, Peter, Francis

Het leuke aan deze formule is dat onze dames en heren één ploeg vormen, het kan haast niet gezelliger!

In bovenstaande zie je dat sommige masters iets moeten doen wat ze waarschijnlijk nog nooit gedaan hebben, dat doe je dan eens één keertje om jouw ploeg te laten promoveren.

Mijn inschatting is dat, als we met deze ploeg kunnen starten, promotie geen enkel probleem kan zijn, zeker als je ziet dat minstens 7 overwinningen binnen handbereik liggen!

Dit jaar promoveerden er maar liefst 6 ploegen naar een hogere afdeling.

Of dat volgend seizoen ook zo is, weten we niet natuurlijk, maar we gaan uit van onze eigen sterkte!!!

Voor mijn part gaan we ervoor!

Sportieve groeten

Louis

16 mei 2016

Neerpelt – Boseindrun

Ideaal weer, graadje of 14, veel deelnemers en vooral veel SACN-gezichten: meer dan 60 leden van onze club deden mee. Ik ben misschien niet helemaal neutraal, maar toch, onze clubtruitjes zijn de mooiste die er op deze wereldbol rondlopen!



Veel volk aan de start!

En dan onze kleuren:



- **Wit:** kleur van liefde, kleur van puur licht, helderheid, vrij van smetten, het staat voor onschuld, zuiverheid, helderheid, deugdzaamheid.
- **Rood:** kleur van vurigheid, staat voor

het uiten van levenskracht, het is een kleur die veel positieve energie inhoudt. Rood is liefde en oorlog, het symboliseert passie en strijd lust. Het is de kleur van de hartstocht, zelfzekerheid en het doorzettingsvermogen.



- **Blauw:** kleur van hoop, staat voor vertrouwen, zekerheid, rust en conformiteit.

In wat voor kleuren anderen rondlopen, daar ga ik me niet over uitlaten!



Ik wens de organisatie een dikke proficiat, want die was dik in orde. We hopen dat KWB Boseind hier nog vele jaren mee

doorgaat, want de goede stratenlopen in onze regio zijn niet te dik gezaaid!

Ondergetekende liep zelf de 15 km,



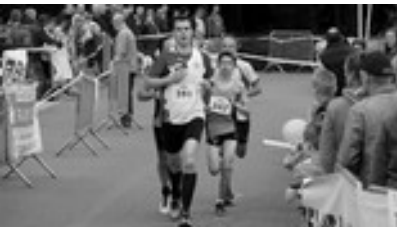
voor het eerst in 15 jaar als wedstrijd, d.w.z. gecontroleerd zo hard mogelijk, ik kan harder maar niet veel. De eerste 5 km liep ik voortdurend in gezelschap van de 5 en 10 km-lopers. Na 5 km werd de spoeling al dunner, maar nog steeds kon ik van groepje naar groepje lopen. Na 10 km echter liep ik solo, voor mij niets te zien en achter mij ook geen volk meer. Toen ik uit het bos op de weg kwam, zag ik zo'n 400 m voor me een SACN-shirt lopen, wie erin zat kon ik niet zien. Omdat er geen andere doelen waren, probeerde ik het grote gat kleiner te maken, mijn tempo ging dan ook van 11,7 km/uur naar 13,2 km/uur. Ik wist ook wel dat ik dit geen 5 km kon volhouden. Na 1 km zakte het tempo dan ook terug onder de 13 km/u, maar omdat ik zag dat het gat langzaam kleiner werd, kon ik het hoge tempo min of meer vasthouden. Bij de bocht waar we wind op kop kregen zat ik nog 200 m achter mijn clubgenoot. Het bleek uiteindelijk mijn medetrainer Johan Stinckens te zijn. Onder normale omstandigheden is Johan altijd de betere (gewoon meer talent, denk ik). Maar als je op iemand inloopt die zijn dagje niet heeft of pas terug is begonnen met trainen, geeft dit altijd een mentaal voordeel. Toen we na de 2 straten met wind op kop de zandweg in draaiden was het gat nog altijd 100 m, maar ik kreeg het niet dicht. Ik had me er al bij neergelegd dat dat ook zo zou blijven toen ik het bos indraaide naar de kleine bospaadjes. Ik stond ervan te kijken: toen we het bos uitkwamen was het gaatje geslonken tot 50 m!



Een beetje versnellen en ik zat in het spoor van Johan, ik wist ook wel dat, als het op leven en dood zou gaan de laatste 700 m, Johan nog van me zou kunnen wegsnellen.

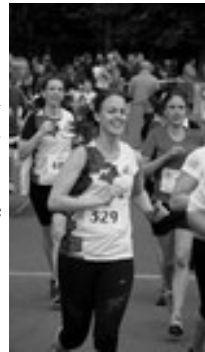
Maar omdat hij zei dat ik maar “door” moest lopen en hij zijn tempo bleef handhaven, liep ik op mijn eigen tempootje naar de streep. Het moet gezegd dat ik me niet kan herinneren dat ik de laatste 20 jaar zo hard gelopen heb over de laatste 4 km.

Moe (na een poosje eigenlijk niet echt!), maar voldaan kon ik de beloofde warme wafel gaan eten die Magda me beloofd had te bewaren .



Het was weer een fijne loop.

Louis



11 juni 2016

Deinze – BK masters

In het verre Deinze waren we present met twee werpers. **Patrick Coene** en **Martin Feijen** verdedigden de kleuren van SACN.



Als eerste stond het discuswerpen op het programma. Hierin kon Martin zijn groeiende vorm bevestigen met een worp van 34,46 m. Dit was goed voor een 7de plaats en hiermee verbeterd hij opnieuw zijn clubrecord. Patrick was minder content over zijn worpen. Met een afstand van 24,92 m eindigde hij als 16de.

Martin begon dan met goede moed aan het kogelstoten. Zijn eerste worp was 10,98 m, maar de power was wat weg na het discuswerpen (en de lange dag zal hiermee ook te maken hebben) en hij kwam niet meer verder in zijn volgende pogingen. Ook in het kogelstoten werd Martin zo 7de.



