

# SACN CLUBBLAD

2019



Januari -  
februari - maart

ATLEET VAN HET JAAR  
SEIZOEN 2017-2018

## Infohoek

### Voorzitter

Saskia Buntinx

GSM: 0479 38 28 34

E-mail: [saskia.buntinx@gmail.com](mailto:saskia.buntinx@gmail.com)

### Ondervoorzitter

Louis Geboers

Tel.: 011 44 59 23

E-mail: [louisgeboers@hotmail.com](mailto:louisgeboers@hotmail.com)

### Secretaris

Margo Kerkhofs

GSM: 0473 44 49 81

E-mail: [sacn@val.be](mailto:sacn@val.be) of [margo-kerkhofs@telenet.be](mailto:margo-kerkhofs@telenet.be)

### Penningmeester

Steffi Maris

E-mail: [steffi.maris.sacn@gmail.com](mailto:steffi.maris.sacn@gmail.com)

### Andere bestuursleden

Katleen Abrahams

Tel.: 011 34 49 22

E-mail: [katleenabrahams@hotmail.com](mailto:katleenabrahams@hotmail.com)

Niels Heuvelman

E-mail: [nielsheuvelman@outlook.com](mailto:nielsheuvelman@outlook.com)

Trinette Paesen

E-mail: [lommelen.paesen@pandora.be](mailto:lommelen.paesen@pandora.be)

Peter Palmans

Tel.: 011 44 50 38

E-mail: [peterpalmans@hotmail.com](mailto:peterpalmans@hotmail.com)

Jan Sleurs

Tel.: 011 64 65 23

E-mail: [jan.sleurs1@telenet.be](mailto:jan.sleurs1@telenet.be)

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

Rekeningnummer:

IBAN: BE20 9730 6687 4056

BIC: ARSPBE22

Zoals elke vereniging heeft SACN **statuten** en een **huishoudelijk reglement**. Beide documenten kunt u raadplegen op de website van SACN ([www.sacn.be](http://www.sacn.be)). Indien u niet beschikt over een internetaansluiting kunt u steeds een kopie aanvragen via het secretariaat.

# VAN HOUT

ALGEMENE AANNEMERS

RODENBACHSTRAAT 5A, 3990 HAMONT-CHEL  
TEL 011 44 51 42 | FAX 011 44 73 41

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

**Artikels voor het volgende clubblad moeten ten laatste op 15 maart 2019 ingestuurd zijn naar [willem.molemans@telenet.be](mailto:willem.molemans@telenet.be)**

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



**28/10/2018**

### **Herve – Belgisch kampioenschap ½ marathon**



*Kristiene Slenders*

3 SACN-deelnemers gingen voor het podium in Herve (gaan we daar niet altijd voor?). **Kristiene Slenders**, **Frieda Hendrikx** en **Mia Palmans** hielden in ‘de Walen’ onze clubkleuren hoog, en met hoog bedoel ik: hoog!

Volgens de SACN-deelnemers was het parcours meer bergachtig dan heuvelachtig, gelukkig ging het om één grote ronde, zodat ze alles maar één keer moesten doen.

Kristiene mocht het brons in ontvangst nemen bij de W45, het derde podiumtrapje, dus.

Frieda mocht op de hoogste trede het goud in ontvangst nemen bij de W65. In deze categorie viel Mia net langs het podium met haar 4de plaats.

Proficiat, dames!

**05/11/2018**

### **Tongeren – Veldloop LCC**

In een ‘zomers’ decor mochten we de eerste winteractiviteit aanvangen! We hebben in Tongeren al heel dikwijls kou geleden, maar deze keer was het een

zeer aangenaam weertje. In de stad van de Tungri mochten onze atleten het beste van zichzelf geven in deze eerste veldloop.

SACN was met **35 atleten** aanwezig en zeer regelmatig zagen we dan ook een SACN-shirt verschijnen op het podium. Die podiumplaatsen werden behaald door:

Goud

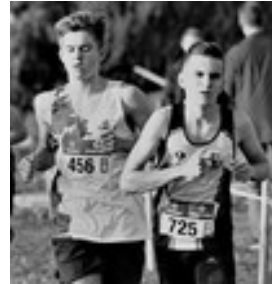
- Toon Weltens benj
- Lieve Palmans mas

Zilver

- Suzy Tijskens mas

Brons

- Mien Vliegen benj
- Dieuwke Claes pup



*Jasper Philippe*

En dan hadden we nog 5 keer een 4de plaats!

Dit kunnen we geen slecht begin noemen.

Proficiat, SACN-deelnemers en hun trainers, ook degenen die niet vernoemd zijn, want ook zij gaven het beste van zichzelf!

SACN



*Inkom Dommelloop*

**11/11/2018**

**SACN Dommelloop**

Amaai, we hebben meer dan **81 veldlopers** in onze club, tenminste dat denken we toch, omdat er meer dan 81 SACN'ers hebben deelgenomen aan onze eigen veldloop!

Eigenlijk zijn we met meer dan 100 SACN-leden over de streep gekomen, als je de kangoeroes erbij telt!

Het was weer een recordopkomst met meer dan **660 lopers** op ons vertrouwde Dommelhofdomein.

Een overzichtje van de deelnemersaantallen in de afgelopen jaren (info Margo Kerkhofs):

- 11.11.2018: 621 + 39 kangoeroes
- 12.11.2017: 587 + kangoeroes
- 13.11.2016: 651 +kangoeroes
- 15.11.2015: 698
- 16.11.2014: 653
- 10.11.2013: 683
- 11.11.2012: 625

We zijn al jaren de absolute top in Limburg wat het aantal deelnemers betreft!

Dit is niet zo'n organisatie van "dat doen we even"! Maanden op voorhand wordt er al vergaderd, geregeld en georganiseerd om onze veldloop vlekkeloos te laten verlopen.

Drijvende kracht achter onze trouwe medewerkers is **Peter Palmans**, die nu ook weer zijn team en diensthoofden wist te mobiliseren voor en op 11 november. Vele handen maken licht werk! Dit blijkt telkens weer bij een organisatie als deze.

Om 11 u was alles opgebouwd en om 18 u was alles opnieuw opgeruimd en hadden we meer dan **1500 sportievelingen**mogen ontvangen (atleten en supporters).