Met de teleurstelling van het discuswerpen begon Patrick aan het kogelstoten. De laatste tijd gooit Patrick beter dan vorig jaar, maar de prestaties die hij op training laat zien, blijven uit tijdens de wedstrijden. En dat kan soms knagen, zowel bij hemzelf als bij de trainer. Maar wat erin zit, komt er ooit uit en vandaag kwam het er gelukkig ook uit. Met twee

prestaties van 9,61 m werd Patrick zijn moreel weer opgekrikt. Hiermee verbeterde hij zijn persoonlijk record en werd hij 12de.

Goed gedaan, Martin en Patrick, weer een ervaring rijker en enkele persoonlijke records scherper gesteld. Op naar een volgend succes!

Stijn Vereecken

Hoofdtrainer kampers/werptrainer

Start To Run 2016

Met maar liefst 40 sportievelingen begonnen we begin maart aan de 10-wekensessie in Neerpelt en in Hamont.

In Neerpelt zorgt **Heidi Gielen** voor de professionele begeleiding om deze mensen weer aan het lopen te krijgen. In Hamont wordt deze groep begeleid door **Jan Sleurs**, trainer met meer dan 40 jaar ervaring op zijn teller.

De eerste trainingen werden dan ook vol goede moed afgewerkt.

Na deze training allemaal blijde gezichten: "Het viel nog mee, de inspanning die geleverd moest worden". Zelfs bij deze echte beginnersgroep moeten de trainers regelmatig ingrijpen omdat sommige atleten te hard van stapel wilden lopen.

Bij deze loopsessies is het zo dat de snelheid van geen belang is, wel de tijd dat je loopt en blijft lopen!

Hopende dat we ook over 10 weken 40 diploma's mogen afleveren.

Start To run, 10 weken later!



In totaal namen 25 deelnemers deel aan de 5 km-testloop. Iedereen liep vlot de 5000 m uit, er waren 17 gediplomeerden in Neerpelt en 8 in Hamont .

Ook na deze 5 km werd er gezegd dat het nog meeviel: "Ik had het moeilijker verwacht!"

Nu kunnen de ex-start-to-runners zich aansluiten bij de bestaande loopgroepen:

- dinsdag in Neerpelt, aanvang 19 u;
- donderdag Neerpelt, aanvang 19 u;
- zaterdag Neerpelt en Hamont, aanvang 10 u.

En nu maar blijven lopen, natuurlijk!

Sportieve groeten

Sporting Atletiekclub Neerpelt – Hamonter Atletiekclub

Louis Geboers

Een haas!

Je hebt slechte hazen, goede hazen, betere hazen, de beste hazen en dan heb je Daan!

Daan haasde in Valkenswaard 2 jeugdathleten: Sofie Jansen op de mijl en Floor Schildermans op de 3000 m.

Het werden prachtige wedstrijden voor beide jonge dames.

Wat moet je weten als je haas bent? Of je bent atlete met een haas!

Atleet en haas moeten onderstaande gegevens even overlopen en eventueel afspreken, zodat je allebei hetzelfde in gedachten hebt voor je vertrekt!!!

Dit was dik in orde, Sofie moest vlak tempo 21” lopen en Floor een vlak tempo van 23”

- de haas moet een vlak tempo kunnen lopen;
- de haas moet in principe liefst sneller zijn dan de atleet;
- de haas moet zich mentaal instellen om minstens $\frac{3}{4}$ van de wedstrijd het gewenste tempo te kunnen lopen!

Onze haas liep mee met beiden tot de laatste 50 m !!

- de haas moet alleen een vlak tempo lopen! Niet vertragen als de atleet vertraagt! Dit is de verantwoordelijkheid van de haas!

Ook dit was oké, de atleten vertraagden tijdens de wedstrijd nergens.

- de haas is verantwoordelijk voor het goede tempo!

Daan liep de tempo's met een speling van 1 sec, perfect dus!

- de atleet moet ervoor zorgen dat hij/zij op het eerste rechte stuk vlak achter de haas zit, zeker geen andere atleet ertussen! Dit is de atleet zijn verantwoordelijkheid!

Ook de atleten voerden dit kunststukje perfect uit!

- de atleet kan vlak achter de haas lopen of schuin achter de haas. Als de atleet schuin achter de haas loopt: uitkijken dat er zich geen andere atleet achter de haas zet!

Ook dit was geen probleem tijdens deze wedstrijd.

- de haas en de atleet lopen tegen de binnenkant!

De haas heeft iets meer gelopen dan de atleten, omdat hij soms een beetje schuin voor de atleten liep, maar de atleten liepen geen centimeterke te ver!

- als er een andere atleet van achteruit tussen de atleet en de haas wil plaatsnemen, dit niet laten gebeuren! Dit is de verantwoordelijkheid van de atleet!

Ook deze opdracht werd perfect uitgevoerd.

- als de haas iemand die vertraagt voorbijgaat, moet de atleet onmiddellijk meeschuiven! Dit is de verantwoordelijkheid van de atleet!

De atleten gingen vlot mee als de haas andere atleten voorbijging.

- In een tijdwedstrijd kan je niet wachten tot je terug in een rechte lijn zit om voorbij te gaan, als het kan liefst wel natuurlijk!

Ook hier werd rekening mee gehouden.

- de haas loopt zolang mogelijk mee, tot het tempo niet meer haalbaar is voor de haas. Dan loopt hij/zij naar de buitenkant uit! Om plaats te maken voor de atleet!

Daan liep tot de laatste 50 m mee, beter kan niet!

- als de haas de laatste 100 m er nog bij is, gaat deze in baan 2 lopen, schuin voor de atleet en moedigt hem/haar zo mogelijk nog aan voor een spurt!

Onder luide aanmoedelingen van Daan gingen de atleten de laatste 50 m in !!

En het resultaat was er:

Sofie liep 5'31" op de mijl.

Floor verpulverde haar besttijd op de 3000 m met een tijd van 11'20"18. (dit is de 13^{de} beste tijd van alle atleten in België).

Daan had ook nog onze 400 m-lopers kunnen hazen, maar dit was een beetje moeilijk omdat er in banen gelopen wordt. Zowel Jinte Palmans 65" als Lopke Zentjens 69" verbeterden hun eigen bestprestatie.

Ook onze kampers waren van de partij: Martin Feijen behaalde 2 clubrecords met kogel en discus.

Patrick Coene benaderde 2 keer heel dicht zijn PR.

Proficiat SACN atleten, het was weer top.

Louis



Quiz over 'bewegen'

Lieve Swinnen bezorgde ons een quiz met 15 vragen over sport en bewegen. Vriendelijk als ze is, gaf ze er meteen ook de (gewenste) antwoorden bij. Hoeveel op 15 zou jij behaald hebben? Een goed resultaat is natuurlijk leuk, maar nog belangrijker is om de tips ook daadwerkelijk toe te passen...

Waar of niet waar?

1 Enkel competitiesport zorgt voor een goede gezondheid

Niet waar: alle soorten matig bewegen hebben al een positief effect op je gezondheid. Bijvoorbeeld: flink doorwandelen, fietsen, tuinieren, de ramen wassen (!), de vloer dweilen, ...

2 Als je 'matig intensief' beweegt, word je minder vlug ziek

Waar: regelmatig bewegen zorgt ervoor dat je immuunsysteem (= weerstand tegen ziekten) zich gaat aanpassen. Het zal beter werken. Dit komt in de eerste plaats doordat het immuunsysteem geactiveerd wordt als je beweegt. Ten tweede verandert de samenstelling van verschillende cellen die het immuunsysteem 'besturen', zoals bijvoorbeeld 'lymfocyten' (een soort witte bloedcellen).

3 Regelmatig bewegen is elke dag een halfuurtje actief zijn

Waar: een half uur per dag matig intensief bewegen, zorgt ervoor dat je allerlei voordelen ondervindt om van een goede gezondheid te genieten.

4 Matig intensief bewegen is bv. met je benen bewegen als je op een stoel zit

Niet waar: matig intensief bewegen is bewegen zodat je hart sneller klopt en dat je sneller ademt. Je kunt nog net babbelen als je matig intensief beweegt.

5 Het maakt niet uit of je per dag 3 x 10 minuten actief bent, of 1 x 30 minuten

Waar: voor je gezondheid maakt het niet uit of je aan één stuk door beweegt of in blokken van 5 of 10 minuten na elkaar.

6 Bewegen kan alleen in een sportclub

Gewenst antwoord: niet akkoord.

7 Als je conditie perfect is geworden, hoef je niet meer zo vaak te bewegen

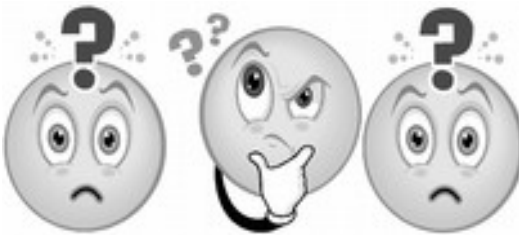
Niet waar: als je de conditie die je hebt, wil behouden, moet je minimaal 3 x per week 20 minuten of een halfuur zware lichamelijke inspanningen doen.

8 Bewegen zorgt ervoor dat je je vrolijker voelt

Waar: tijdens het bewegen en sporten maken de hersenen stoffen vrij (endorfines) die zorgen dat je in een goede stemming komt.

9 Er bestaat geen fijne manier om te bewegen

Gewenst antwoord: niet akkoord.



10 Bewegen is slecht voor je knieën en andere gewrichten

Niet waar: in je knieën (en andere gewrichten) zit kraakbeen. Dit kraakbeen werkt als een spons. Als er druk komt op je knie, wordt de spons leeggeperst. Als de druk

stopt, zuigt de spons zich vol met gewrichtsvloeistof. In deze vloeistof zit voeding die het kraakbeen nodig heeft om goed te werken als spons. Van bewegen krijg je ook nog sterke spieren. Die spieren helpen mee om schokken op te vangen. Heb je gevoelige gewrichten (bv. knieën), dan kun je ook altijd een activiteit kiezen waarbij je niet veel druk op je knieën legt, zoals bv. fietsen of zwemmen. Opgelet met intensief bewegen! Bijvoorbeeld gevorderde en te vaak herhaalde jogsessies kunnen inderdaad de knieën beschadigen.

11 Als je genoeg beweegt, kun je dagelijkse klusjes en taken beter aan

Waar: je lichaam went a.h.w. aan het regelmatig bewegen. Bijvoorbeeld dagelijks een fikse wandeling zal je hart en longen vaker laten werken en ze zullen dit dus ook vlotter en makkelijker gaan doen. Je spieren worden meer belast en vaker gebruikt, waardoor ze sterker worden. Sterke spieren dragen je lichaam makkelijker overal naartoe.

12 Als je dagelijks beweegt, zal je beter slapen

Waar: regelmatig bewegen zorgt er, samen met alle andere voordelen (minder stress, ontspanning, gelukkig gevoel,...), voor dat je gemakkelijker inslaapt en

ook doorslaapt. Omdat beweging je lichaam activeert, kun je best een tot twee uur voor het slapengaan stoppen met bewegen of sporten.

13 In mijn buurt is er geen bewegingsactiviteit waar ik kan bij aansluiten

Gewenst antwoord: niet akkoord (noot van de redactie: SACN!)

14 Op een leuke manier bewegen, kost (veel) geld

Gewenst antwoord: niet akkoord.

15 Geen lichaamsbeweging is net zo slecht voor je hart als roken

Waar: als je niet beweegt, krijgen je hart en aders problemen, net zoals bij het roken. Niet bewegen zorgt er ook nog voor dat je ziekten kunt krijgen, zoals suikerziekte (diabetes) of kanker. Je kunt beter regelmatig bewegen dan te moeten genezen.

Regelmatigheidscriterium 2016 voor recreanten van SACN

Trainster Heidi Gielen stelde een reglementje op voor een regelmatigheidscriterium 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



Sporting atletiekclub Neerpelt vzw zoekt dringend een gemotiveerde penningmeester en/of mensen die een stukje van het penningmeesterschap op zich willen nemen.

Er zijn al meerdere mails aan jullie oog gepasseerd hierover, maar SACN is nog steeds zoekende!

Wie kan ons verder helpen met onze boekhouding, tijdelijk of permanent?