Weer of geen weer, we moeten erdoor en er werd op voorhand 95 % kans op regen voorspeld! We kregen het herfstweertje dat we verdienden, dus prima veldloopweer: een beetje gemiezer, maar dat hoort erbij. En dit jaar waren er ook weer meer knalprestaties van SACN-atleten, ondanks de grote opkomst van kwaliteitsvolle atleten van andere clubs.

Veroverden zich een plek op het podium:

- Mien Vliegen benjamin brons

- Toon Weltens benjamin goud
- Sophie Willekens pupil brons
- Dieuwke Claes pupil brons
- Lieve Palmans master goud
- Margot Swinnen master zilver
- Suzy Tijskens master brons

De bezoekende clubs met de meeste deelnemers waren:

- **Looise** met 70 atleten,
- **Dalo** met 59 atleten en
- **AVT** met 58 atleten.



*Willem Kerstjens*

Het was dus weer een geslaagde editie!

Dank aan alle SACN-atleten, maar zeker ook aan alle SACN-helpers om deze organisatie weer tip-top afgeleverd te hebben.

SACN

**25/11/2018**

### **Genk – LCC-veldloop**



*Gerard Van Gerven*

46 SACN-deelnemers: 2 keer goud, 2 keer zilver, 4 keer brons. En dan nog 2 podia waar telkens 2 SACN-truitjes te bewonderen waren met:

- Lieve Palmans en Margot Swinnen (goud/zilver)
- Suzy Tijskens en Liesbeth Tessens (zilver/brons)

Wat wil je nog meer?

De andere medailles werden behaald door:

- Toon Weltens benjamin goud
- Dieuwke Claes pupil brons
- Lander Loomans pupil brons
- Francis Swinnen master brons



*Jill Janssen en Liesbeth Tessens*

Mooi om te zien was de master/seniors-wedstrijd bij de dames: ons clubtrio **Jill Janssen** (sen), **Suzy** en **Liesbeth** liep een clubwedstrijdje, waarbij ze mekaar tijdens de wedstrijd oppepten om zo in de laatste km het verschil te maken.

Het was een lange afdaling, meer dan 700 m, in de slotfase van deze wedstrijd. Dit heeft **Indy Lagarde** de 3de plaats gekost: ondanks het feit dat ze 'groot' liep bergaf, kon ze de 3de plaats niet handhaven omdat er bij haar enkele meisjes liepen die 2 koppen groter waren! D.w.z. voor elke grote stap die Indy zette (meer dan 2 meter per stap), plaatsten de grotere meisjes stappen van bijna 2,5 meter, en daar is dan

geen kruid tegen gewassen! Als het nu bergop aankomst was geweest, dan zijn de minder grote atleten natuurlijk weer in het voordeel...

Dat Genk geld genoeg heeft, of toch enkele beleidsvoerders die atletiekminde zijn, staat buiten kijf. Als je een trainingspiste kunt aanleggen van 450 m bergop met kwaliteitsbeton! Dit is een droom voor vele spurtrainers: 450 m rechtdoor, 6 banen breed met om de 50 m merkpunten en belijnd tot boven toe! Dit is ideaal voor kracht-en snelheidstrainingen.

Maar niet getreurd: dat hebben wij ook achter de brug van het Dommelhof, waar we meer dan 100 m omhoog kunnen rennen.

Proficiat aan alle SACN-atleten, jullie waren weer keigoed!

SACN



*Sneeuwengel van Jirte Kums*



**30/11/2018**

### **Waar is dat feestje?**

Het gebeurt niet dikwijls, maar toch! 2 SACN-trainers die trouwen en dan nog met elkaar! **Lien Molemans** en **Chris Peeten** zijn ondertussen al het 3de koppel dat mekaar gevonden heeft binnen SACN.



We mochten dan ook weer mee aanschuiven voor het feestgebeuren in zaal De Kentings in Neerpelt (Boseind), waar we getrakteerd werden op allerlei hartige hapjes en de daarbij behorende drankjes, natuurlijk!

We wensen dan ook het koppel een heel fijne toekomst toe!

SACN

**02/12/2018**

### **Bree – LCC-Veldloop**

Ze hadden 99 % kans op regen voorspeld, de opbouwers van het parcours hadden in de voormiddag zeker hun portie al gehad! Maar rond 12 u was het droog en opvallend zacht voor de tijd van het jaar. Pas toen de laatste loper binnen was, gingen de hemelsluizen weer open!

Als je langs de kant staat, valt de snelheid van de atleten nog mee, maar als je meeloopt is dat een heel ander verhaal! De snelste senior liep 19,5 sec per 100 m, dat is sneller dan 18 km/uur!

Voor de lopers heeft Bree eigenlijk wel een mooi parcours, voor de stilstaande supporters is het wat minder goed mogelijk om de atleten te volgen.

Er kwamen 460 sportievelingen opdagen (in Neerpelt waren het er 660), maar dat is goed, zeker de moeite om een veldloop te organiseren!

Van onze club traden er 50 atleten in het strijdperk (meer dan 10 % van de deelnemers), ze liepen allen voor wat ze waard waren.

Onze podiumatleten waren:

- **Toon Weltens:** benj Goud (al zijn 3de overwinning op rij!)

- **Mathias Weltens:** pup Brons
- **Lara Dujourie:** min Brons (de laatste ronde lag ze nog 15 m achter de kopgroep, maar dan helpt het dat er ook supporters staan waar voor de rest niemand staat! Een kleine aanmoediging kan soms al helpen om toch een tandje bij te steken, zeker als de atleet al dacht aan zijn/haar maximum te zitten. Als je dan alsnog 5 atleten kunt inhalen en ter plaatse laten, is het een kwestie van mentale weerbaarheid!)



*Toon Weltens op PK veldloop*

- **Lieve Palmans:** mas Goud
- **Francis Swinnen:** mas Brons
- **Suzy Tijskens:** mas Zilver (onze Suzy vertrok als een speer in de eerste ronde, om dan langzaam weg te zakken, zodat ze bij het ingaan van de laatste ronde zeker 50 m achterstand telde op clubgenote Liesbeth en verscheidene andere atleten. Een supporter die het kon weten dacht “het zal wel aan het feesten liggen” (vrijdagavond/nacht trouwfeest, zaterdagavond etentje met veel vlees en dan zondag veldloop). Maar dat was buiten onze wilskrachtige Suzy gerekend. De laatste ronde zette ze de scheve situatie volledig recht om met 30 m voorsprong heel mooi 2de te worden! De winnares was al in het begin van de wedstrijd gaan vliegen).
- **Liesbeth Tessens :** mas Brons (tijdens de wedstrijd zou je gezegd hebben: dat wordt vlot zilver, zeker toen ze wegliep van het 3-tal atleten dat ook voor de podiumplaatsen liep. Toen ze de laatste ronde inging, had ze nog zeker 20 m voorsprong op dit compacte gezelschap. Alleen de laatste ronde was er helaas te veel aan: ze kon het 3-tal nog afhouden, maar tegen een aanstormende Suzy was geen kruid gewassen. 2 SACN-atletes op het podium, altijd mooi).

Het is weer goed geweest. Proficiat aan allen! SACN

**22/12/2018**

## **Indoormeeting te Mol**

Met 15 SACN-atleten waren we hier aanwezig.

Het ging om een ‘doelmeeting’ voor onze beginnende polsstokkers en het doel werd dan ook bereikt: iedereen (alle twaalf) sprong over de beginhoogte. Dat betekende dus om te beginnen 12 persoonlijke records!

Maar hier bleef het niet bij: onze beste polsstokster werd **Jacey Coene**, met een sprong van 1,90 m en onze beste polsstokker werd **Lukas Theunis** met een sprong van 1,80 m.

Het was me het dagje wel : sommige SACN’ers mochten zelfs 4 keer springen op dezelfde hoogte!

Omdat het de eerste wedstrijd was, begonnen de meeste atleten van ons op een te lage hoogte. Dit resulteerde er dan ook in dat ze, na talloze sprongen, niet meer de volle snelheid hadden op hogere hoogten, maar dat is leergeld voor de volgende keer.



*Jacey Coene*

Ondanks het feit dat Jacey Coene al heel de dag gesprongen had, deed ze ook mee met het hoogspringen. Tot 1,60 m was er geen probleem, 1,65 m was te hoog gegrepen, maar toen bleek dat ze een winnaar moesten hebben en ze waren met 2 met dezelfde resultaten.

Bij een ‘barrage ‘ gaat de lat weer omlaag naar in dit geval **1,63 m**.

Hier sprong Jacey ook weer vlot over. Dit was meteen de beste jaarprestatie hoog bij de juniors en een **nieuw clubrecord!**

Dikke proficiat, atleten en trainers. Het ziet er goed uit.

Fiere hoofdtrainer SACN

**23/12/2018**

### **Achel – Teutenbosloop Witteberg**

Het was een gemoedelijke bedoening, zonder stress en zonder dat er iets moest! Naar mijn inschatting waren we met zo'n 200 lopertjes die op deze mooie winterdag (of was het nog herfst?) de beentjes gingen strekken op het mooie bosparcours aan de beek in Achel.

Nadien allemaal blijе gezichten die een lekkere soep met balletjes kregen aangeboden, net als een appel en een banaantje (daar doen we het voor!)

Het fruit werd aangeboden omdat het **Teutenbosloopcriterium** nu al voor de 20ste keer georganiseerd werd.

Proficiat aan alle vrijetijdslopers en nu op naar de volgende!

Natuurlijk ook fijne feestdagen en een goede gezondheid voor 2019!

SACN



**23/12/2018**

### **Dilsen – LCC-veldloop**

Iedereen wou zo snel mogelijk terug naar huis, in deze natte, koude veldloop. Aan het weer kan je nu eenmaal niets doen, er waren toch nog **447 deelnemers** komen opdagen, onder wie 34 atleten van SACN.

Onze topatlete van de dag werd **Indy Lagarde** (miniem), die de enige overwinning van de dag voor SACN wist weg te kapen. Zij liep zeker een verstandige wedstrijd: de hele wedstrijd de kop genomen van de groep, om dan in de laatste halve ronde het verschil te maken.

Voorts hadden we nog zilveren plakken voor **Dieuwke Claes** en **Sophie Willekens** bij de pupillen en bronzen medailles voor **K-D Kooij** (scholieren) en **Suzy Tijskens** (masters).

Proficiat, natte SACN'ers!



**26 en 29/12/2018**

**Gent – Succesvolle tweedaagse (indoor)**

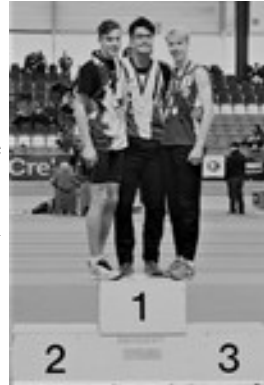
26 december

**Jinte Palmans** behaalde een nieuw clubrecord op de 400 m in een tijd van 60.90.

**Lopke Zentjens** werd eerste in haar reeks in een tijd van 64.84.

Daarna, als training, behaalde Jinte het clubrecord op de 200 m in een tijd van 27.45. Lopke kon er nog een 28.66 uithalen.

**Ruben** liep een 200 m in een tijd van 26.39.



*Sasha op Vlaams Kampioenschap*

29 december

Vandaag behaalde **Sasha Sijbers** 2 nieuwe clubrecords:

60 m in een tijd van 7.63 (hiermee nam hij het clubrecord van Brecht af) en 300 m in een tijd van 41.01.

Jinte liep een nieuw clubrecord op de 300 m in een tijd van 42.82 en een persoonlijk record op de 60 m in een tijd van 8.54.

**Sanne Loots** liep een nieuw persoonlijk record op de 60 m in een tijd van 9.10. Haar zusje **Anouk** liep een nieuw persoonlijk record in een tijd van 8.62. Beide dames liepen ook nog een 300 m in 48.75 voor Sanne en 49.78 voor Anouk.

Sportieve groeten

Daan



**Kerstfeest en kampioenenhulde 2018**

Het was in ieder geval anders dan andere jaren! En de aanwezigen vonden het ook beter, omdat het een ‘levendig’ feestje geworden is! We danken dan ook de initiatiefnemers hiervoor: Daan, de jeugdtrainers, Katleen en alle atleten die hieraan meegeholpen hebben.

Onze voorzitter Saskia had zelfs iemand uit het hoge noorden uitgenodigd, iemand met een lange witte baard (en Sinterklaas was het niet). Het werd dan ook weer een gezellige avond.