De deeltaken die we zeker moeten bemannen zijn:

- ontvangsten en uitgaven registreren en maandelijks doorgeven aan bestuur;
- betalingen uitvoeren;
- ledenadministratie;
- financiën organisaties verzorgen;
- begroting in het oog houden/controleren aan de hand van de goedgekeurde begroting;
- belastingaangifte verzorgen;
- bewaking financiën.

Dus nogmaals de vraag: denk er eens over na, het is een heel simpele boekhouding en je hoeft niet alles op jou te nemen.

De deeltaken kunnen gesplitst worden, als er iets bijzit dat jij wel op jou wil nemen.

Bij enige interesse: spreek iemand van het bestuur aan hierover of stuur een mailtje, ook als je nog vragen hebt of als je iemand kent die ons verder zou kunnen helpen met deze vacature.

De vergoeding die dit jaar begroot is voor de taak van penningmeester is 650 euro (belastingvrij!).

Lijkt dit iets voor jou, nu of op korte termijn, stuur dan zo snel mogelijk een mailtje naar louisgeboers@hotmail.com

Alvast bedankt om erover na te denken!

Want ook jij bent op zoek naar een penningmeester voor jouw club!

Sporting Atletiekclub Neerpelt vzw



Marathontrainingen

Voor je aan een marathonschema begint, weet wat je realistisch kunt en wil!

Doelstelling :

- Uitlopen zonder eindtijd?
- Uitlopen met eindtijd?
- Verbetering van reeds gelopen marathontijd?
- 6-daagse trainingsweek?
- 5-daagse trainingsweek?
- 4-daagse trainingsweek? (minimum om een marathon te lopen)

Toon Donné:

Een theoretische parameter: (voor geofefende lopers) vier weken voor de marathon loopt men een halve marathon. De tijd die men loopt vermenigvuldigt men met twee, en tel daar een kwartier bij. Bij mij kwam dat bijna altijd uit. Zo kan je ook je tempo berekenen van je marathon.

Je kan het op 2 manieren aanpakken:

duurlopen, duurlopen en nog eens duurlopen (heel veel kilometers, tot 150 of meer in de week).

Dit is de aangenaamste manier, maar je hebt er wel veel tijd voor nodig en je zult er geen snelle(re) tijd door lopen, geschikt voor de eerste keer en voor niet-meer-van-de-jongsten.

Deze methode is dan ook alleen geschikt als je trager loopt dan 3 uur.

Of:

duurlopen met kwaliteitstrainingen tussendoor (minder kilometers, maar betere kilometers tot maximaal 100 kilometer in de week, SACN verkiest het laatste).

Hier kruipt minder tijd in en je traint voor gecontroleerd uitlopen en/of voor een specifieke eindtijd.

Deze methode is geschikt voor alle tijden van 2 uur 30 tot 4 uur.

Verder spelen een rol: hoeveel jaren loop je reeds en het gemiddelde aantal wekelijkse trainingen of afgelegde kilometers.

Duurlopen dient u af te leggen in een tempo dat langzamer is dan het beoogde marathontempo!

Marathon: waarom lange trage duurloop?

Doeltempo trage duurloop (70 % van je maximale hartslag)

Afstand: 15 tot 35 km

- Je leert lopen met meer vetverbranding dan koolhydraten.

Optimaliseer uw brandstof mix: De lange langzame duurloop is de belangrijkste en meest specifieke trainingsvorm voor de marathon. Deze duurloop zou elke week op het programma moeten staan en zou opbouwend moeten gaan tot maximaal 30-35 km.

Veelgemaakte fout bij deze training is dat het tempo te hoog ligt.

Tempo zou tussen 70 en 80 % van je maximale hartslag moeten zitten, nooit hoger!

Goede manier om te leren lopen op vetverbranding:

's Morgens op nuchtere maag vertrekken voor een **trage** duurloop (minstens 45'): je hebt dan weinig koolhydraten in je lichaam, zodat je vetverbranding snel op gang komt!

- Je brengt je hart, longen en bloedvaten in een optimale conditie.
- Je zuurstofopname verbeteren, door verbeterde longfunctie
- Je houdt je gewicht gemakkelijk onder controle.
- Je krijgt een betere nachtrust
- Je versnelt je herstel na een zware trainingsweek, men leert uitgerust te zijn na inspanning
- Je houdt je verhoogde prestatieniveau beter vast
- Je algemene basisuithouding verbetert
- Je verbetert je bewegingstechniek
- Je inspanningshartslag zal sneller dalen naar rustpolsslag
- Voor de wedstrijdleten: het is niet de snelheid die hier belangrijk is, maar de duur van de training! Als je een marathon in 3 uur loopt, dan zou je langste trage duurloop iets meer dan 3 uur mogen zijn!
- De langzame lange duurloop helpt ook je spieren gewend te laten worden aan de duur van de inspanning die langer is dan je waarschijnlijke marathontijd. Ook mentaal is dit een voordeel: de marathontijd lijkt kort in verhouding tot je lange trage duurloop.

Peter Palmans:

De laatste jaren versnel ik op het einde van de lange duurloop tot een iets meer pittig tempo (iets trager dan marathontempo). Zo leert je lichaam beter omgaan met de 'pijn' die je voelt op het einde van de marathon. In het begin van de marathontraining gaat deze versnelling over 1 km, op het einde loopt de afstand op tot 3 à 5 km.

Ik loop wel geen tempolopen in marathontempo.

In trage duurloop eventueel ook loopstijl bijwerken. Trachten zo economisch mogelijk te lopen (dit wil zeggen met minimale knieheffing).



Leer tijdens de lange duurlopen te drinken, kijk dan ook naar het soort drinken dat je lichaam het beste aanvaardt.

Gebruik in de marathon hetzelfde soort drank (schakel tijdens de wedstrijd zeker niet over op wat je lichaam niet kent!)

Daarom: informeer bij een marathon welk soort drank de organisatie ter beschikking stelt en probeer dit dan uit in jouw trainingen.

Of je kunt je supporters bij elke drankpost zetten met jouw voorkeurdrank!

Als je een normale basisconditie hebt (als je regelmatig loopt, gemiddeld 40 km/week) kun je een marathonvoorbereiding beginnen 12 weken voor de doelwedstrijd.