Onderbroken door de huldiging van onze kampioenen, 2 keer een optreden van onze atleten die ook muzikant zijn en DA,DA,TA van onze jeugdathleten en hun vertrouwde kampdans.

In de namiddag waren een aantal jeugdtrainers reeds aan de slag geweest met een 30-tal atleten op de spelnamiddag, onder leiding van T-C. Dat was ook een schot in de roos!

Meer moet dat niet zijn, het mag nog altijd meer zijn natuurlijk!

Veel succes, SACN-atleten, in het seizoen dat nu al bezig is.



SACN



**30/12/2018**

### **Zondagloopje**

Voor de meesten was dit **het laatste loopje van het jaar 2018!**

Het werd weer iets waar we van genoten hebben, met het ideale weertje dat we verdienen!

De sleutel tot ons succes stond bij het vertrek en aankomst (bij de Achelse kluis en Leenderheide). Met een 10-tal atleten trokken we de natuur in, de bedoeling was dat we een parcours in de vorm van een kerstboom gingen lopen.

Het lopen ging zo lekker dat we (ik) de tijd uit het oog verloren waren: na 45' zouden we terugkeren, maar plots waren we al een uur aan het weglopen.

Dus de piek op de kerstboom zat er niet meer in, omdat we langs de kortste weg terug naar huis moesten! De temperatuur was perfect: een graadje of 10

zodat sommigen zelfs in T-shirt gingen lopen. Wie op kop loopt ziet altijd wat meer, zoals weghuppelende reetjes (2 stuks), knorrende varkentjes en natuurlijk de koe met horens (of was het een stier) die toeliet dat we een mooi fotootje van hem/haar mochten maken.

Blij en tevreden stopten we na 1u 29 minuutjes en op onze teller stond toen 12,5 km.

We hebben dit loopje afgewerkt aan 8,4 km/u. Er werden dus geen snelheidsrecords gebroken, maar dat was zeker ook niet de bedoeling. Zo'n trage herstelduurloop doet iedereen goed, zowel fysiek als mentaal. Een aanrader!

## **MARGO THIJS IS DE NIEUWE CLUBKAMPIOENE BIJ DE RECREANTEN VAN SACN**

Al voor de vierde keer op rij werd er voor de recreantengroep van SACN een clubkampioenschap georganiseerd. Een twintigtal sportievelingen nam hier met veel enthousiasme aan deel!

Ik had een parcours van 5,4 km met vertrek en aankomst op de piste uitgestippeld. Iedere loper schreef voor het vertrek zijn of haar tijd op, diegene die na de loop het dichtst zijn of haar vooropgestelde tijd benaderde, werd uiteraard de nieuwe kampioen(e) bij SACN!



*Margo Thijs*

Dit keer viel de eer te beurt aan

**Margo Thijs:** zij liep 4 sec te traag, op de 2e plaats eindigde **Ronald Van Erkel** op 5 sec en **Lieve Swinnen** eindigde met een verschil van 8 sec op de 3e plaats.

De winnares werd na afloop getraakteerd op een lekkere fles wijn (huize Louis) en heerlijke pralines!

Na de huldiging hebben we samen nog wat nagepraat in de cafetaria van het Dommelhof en hebben we genoten van het lekkere gebak dat door onze

loopsters werd gemaakt. Ze kunnen niet alleen goed lopen, maar ook nog goed bakken!

Bedankt, lieve mensen, voor de fijne samenwerking het afgelopen jaar! Jullie zijn een “supertoffe groep”!!

Sportieve groetjes

Heidi

### **Heusden/Gent – Limburgse Kampioenschappen indoor AC**

Ik was er zelf niet, maar als ik de uitslagen zie was het top!

- Sasha Sijbers: goud met kogel 13,44 m (cadet), nieuw clubrecord, 2de beste jaarprestatie;
- Kato Vandervelden: zilver bij hoog (cadet);
- Jacey Coene: goud bij hoog 1,66 m (junior), nieuw clubrecord, beste jaarprestatie;
- Aprill Verkoyen: zilver bij kogel (cadet);
- Boy Lorist: brons bij hoog 1,65 m (scholier), nieuw clubrecord;



*Jacey Coene*

Ze zijn nu met 3 die dit clubrecord bezitten: Dirk Libbrecht 1994, Benny Maes 1997!

- Kato Vandervelden: brons 60H (scholier);
- Sasha Sijbers: goud 60m 7,63 (cadet), nieuw clubrecord;
- Ruben Allaert: zilver op de 400 m 58,6 (cadet), 7de beste jaarprestatie;
- Jinte Palmans: zilver op de 200 m 27,14 , nieuw clubrecord;
- Jinte Palmans: goud op de 400 m.

En dan waren er nog : Robbe Maes, Lies Hermans, Fleur Cruys, Sanne Loots, Anouk Loots, Kyrrah Winters, Maximiliaan Serbrock en Thomas Leendertse.

De meeste van hen behaalden een persoonlijk record, daar begint het mee!

Proficiat, atleten en trainers

SACN



## **Provinciaal kampioenschap dag 2: Limburg, Oost en West Vlaanderen**

Met een klein groepje atleten vertrokken we dit jaar richting de Blaarmeersen in Gent voor het provinciaal kampioenschap indoor voor de afstanden 200 m tot 3000 m.

Het waren **Fleur Cruys** en **Kyrah Winters** die als eersten de arena mochten betreden. In reeks 4 werd Fleur 2de in een tijd van 30.77 en Kyrah werd 5de in haar eerste 200 m-wedstrijd in een tijd van 33.01. De volgende was **Lies Verheyen**. Zij werd 2de in reeks 7 in een tijd van 29.33.

Hierna waren de scholieren jongens aan de beurt. Voor **Maximiliaan Serbrock** was het zijn eerste ontmoeting met de indoorhal en dus ook zijn eerste wedstrijd ooit! Om dan meteen te starten met een provinciaal kampioenschap is niet niks. Toch stond hij goed zijn mannetje en werd hij 3de in zijn reeks in een tijd van 25.69. In de volgende reeks was **Boy Lorist** gebrand op een nieuw persoonlijk record. Hij werd 3de in zijn reeks en 6de Limburger in een tijd van 24.66. Met deze tijd deed hij 0,38 sec van zijn persoonlijk record! Dit zet mij aan het denken dat we voor de komende zomer een mooi team hebben voor de 4x100 m scholieren als zij dit samen met Jelte Kums en Jasper Leendertse kunnen combineren.

**Jinte Palmans:** gingen we een risico nemen om de 800 m en de 400 m te combineren in één uur om op die manier kans te maken op twee provinciale titels? De kans was groot dat ze deze titel zou behalen voor de 800 m, maar het risico was te groot dat ze hiervoor zou boeten in haar 400 m, wat hoofdzakelijk toch nog haar nummer is. Een 200 m deden we in de plaats van een 800 m en hierin behaalde ze zilver in een tijd van 27.14! De volgende atleten waren onze 400 m-lopers. 400 m indoor is speciaal, aangezien de atleten na 150 m naar binnen moeten schuiven. Als je niet op tijd reageert, zullen andere atleten jouw plaats innemen bij het inschuiven, waardoor je kan starten aan een inhaalrace.

**Sanne Loots** mocht het in reeks twee opnemen tegen clubgenote **Lies**. Beide dames gingen goed van start, liepen een mooie wedstrijd, maar ze kwamen beiden dat tikkeltje tekort om op het podium te komen. Sanne werd 3de in haar reeks en 4de Limburger in een tijd van 68.32 en Lies werd 4de in haar reeks en 5de Limburger in een tijd van 68.40.

**Ruben Allaert** zat vol gezonde zenuwen aan de start. Hij vertrok goed, maar liet zich een klein beetje verrassen na 150 m, waardoor hij een beetje op de rem

moest gaan staan. Dit hield hem niet weg van een 5de plaats in zijn reeks en een zilveren medaille op provinciaal niveau in een nieuw persoonlijk record van 58.60!



De laatste atleet die mocht aantreden was **Jinte**, Ze had een goede start, maar ze liet zich volledig insluiten na 150 m, waardoor ze alles moest dichtgooien. Ze kon beginnen aan een inhaalrace en moest hiervoor gaan voorbijsteken in de bocht. Toch werd ze 3de in haar reeks en 3de over de provincies Oost- en West-Vlaanderen en Limburg in een tijd van 61.1. Hiermee werd ze provinciaal kampioen! Aangezien Jinte, Sanne en Lies nog niet moe genoeg waren, stonden ze nog klaar voor een fotoshoot, die achteraf in Atletiekleven verscheen!

Bedankt voor deze leuke dag, want dit smaakt naar meer!

Sportieve groeten

Daan

### **Beker van Vlaanderen AC dames**

Als coach ben ik superblij om deel uit te maken van dit team. Jaar na jaar beleven we plezier en ik ben ervan overtuigd dat het ook dit jaar zo zal zijn. Even teruggaan in de tijd.



*Sasha Sijbers*

**2015:** onze dames werden met vele punten voorsprong kampioen in 3de landelijke. Een team waar nog veel progressie in zit!

**2016:** we kwamen voor het eerst sinds hele lange tijd terug in 2de landelijke. We waren vastberaden om de anderen te laten zien dat SACN klaar was voor nog meer. Woorden en daden, want we werden meteen 3de op 4 punten van de winnaar! Iedereen gaf het beste van zichzelf, maar onze sprinters waren nog te jong om tegen vele ervaren atleten op te boksen.

**2017:** onze jonge sprinters werden sterker en haalden heel wat punten binnen. Enkele sterkhouders moesten forfait geven, waardoor we meededen voor een top 10-plaats. Dit jaar behaalden we een mooie 7de plaats in 2de landelijke.



**2018:** een jaar dat de ene sterkhouder na de andere wegviel. Onze ‘reserve’-atleten probeerden ons team in 2de landelijke te houden. Iedereen gaf weer het beste van zichzelf en dat was absoluut nodig. Met een 10de plaats zaten we net niet in de degradatiezone. Hierdoor waren we weer een jaar zeker van een plaats in 2de landelijke!

Ik wil bij deze iedereen bedanken die gezorgd heeft voor deze prestaties. Het minste werk lever ik, het meeste werk doen jullie!

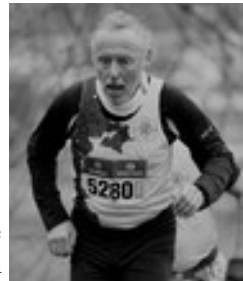
**2019:** wat zal het geven? Zijn alle geselecteerde atleten vrij op **zaterdag 18 mei**? Dit jaar zal het doorgaan bij de **atletiekclub Sparta Bornem**! Ik kijk er weer naar uit om vele persoonlijke records te zien verbreken, maar vooral om het plezier dat we met het hele team weer gaan beleven!

Daan

**06/01/2019**

### **Lanaken – Veldloop**

In het verre Lanaken waren we met 43 atleten aanwezig! En dat dan nog wel vlak na Nieuwjaar: meerdere SACN’ers moesten daarna nog naar een nieuwjaarsborrel!



*Willy Molemans*

Maar we waren er wel en de prestaties knalden er dan ook op los voor SACN.

Twee keer ‘dubbel podium’ voor onze club:

- Lieve Palmans 1ste en Frieda Hendriks 2de
- Suzy Tijskens 2de en Liesbeth Tessens 3de

De andere podiumplaatsen werden behaald door:

- benjamin Toon Weltens: goud
- miniem Indy Lagarde: zilver
- scholier K-D Kooij: brons

Van een geslaagd begin van 2019 gesproken!

### **Akkefietjes:**

**Jan Sleurs** liet na 100 m (daar ging hij zijn schoen weer aandoen) de concurrenten 300 m voorsprong nemen, kwestie van de anderen ook eens een kans te gunnen op een goede uitslag.

**Frieda Hendriks** is dan toch een spurtster, voor het eerst klopte ze de veelvoudige winnares in haar categorie in de laatste meters.

Eindelijk nog eens leem op de veldloop, iedereen heeft ervan ‘genoten’!

Omdat we op de meeste veldlopen toch met gemiddeld 40 atleten aanwezig zijn, staan we natuurlijk ook goed geklasseerd in het Limburgs Cross Criterium.