Een heuveltraining is een uitstekend middel ter verbetering van je kracht en loopefficiëntie. Kies een brug of een heuvel met een lengte van ongeveer 100 m en loop die omhoog met een snelheid van 10 km wedstrijdtempo. Jog vervolgens terug. Om het krachtelement goed aan bod te laten komen, is het zaak om met een iets grotere pas dan normaal omhoog te lopen.

Testwedstrijden (1 of max. 2, bv. 10 km en 10 mijl) vooraf dienen te geschieden in wedstrijdtempo marathon (het zijn tenslotte testen!)

Peter Palmans:

Volgende wedstrijden zitten in mijn voorbereiding

3 week voor marathon : ½ marathon tot 30 km

4 week voor marathon : ½ marathon

6 week voor marathon : ½ marathon

8 week voor marathon : ongeveer 15 km.

Wedstrijden worden in maximaal tempo gelopen.

Snellere wedstrijden benadelen je trainingsopbouw en dan moeten er te veel trainingen geschrapt worden.

Best plannen in de 2^{de} helft van de trainingsopbouw, dan heb je al wat meer bagage.

Alleen de dag voor en de dag na de wedstrijd rekening houden met wedstrijd, voor de rest schema blijven volgen.

Wat moet in de trainingsopbouw zitten van de marathon in een weekcyclus:

- Langzame langere duurloop
- Normale duurloop
- Langere tempolopen, interval op tempo marathon

Peter Palmans:

zware training

Ik loop geen tempolopen in marathontempo.

- Kortere tempo lopen, interval sneller dan tempo marathon

Peter Palmans:

Zware training

- Rust minstens 1 dag in de week (om je lichaam te laten herstellen)

Peter Palmans:

Nooit 2 zware trainingen na mekaar. Lichaam moet voldoende kunnen herstellen van trainingen.

In de voorbereidingsperiode ook een relatieve rustweek inlassen. Opbouwen -> Rust -> Verder opbouwen. Rustweek in de helft van marathon

Besteed na elke training ongeveer een kwartier aan het rekken van de verschillende spiergroepen, vooral die groepen die extra vermoeid aanvoelen.

Neem ook een extra dag rust als je zeer moe bent van het werken of je ziet het even niet meer zitten of je hebt iets onder de leden of je hebt “te” zware benen, dan is rust meer opbouwend dan de geplande training!!

Toon Donné:

Leer altijd luisteren naar je lichaam. Als er een zware training op het programma staat en het lichaam wil niet echt mee, neem dan een rustdag en doe de training op een later moment. Ik heb het zelf ooit meegemaakt dat ik na drie kilometer terug naar huis ben gekeerd, omdat de benen niet mee wilden draaien. Ik ben gestopt en de volgende dag ging alles veel beter.

Tijdens de trainingen: draag dan een rugzakje of heuptasjes waar je drank mee kan nemen

Johan Stinckens :

Loop ook op straat, want daar is het tenslotte ook dat je wedstrijd zult lopen!

Toon Donné:

Je moet inderdaad (zoals Johan zegt) op straat lopen, maar om het gestel en de pezen te ontlasten, trainde ik toch het merendeel in de bossen. Zeker de lange duurlopen trainde ik op een parcours met afwisselend harde en zachte ondergrond.

Vanaf 14 dagen voor de marathon training afbouwen, laatste week inderdaad enkele rustige (korte) duurlopen. Ik bouwde mijn trainingen ook op in groepen van drie weken, bv. 80 km, 100 km, 120 km. Na drie weken weer wat minder kilometers en stelselmatig weer opdrijven.

Peter Palmans:

2 weken voor marathon beginnen met afbouw (taperen). Kortere duurlopen maar iets meer aandacht voor snelheid.

TIEN TIPS OM GEZOND TE JOGGEN

1. Stel een doel

Bereid je je voor op een evenement of wil je gewoon een bepaalde afstand al dan niet in een bepaalde tijd lopen? Een persoonlijk doel motiveert. Zorg dat je doelstelling haalbaar is. Train niet meteen voor een obstakelloop of halve marathon. Begin met kleinere doelen op korte termijn.

2. Loop niet te snel

Zeker als starter loop je best traag, lopen mag niet afzien zijn. Je moet altijd blijven praten. Loop je samen met anderen, let dan op dat je niet te snel wil gaan.

3. Werk aan je basisconditie

Je moet fit zijn om te lopen. Wie traag loopt, werkt aan zijn basisconditie. Die heb je nodig als je je afstand en snelheid wil opbouwen. Kun je een half uur vlot lopen aan een rustig tempo, dan kan je starten met tempowisselingen. Heb je lang niet gelopen, ben je wat ouder, heb je gezondheidsproblemen of zijn er hartziekten in je familie, ga dan eerst langs de huisarts.

4. Kies voor een haalbaar loopschema

Hoeveel tijd heb je om te lopen? Dat moet je uitgangspunt zijn. Zo hou je het vol. Door twee tot drie keer in de week een half uur tot een uur te lopen, kun je al veel opbouwen. Voorzie voldoende tijd om te recupereren. Rust een dag na elke training. Zo herstelt je lichaam en bouw je conditie op.

5. Varieer

Lopen is ontspannend maar je schoenen aantrekken is soms lastig. Je kunt het fijner maken door af te wisselen van parcours, snelheid, tijdsduur, ondergrond en zelfs van gezelschap. Of je kunt krachtoefeningen integreren. Variatie is ook goed voor je gezondheid. Zo daag je je lichaam uit, werk je aan je conditie en vermijd je blessures.

6. Investeer in loopschoenen

Lopen is goedkoop, maar investeer in goede loopschoenen. Ga naar een speciaalzaak zodat je schoenen kunt kopen op maat van jouw voet. Zo voorkom je blessures.

7. Beweeg van start tot finish

Wil je opwarmen of ben je klaar met lopen? Beweeg dan! Warm op door met je armen te zwaaien terwijl je bijtrekpassen doet of spring met je benen open en toe. Na afloop wandel of loop je beter traag uit. Zo is de bloedtoevoer naar je spieren verzekerd en vermijd je blessures.