*Jens Vanduffel*

Prijken op dit moment op de eerste plaats voor SACN:

- Mien Vliegen benj
- Toon Weltens benj
- Suzy Tijskens mas
- Lieve Palmans mas
- Frieda Hendriks mas

12/01/2019

### Nieuwjaarsborrel SACN lopersgroep Hamont

Voor de eerste keer borrelde het gedacht op om eens af te spreken buiten de trainingen om samen een drankje te nuttigen. In de

Time Out kwamen we zaterdag 12 januari samen om een of meerdere drankjes te nuttigen in goed gezelschap. Dit is ons goed gelukt: zie foto!



Tevens werden onze trainers in de bloemetjes gezet: **Jos Biemans** en **Yves Coureaux**, als dank voor het feit dat ze er toch iedere zaterdag, weer of geen weer, staan om ons een fijne training te geven!

Hamonter Atletiekclub SACN vzw

13/01/2019

### Tongeren – Limburgs kampioenschap veldlopen

Amaai, wat was dat! De godganse dag regen, kou, natte voeten, slijk, vochtige wind, verkleumde supporters voor, tijdens en na de wedstrijd van hun favoriet.

En dat was nog alleen maar voor de toeschouwers! De atleten kregen er dan nog een beekje bij, waar ze naar geloven konden invallen of niet, maar voor atleten geldt: veldloop is veldloop, daar kiezen ze zelf voor!

Ik kan me levendig voorstellen dat ouders en grootouders die voor de eerste keer hun kind (kleinkind) komen aanmoedigen op een veldloop (deze veldloop) achteraf zeggen: één keer en nooit meer, wat een miserie!

Het was ook te merken aan het deelnemersveld, dit was duidelijk beperkter dan andere jaren. Misschien speelde ook mee dat de atleten dit jaar geen bonuspunten voor het LCC konden verzamelen op dit PK.



*Indy Lagarde*

Maar niet getreurd: de harde kern van onze club was er en ze waren met **39 atleten**.

Met vijf Limburgse kampioenen:

**Toon Weltens** (benjamin), **Indy Lagarde** (miniem), **Lieve Palmans** (master), **Frieda Hendrikx** (master) en **Jan Sleurs** (master),

drie zilveren medailles:

**Suzy Tijskens** (master), **Marina Pinxten** (master) en **Mia Palmans** (master)

en drie bronzen medailles:

**Dieuwke Claes** (pupil), **Elianthe Didden** (master) en **Francis Swinnen** (master) kunnen we leven.

Zeker als je weet dat we nog meerdere net-niet-podiumatleten hadden!

Dikke proficiat allemaal!

Fiere hoofdtrainer SACN

Louis

**20/01/2019**

**Gent – Vlaamse kampioenschappen indoor cadetten en scholieren**

Om 6.55 uur hadden de eerste SACN'ers al in Neerpelt afgesproken om naar **Gent** af te zakken. De indoorhal was dan ook nog aan het opwarmen toen we toekwamen.

**Anouk Loots** en **Sasha Sijbers** moesten de spits afbijten. Anouk, als eerstejaars, heeft vooral van de gelegenheid gebruikgemaakt om ervaring op te doen. Ze liet zich niet afleiden door een val in haar reeks en ze liep naar een mooie tijd van 8.81 en dit met een beetje pijn in haar bovenbeen tijdens de opwarming.

Sasha had op voorhand een doel van 14 meter gesteld in het kogelstoten en behaalde een mooie tweede plaats met 13.97 meter. Een halfuurtje later moest hij terug aan de bak, deze keer in het verspringen. Hier wist hij ons allemaal te verbazen. Het bleef spannend tot in de laatste sprong tussen een 3de, 4de en 5de plaats. Hij wist zijn zenuwen in bedwang te houden en sprong met 5.81

meter in een nieuw clubrecord naar een mooie derde plaats. Terwijl Sasha aan het springen was, wist **Aprill Verkoyen** ook iedereen te verbazen. Ze stond 9de geplaatst in het kogelstoten en wist zich 2 plaatsen te verbeteren in een nieuw (dik) persoonlijk record van 10.53 meter.

Tijdens de middagpauze konden we even op adem komen en nagenieten van de resultaten die onze atleten al hadden behaald. Na de middagpauze streden **Lies Verheyen, Sanne Loots** en **Ruben Allaert** voor wat ze waard waren in de 400 meter. Lies en Sanne wisten hun race mooi in te delen. Lies snelde naar een derde plaats in haar reeks in een mooie tijd van 66.36 seconden. Sanne wist haar 400 meter af te sluiten in 69.19 seconden en benaderde zo haar persoonlijk record. Ruben deelde zijn race zo in dat hij op het einde van de race nog een mooie eindsprint tevoorschijn wist te toveren.

Hij eindigde op de vierde plaats in zijn reeks en benaderde zijn record in een tijd van 58.64 seconden

Wat we vooral onthouden van deze dag, is dat we met 6 SACN'ers aan de start stonden van dit kampioenschap! Iedereen supporterde voor elkaar en de sfeer zat goed. Op naar het volgend kampioenschap en een dikke proficiat aan alle atleten!

Lieze



© WINNIEGARTOON.BE

## Atleet in de schijnwerper

*Naam:* Tyskens

*Voornaam:* Suzy

*Geboortedatum:* 5 maart 1976

*Woonplaats:* Pelt



*Welk werk doe je?*

Ik geef les als leerkracht lichamelijke opvoeding in de basisschool van Achel aan kleuters en kinderen van het lager onderwijs. Atletetjes in voorbereiding ☺

*Hoe lang ben je al bij de club aangesloten?*

Ik ben begonnen toen ik 9 jaar was en ben even aangesloten geweest bij AVT en daarna opnieuw begonnen toen Rosalie en Stan ook aansloten bij de atletiekclub SACN.

Dus al een jaar of 30 bezig met atletiek.

*Hoe ben je bij SACN terechtgekomen?*

Via een foldertje in school eens gaan kijken op de atletiek, toen nog op een voetbalveld in Hamont. Daarna eens meegelopen met de stratenloop in Hamont en als je dan meteen wilt ben je vertrokken natuurlijk.

*In welke categorie behoort je in de atletieksport?*

Bij de master, de laatste en plezantste categorie!

*Wat is jouw favoriete discipline?*

Ik hou van atletiek als totale sport: lopen, werpen en springen.

Als kind vond ik afstandlopen en vooral de halve fond 800, 1000 m en 1500 m het einde maar was ook redelijk goed in het hoogspringen wat ik ook graag deed. Nu als master heb ik al van alles gedaan. Maar mijn voorkeur gaat uit naar het lopen en hoogspringen.



*Waarom?*

Omdat ik met niet zo veel trainen nog goed mee kan in het lopen en hoogspringen.

En de belangrijkste reden is natuurlijk omdat ik het graag doe, puur genieten in de natuur waarbij ik helemaal tot rust kom na een training of wedstrijd.

*Wat is jouw sportieve specialiteit of sterkste punt?*

Ik denk dat ik van nature een goede uithouding heb meegekregen. En ik geef niet snel op, iedere wedstrijd is pas gedaan als je over de finish komt, dus blijven gaan tot op het einde.

*Wat is jouw atletiekdoel voor de winter?*

Gezond blijven sporten en veel plezier beleven aan het lopen.

*Wat is het hoogtepunt uit jouw sportieve loopbaan?*

Mijn hoogtepunt, dat is moeilijk te zeggen, ik heb zoveel mooie momenten beleefd met atletiek.

Bij de aflossing 6x1000 m veldlopen op de FISEC spelen voor scholen zijn we met België ooit 1ste geworden in een eindsprint. En dan mocht je een week uit school omdat het in Engeland was.

Ik ben als scholier ooit Belgisch kampioen 1500 m geweest, nadat ik bijna te laat aan de start stond. En dat jaar werd ik ook atleet van het jaar.

De eerste keer deelnemen aan de Memorial van Damme was ook zeer speciaal.

En vroeger indoor lopen in Gent was ook geweldig, iedere stap die je nam een hels lawaai omdat dat nog speciaal was opgebouwd uit planken met een piste op, na een aantal weken werd alles weer afgebroken.

En vorig jaar 2x Belgisch kampioen op 2 uur tijd eerst op de 800 m en daarna met het hoogspringen was ook een fijn gevoel.

*Wat is jouw dieptepunt in de atletiek?*

Een enkelblessure opgelopen op trainingskamp in Bertrix, ik mocht meedoen aan de jeugd olympische spelen en aan een wedstrijd in Oslo en door die blessure ging dat niet door.

*Wat zijn jouw beste prestaties?*

800 m: 2.09

1000 m: 3.59

1500 m: 4.25

Hoogspringen: 1m61

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

In de zomer fiets ik nog op de koersfiets bij Ladies Cycling Team in St.-Huibrechts-Lille.

In de winter tennis ik iedere week 1 uurtje met een gezellig damesploegje waarmee we interclub spelen.

En rondrijden naar alle hobby's van de kinderen.

*Waarom ben je bij SACN?*

Gezellige club, dichtbij huis, aangename trainingsmaatjes, goede trainers, gedreven bestuur, superaccommodatie. Alles wat je nodig hebt om je sport goed te kunnen beoefenen.

*Wat is je grootste droom?*

Vroeger was mijn droom ooit deelnemen aan de Olympische spelen en nu eens gaan kijken op de Olympische spelen.

## **# MeerMasterMannen: Het doodzwijgen moet stoppen !!**

Dwingend verzoek tot publicatie van open brief in het ledenblad van VZW SACN

Neerpelt, 18 december 2018

Geachte SACN-bestuur, SACN-leden, SACN-sympathisanten,

Heden ten dage worden we overspoeld met allerhande burgerbewegingen, die opkomen voor deze of gene minderheid. Een teveel aan everzwijnen, te weinig groen en zo kan ik nog even verder gaan. Je kan hier voor- of tegenstander van zijn en oeverloos discussiëren of deze al dan niet voor een goede daad strijden.

Ik denk echter, wanneer jullie deze brief volledig gelezen hebben, dat ik samen met jullie mag constateren dat de categorie van Master Mannen bij SACN wel degelijk gediscrimineerd wordt. Wanneer je de verschillende publicaties van SACN, hetzij hun website, hetzij facebook of ledenblad bekijkt, zie je amper enige nieuwsgeving over deze bewuste categorie. Waarschijnlijk zal je ook in deze editie van het ledenblad met een vergrootglas moeten zoeken naar enig leven binnen het mannelijke masterslegioen. Je moet blijkbaar jong of van het vrouwelijke geslacht zijn om enige aandacht te krijgen. Als ik de SACN-website zo even overloop, stel ik vast dat in bitter weinig van de artikels melding gemaakt wordt van mannelijke masters. Om nog niet te spreken van het aantal coverfoto's. Nochtans betalen deze atleten ook hetzelfde lidgeld, trainen hard, laten zich hier en daar al eens als vrijwilliger zien enzoverder. Kortom: zij zijn ook atleet zoals iedereen.

Neem nu het verhaal van PP uit SHL. Na jarenlang stil zwijgen heeft hij de moed gehad om zijn verhaal aan mij te vertellen. Dit is zo schrijnend dat ik besloten heb om het initiatief #MeerMasterMannen te starten, dat wil strijden voor de gelijke rechten voor de mastermannen.

- Hij liep ruim 500 wedstrijdkilometers in SACN-clubtrui. Een afstand, die toch het equivalent van tien modale wedstrijdathleten benadert.
- Hij eindigde tweede in het internationale regelmatigheids criterium van marathon- en ultralopers. Misschien wel het meest zware regelmatigheids criterium binnen de atletiek. Om aanspraak te maken op een goede klassering, moet je zomaar eventjes twaalf marathons of ultralopen per jaar lopen.
- In al die wedstrijden behaalde hij regelmatig het podium overall. In zijn leeftijdscategorie zat er stevast een podiumplaats in.
- Met zijn prestaties noteerde hij zich als vierde in de wereldranglijst 50 km, binnen zijn leeftijdscategorie. Een lijst die ruim 700 atleten bevat.

De waardering, die hij hiervoor krijgt, staat in schril contrast met de geleverde prestaties. Indien je tussen de regels door leest in een aantal artikels op de website, zal je zijn naam misschien vinden.

Wat het dan nog extra pijnlijk maakt voor deze atleet, is dat zijn kleine en grote zus ook bij SACN aangesloten zijn. Zij hoeven zich nog maar ergens op een

wedstrijd te tonen en de loftrumpet weerklinkt alsof zij de Nina Derwaels zijn van de Neerpeltse atletiek.