8. Let op je loophouding

Ontspan je handen en gezichtsspieren en hou je armen in een rechte hoek. Beweeg ze steeds voor- en achterwaarts. Hou ook je romp mooi rechtop. Zo loop je sneller en vermijd je dat andere spieren verkrampen en dat je gewrichten overbelast.

9. Drink voldoende water

Loop je niet meer dan een uur, dan is water drinken voldoende. Een sportdrank bevat suiker en is enkel nuttig bij een langdurige inspanning. Drink evenveel water als je verliest, bij voorkeur meer. Drink ook voor je vertrekt, want door te zweten verlies je vocht.

10. Blijf actief bij blessures

Ben je geblesseerd, zit dan niet stil. Jog even niet, maar blijf in beweging met gepaste oefeningen. Ga daarvoor langs bij de arts. Ben je hersteld, keer dan enkele weken terug in je loopschema. Zo bouw je rustig je conditie weer op.

Sportieve groeten en veel loopplezier!

Heidi

Bron: CM VISIE 20 MEI 2016

Sporten met lage bloeddruk!

Wat is precies een lage bloeddruk?

Eigenlijk is een lage bloeddruk gezond, mits het geen symptoom is van een onderliggend ernstig probleem, bijvoorbeeld bloedverlies.

Bij een aantal mensen is het hebben van een lage bloeddruk fysiologisch. Dat wil zeggen dat hun bloeddruk altijd aan de lage kant is. Er zijn artsen die pas over een lage bloeddruk spreken als er klachten aanwezig zijn, bijvoorbeeld duizeligheid, vermoeidheid en flauwvallen.



Anderen spreken over een lage bloeddruk als de **boven- en onderdruk** onder bepaalde waardes is:

bij mannen < 110/70 en bij vrouwen < 100/60.

Iemand met een verlaagde bloeddruk loopt minder risico's dan iemand met een verhoogde bloeddruk. Toch is het wel lastig!

Wat is eigenlijk bovendruk en onderdruk?

De bovendruk is de druk waarmee het hart het bloed de vaten inpompt. De onderdruk is de druk op het moment dat het hart zich ontspant en zich weer vult met bloed.

Hoe wordt een lage bloeddruk vastgesteld?

Met een bloeddrukmeter. Dit kan je thuis ook zelf!

Een bloeddrukmachine kan je kopen bij de apotheek of de betere supermarkt.

Is een lage bloeddruk gevaarlijk?

Een lage bloeddruk wordt veel minder snel opgemerkt dan een hoge bloeddruk. Dit komt omdat lang niet iedereen last heeft van de symptomen die bij een lage bloeddruk horen. Een lage bloeddruk kan erg vervelend zijn, maar is niet gevaarlijk. Door de **symptomen** die iemand kan hebben, is het echter wel verstandig te proberen een normale bloeddruk te krijgen.

Bij een verder onschuldige lage bloeddruk zit het risico in het optreden van letsels door (flauw)vallen.

Een lage bloeddruk beschermt echter wel de bloedvaten.

Wat zijn de symptomen van een lage bloeddruk?

Soms kunnen ernstige problemen aanleiding zijn voor een lage bloeddruk. De klachten die bij deze problemen horen, staan dan op de voorgrond, bijvoorbeeld: vochtverlies bij brandwonden, bloedverlies, hartritme stoornissen.

Meestal zal een lage bloeddruk geen klachten geven.

Normaal gesproken zullen er pas klachten optreden als de bloeddruk erg laag is.

De belangrijkste klachten zijn:

- vermoeidheid
- algemeen zwak gevoel
- abnormale vermoeidheid of loomheid
- duizeligheid (lichtheid in het hoofd)
- duizelingen
- 'sterretjes' voor de ogen
- flauwvallen (bij flauwvallen moet je de persoon laten liggen en benen omhoog houden)
- misselijkheid
- onscherp zien
- licht in het hoofd of zelfs flauwvallen bij snel opstaan
- hartproblemen

Wanneer je een langere tijd last hebt van één of meer van deze symptomen, is het raadzaam om een dokter te raadplegen.

Wat zijn mogelijke oorzaken van een lage bloeddruk?

Vaak is een lage bloeddruk fysiologisch en heeft het geen specifieke consequenties.

Sommige mensen hebben gewoon een lage bloeddruk, zonder enige reden.

Een kortdurende verlaging van de bloeddruk kan plaatsvinden bij flauwvallen. Om een bepaalde reden zetten de aders uit. Bloed verzamelt zich in deze aders, kortdurend krijgen de hersenen minder bloed en je verliest kortdurend het bewustzijn.

Een lage bloeddruk kan ook een verschijnsel zijn van een levensbedreigende situatie (shock) waarbij er een tekort aan circulerend bloedvolume dreigt.

Oorzaken zijn bijvoorbeeld: ernstige hartproblemen en uitdroging.

De oorzaken van lage bloeddruk:

Uitdroging (dehydratie): bij heel veel mensen is lage bloeddruk het gevolg van uitdroging.

Daarom staan we bij deze oorzaak wat uitgebreider stil. Uitdroging kan optreden na het

verlies van veel vocht en zouten als gevolg van bijvoorbeeld hevige transpiratie (zweten), heel hoge koorts, (fors)bloedverlies, ernstige diarree, bepaalde medicijnen of extreme hitte. Bij uitdroging verliest de persoon meer vocht dan dat hij binnenkrijgt.

Naast lage bloeddruk zijn de symptomen voor ernstige uitdroging (uitdrogingsverschijnselen):

- snelle pols (hoge polsslag) of juist heel zwakke pols
- niet meer plassen
- sterk ingezonken ogen
- bij baby's een sterk ingezonken fontanel
- loomheid/sufheid

Simpel gesteld verliest de persoon bij uitdroging meer vocht dan hij binnenkrijgt. Een volwassene heeft een dagelijkse vochtbehoefte van ongeveer 2 liter. Dat zijn circa 8 glazen of eenheden.

Andere oorzaken voor lage bloeddruk:

- allergische reactie
- bloedverlies
- alcohol (te veel)
- maag- of darmproblemen (heb je last van je darmen? Eet dan genoeg fruit en vezels en voorkom vetten en melkproducten)
- een hartinfarct of hartritmestoornis
- bepaalde medicijnen (bijvoorbeeld antihypertensiva: medicijnen om een hoge bloeddruk te verlagen)
- stress
- hartafwijkingen
- nieraandoeningen
- hormonale aandoeningen
- of een te trage werking van de schildklier
- griepvirus (wanneer het virus weer uit je lichaam is, is je bloeddruk doorgaans ook weer normaal)
- Een lage bloeddruk kan bijvoorbeeld ook voorkomen bij mensen die een

crashdieet volgen.

Een lage bloeddruk kan tijdelijk zijn en duurt soms slechts een paar dagen. Dit is echter niet altijd het geval en daarom is het raadzaam om goed in de gaten te houden of je bloeddruk weer stijgt naar normaal of dat je een lage bloeddruk blijft houden. In het laatste geval kun je het beste naar de huisarts gaan .

Wat te doen bij lage bloeddruk?

Bij een lage bloeddruk door een onderliggend probleem (shock) moet de oorzaak aangepakt worden, anders kan er een levensbedreigende situatie ontstaan.

In zo'n geval moeten patiënten een transfusie ondergaan en vochtverlies moet gestopt worden.

Uitdroging:

- drink veel water, thee, vruchtensap of speciale middelen zoals ORS (oral rehydration salts), waardoor het vocht beter vastgehouden wordt.
- blijf uit de zon en in de koelte om vochtverlies door zweten te voorkomen.
- Ook absoluut te vermijden is hitte, droogte en drukte. Warmte doet namelijk je bloedvaten uitzetten en dat houdt de bloeddruk naar beneden. Als het warm is, zweet je bovendien veel vocht en zout uit. In de zomer zal je altijd meer vatbaar zijn voor een lage bloeddruk dan in de winter.
- Waarschuw de huisarts als de uitdrogingsverschijnselen desondanks verergeren.

Bloedverlies:

- bloedverlies zoveel mogelijk proberen te beperken

Alcohol (te veel):

- Matig zijn met alcoholische dranken!

Stress:

Ga een ½ uurtje joggen!

Griepvirus (wanneer het virus weer uit je lichaam is, is je bloeddruk doorgaans ook weer normaal)

Vermijd zo mogelijk hoge temperaturen en hitte, bij hoge temperaturen heb je meer kans om flauw te vallen bij lage bloeddruk.

Wat kun je in het dagelijks leven doen om klachten van een fysiologisch lage bloeddruk te minderen?

Bij uitdroging: drink veel water, thee, vruchtensap, of speciale middelen zoals ORS

(oral rehydration salts) waardoor het vocht beter vastgehouden wordt.

Eet meer zout. Zout houdt water vast, zodat de hoeveelheid vocht in je aders toeneemt. Dat geeft een drukverhoging. Dit kan met zoute snacks, maar ook met mineraal water met een hoog zoutgehalte.

Doe zout op je eten!

Drink elke dag 's avonds een kop OXO.

Eet eens een gezouten snack of nootjes.

Dus veel drinken is de boodschap, probeer zeker na iedere maaltijd 2 glazen water te drinken, liefst 2 liter per dag!

Zorg dat je genoeg slaap krijgt.

Beperk consumptie van cafeïnehoudende dranken.

Drink veel water, helemaal bij warm weer of wanneer je een virale infectie hebt zoals verkoudheid of griep.

Sport regelmatig.

Sta niet te snel op.

Verblijf niet te lang in sauna's of hete baden.

Eet niet te zwaar en rust even uit na het eten.

Wanneer je je onwel voelt: ga zitten of liggen.

Wanneer je opstaat uit een zit- of ligpositie, doe het rustig en kalm.

Zoethout is niet alleen lekker, het verhoogt tevens de bloeddruk.

Zorg voor voldoende rust, vermoeidheid is een boosdoener.

Probeer stresssituaties te vermijden.

Elke dag een glas vers geperst wortel- of bietensap of een glaasje rode wijn is aan te bevelen. Van de tuinkruiden hebben rozemarijn en bonenkruid een gunstige invloed op een verlaagde bloeddruk..

Om in de gaten te houden en wanneer je vaak last hebt van een lage bloeddruk, dan dien je altijd wat zouts bij de hand te hebben, op het moment dat je je dan niet goed voelt kun je wat te eten of drinken nemen zodat de verschijnselen weer overgaan.

Te veel zout is natuurlijk ook niet goed !!!!!!!

Als je geen last hebt van je lage bloeddruk, alles normaal eten met normale hoeveelheden zout! Alleen als je last hebt van je lage bloeddruk, een beetje extra zout per dag toevoegen aan je normale hoeveelheden!

Athletics timetable – Rio 2016 Olympic Games

Approved November 2014

DAY 1 - Friday 12 August		
Morning		
08:30	Shot	M 5-8
09:00	100m H rel	M
09:30	Shot put	M 5-8-9
10:00	100m	M 5-8
10:30	High jump rel	M 5-8-9
11:00	Shot	M 5-8
11:30	1000m	M Final
11:45	100m	M 5-8
12:00	1000m walk	M 5-8
14:30	Shot race walk	M Final
Evening		
18:00	Shot race walk	M 5-8
18:30	100m	M 5-8
19:00	Shot put rel	M 5-8-9
19:30	Hammer	M 5-8
20:00	100m	M 5-8
20:30	Long jump	M 5-8-9
21:00	Shot	M 5-8
21:30	100m	M 5-8-9
22:00	Shot put	M Final
22:15	Shot rel	M
22:30	Hammer	M 5-8
22:45	100m	M 5-8

DAY 2 - Saturday 13 August		
Morning		
08:30	100m	M 5-8
09:00	Triple jump	M 5-8-9
09:30	200m SC	M 5-8
10:00	Shot	M Final
10:30	100m	M 5-8
11:00	Long jump rel	M 5-8-9
12:00	100m	M 5-8
12:45	Shot	M 5-8
Evening		
18:00	Shot rel	M 5-8
18:15	Shot put	M 5-8
18:30	Pole vault	M 5-8-9
19:00	100m	M 5-8
19:30	Long jump	M Final
20:00	Shot	M 5-8
20:30	Shot rel	M 5-8
21:00	1000m	M Final
21:15	Shot	M 5-8
21:30	Shot	M 5-8
21:45	Shot rel	M Final
22:15	Long jump	M 5-8

DAY 3 - Sunday 14 August		
Morning		
08:30	Shot	M Final
Evening		
18:15	Shot	M 5-8
18:30	1000m	M 5-8
18:45	Shot	M Final
19:00	Shot	M 5-8
19:15	Hammer	M 5-8
19:30	Shot	M Final

DAY 4 - Monday 15 August		
Morning		
08:30	Triple jump	M 5-8-9
09:00	200m SC	M 5-8
09:30	200m SC	M Final
10:00	Hammer	M Final
10:30	400m H	M 5-8
11:00	400m H	M 5-8
11:30	200m SC	M 5-8
Evening		
18:15	400m	M 5-8
18:30	Triple jump	M 5-8
19:00	Shot	M 5-8
19:30	Pole vault	M Final
20:00	100m	M 5-8
20:30	Shot	M 5-8
21:00	Shot	M 5-8
21:30	Shot	M Final
22:00	Hammer	M 5-8
22:30	Shot	M Final

DAY 5 - Tuesday 16 August		
Morning		
08:30	100m	M 5-8
09:00	Pole vault	M 5-8-9
09:30	Triple jump	M Final
10:00	100m	M 5-8
10:30	100m H	M 5-8
11:00	Shot	M Final
11:30	Shot	M 5-8
12:00	Triple jump	M 5-8
Evening		
18:15	Shot	M 5-8
18:30	Shot	M 5-8
19:00	High jump	M Final
19:30	Shot	M 5-8
20:00	100m H	M 5-8
20:30	Pole vault	M 5-8
21:00	Long jump	M 5-8-9
21:30	400m H	M 5-8
22:00	Shot	M 5-8
22:30	Shot	M 5-8
23:00	100m	M Final
23:30	Shot	M 5-8
23:45	100m H	M Final

DAY 6 - Wednesday 17 August		
Morning		
08:30	100m dec	M
09:00	Hammer	M 5-8
09:30	100m	M 5-8
10:00	Long jump dec	M 5-8-9
10:30	100m	M 5-8
11:00	Hammer	M 5-8
11:30	200m SC	M Final
12:15	Shot put dec	M 5-8-9
Evening		
17:45	High jump dec	M 5-8-9
18:15	High jump	M 5-8
18:30	Shot	M 5-8
18:45	100m H	M 5-8
19:00	100m	M 5-8
19:15	Long jump	M Final
19:30	400m dec	M
19:45	Shot	M 5-8
20:00	Shot	M 5-8
20:15	Shot	M 5-8
20:30	Shot	M Final
20:45	Shot	M 5-8
21:00	Shot	M 5-8
21:15	Shot	M 5-8
21:30	Shot	M Final
21:45	Shot	M 5-8
22:00	Shot	M 5-8
22:15	Shot	M 5-8
22:30	Shot	M Final
22:45	Shot	M 5-8

DAY 7 - Thursday 18 August		
Morning		
08:30	100m dec	M
09:00	Shot put	M 5-8-9
09:30	High jump	M 5-8-9
10:00	Shot	M 5-8
10:30	4x100m relay	M 5-8
11:00	Hammer	M 5-8
11:30	Shot dec	M 5-8
12:00	Shot	M Final
12:15	Pole vault dec	M 5-8-9
Evening		
18:00	Shot dec	M 5-8
18:15	Long jump	M 5-8
18:30	Shot	M 5-8
18:45	Shot dec	M 5-8
19:00	Shot	M 5-8
19:15	Shot put	M Final
19:30	Shot	M 5-8
19:45	Shot	M 5-8
20:00	Shot	M Final
20:15	Shot	M 5-8
20:30	Shot	M 5-8
20:45	Shot	M 5-8
21:00	Shot	M 5-8
21:15	Shot	M 5-8
21:30	Shot	M 5-8
21:45	Shot	M 5-8
22:00	Shot	M 5-8
22:15	Shot	M 5-8
22:30	Shot	M Final
22:45	Shot	M 5-8

DAY 8 - Friday 19 August		
Morning		
08:30	Shot race walk	M Final
14:30	Shot race walk	M Final
Evening		
18:15	Shot race walk	M 5-8
18:30	Shot race walk	M 5-8
18:45	Shot	M 5-8
19:00	Shot	M 5-8
19:15	Shot	M 5-8
19:30	Shot	M 5-8
19:45	Shot	M 5-8
20:00	Shot	M 5-8
20:15	Shot	M 5-8
20:30	Shot	M 5-8
20:45	Shot	M 5-8
21:00	Shot	M 5-8
21:15	Shot	M 5-8
21:30	Shot	M 5-8
21:45	Shot	M 5-8
22:00	Shot	M 5-8
22:15	Shot	M 5-8
22:30	Shot	M 5-8
22:45	Shot	M 5-8

DAY 9 - Saturday 20 August		
Morning		
Evening		
18:15	Hammer	M 5-8
18:30	Pole vault	M 5-8
18:45	4x100m relay	M 5-8
19:00	High jump	M Final
19:15	4x100m relay	M 5-8
19:30	Shot	M Final
19:45	Shot	M 5-8
20:00	Shot	M Final
20:15	Shot	M 5-8
20:30	Shot	M 5-8
20:45	Shot	M 5-8
21:00	Shot	M 5-8
21:15	Shot	M 5-8
21:30	Shot	M 5-8
21:45	Shot	M 5-8
22:00	Shot	M 5-8
22:15	Shot	M 5-8
22:30	Shot	M 5-8
22:45	Shot	M 5-8

DAY 10 - Sunday 21 August		
Morning		
08:30	Shot	M Final
Evening		
Closing ceremony (start of broadcast 20:00)		



Tel.: 011/541 216

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)

Openingsuren:

Maandag 13u – 18u30

Dinsdag t/m Vrijdag 09u – 18u30

Zaterdag 09u – 18u

Zon- en feestdagen GESLOTEN

In juli en augustus zijn wij op maandag gesloten !!!

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: stijnvereecken@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

C-J Kooij

GSM: 0498/56 14 43; E-mail: c-jkooij@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.be

Suzy Tyskens

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

Bieke Vaes

GSM: 0476/61 51 17; E-mail: vaesbieke91@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