Je zal samen met mij begrijpen dat PP hier psychisch zwaar onder te lijden heeft.

En het verhaal van deze atleet is zeker geen alleenstaand geval. Talrijke mastermannen lopen gebukt onder dit miskennen van hun prestaties. Hopelijk zet deze moedige getuigenis van PP andere mastermannen aan om ook met hun verhaal naar buiten te komen. Enkel op die manier kunnen we onze eisen tot meer rechtvaardigheid kracht bijzetten.



Hoe kan je de beweging #MeerMasterMannen nu steunen?

– Deel volgende hashtag #MeerMasterMannen met al je vrienden en like deze massaal.

– De maand maart wordt MeerMasterMannenMaandMaart. We roepen alle sympathisanten op om dan in grijze kledij naar de training te komen. Op die manier geven we een duidelijk signaal, dat we het niet langer eens zijn met de manier waarop onze mastermannen behandeld worden.

– Een financiële bijdrage kan steeds persoonlijk overhandigd worden.

Hopend op jullie begrip en in afwachting van massale reacties, hoogachtend

Peter

PS : Bijgevoegd een foto van PP in volle inspanning, als waardig ambassadeur van SACN, tijdens de marathon van Genk. Om begrijpelijke redenen werd de foto onherkenbaar gemaakt.

## Leve onze Jan!

*“Amai, mijn knoken!”, “Ik voel toch dat ik niet meer van de jongsten ben...”, “Binnenkort word ik zo oud als ik mij voel!” “Een mens is maar zo oud als hij zich voelt”.*

Het zijn maar een paar ‘gevleugelde woorden’ die je regelmatig op training hoort, zeker in de groep van de masters. En aangezien je tegenwoordig al ‘master’ bent vanaf je 35ste, gaat het hier om een heel omvangrijke groep binnen onze club. Toch mogen we al die lopers en loopsters zeker niet over dezelfde kam scheren, want de ene master is dubbel zo oud als de andere...

Neem nu onze **Jan**. In het pas voorbij Limburgse kampioenschap veldlopen in Tongeren werd hij vlot en met enorme voorsprong provinciaal kampioen bij de **Masters +70**. Hij liet trouwens ook drie 60’ers en één 65’er ruim achter zich. Bij de jaarlijkse huldiging op ons clubfeest is hij een vaste klant op het podium van de genomineerden voor de titel ‘Atleet van het jaar’.



*Jan Sleurs*

Maar er is meer. Jan is al lid van SACN sinds 1978 (!), als atleet (afstandsloper) en trainer. Zowat alle lopers, inclusief de recreanten, hebben al eens training van hem gehad, want als er iemand is die bijspringt als een andere trainer even forfait moet geven, dan is het onze Jan wel. Zelfs de kleinsten, van kangoeroe tot miniem, neemt hij onder zijn hoede, terwijl hij eigenlijk best hun opa zou kunnen zijn.

Onlangs vertrouwde Jan mij de volgende anekdote toe: *“Ik gaf eens een training aan de kleintjes en bij het uitlopen achteraf in het park, kwam er zo ’n jong gastje naast mij lopen. Hij zei: ‘Meneer de trainer, ik vind u een lieve trainer!’ Dat deed mij wel wat.”*

Aangezien algemeen bekend is dat de waarheid uit een kindermond komt, is dit zowat het mooiste compliment dat je kunt krijgen...



*LCC Lanaken*

*veldlopen te vieren’.*

Nog zo’n verhaal: na de voorbije KWB-bosloop op het Herent (6 januari) informeerde Jan of er misschien nog soep over was. Hij had namelijk een paar plastic dozen bij om die soep eventueel in over te scheppen. Wij dachten natuurlijk: goed gezien van onze Jan, nu heeft hij zelf soep voor de hele volgende week. Wat gebeurde er echter? De dinsdag daarop, na de training op de piste in Dommelhof, haalde hij de soep tevoorschijn en trakteerde hij iedereen op een beker lekkere, warme soep. Je moet het maar doen. Twee weken later had hij dan weer cake gebakken en ook die schonk hij gul weg, ‘om mijn provinciale titel

Jawel, leve onze Jan en hij mag er wezen! Wij wensen hem nog vele gezonde en sportieve jaren toe als trainer en als atleet.

Willy Molemans



*Training 23 januari 2019*

## **Start to Run**

### **Joggen voor beginners**

#### **In Neerpelt/Hamont-Achel**

Joggen is de uithouding- en conditiesport bij uitstek.

Het grote voordeel van deze gezonde en goedkope sport in de open lucht is dat je overal en op gelijk welk tijdstip van de dag kan joggen.



Vergeleken met andere sporten heb je ook niet zoveel tijd nodig om een goede conditie op te bouwen.

Indien je al eens hebt geprobeerd om alleen een trainingsschema af te werken en je daar niet in geslaagd bent, dan is er goed nieuws voor je. Start to Run wil de motor zijn om alle mensen die willen gaan joggen op een ontspannen en aangename manier gezond met hun sport te laten bezig zijn.

De recreanten van Sporting Atletiekclub Neerpelt starten eenmaal per jaar een Start-to-Runcursus.

De duur van deze cursus is 10 weken, met opvolging tot november.

Geen enkele basisconditie is vereist, iedereen start op niveau 0 en dit onder begeleiding van een ervaren jogtrainer.

Na deze 10 weken kunnen alle deelnemers vlot 5 km lopen, **Ja, jij ook!**

Het beste bewijs hiervan is dat de afgelopen jaren meer dan 1200 recreanten deze cursus met succes gevolgd hebben!

#### **Voorjaarscursus**

Aanvang Pelt: dinsdag 26 maart 2019 om 19.00 u

Aanvang Hamont: zaterdag 30 maart 2019 om 10.00 u

Kostprijs: 85 euro (10 weken-sessie en opvolging tot 1 november 2019)

Te betalen bij de eerste les.

Cursusplaatsen:

Pelt: Sportcentrum Dommelhof

Hamont: Fit-o-meter Hamont

Voor meer info

Louis Geboers, tel. 011 445923

E-mail [louisgeboers@hotmail.com](mailto:louisgeboers@hotmail.com)

Heidi Gielen, tel. 011 662838

E-mail [heidi.gielen@skynet.be](mailto:heidi.gielen@skynet.be)

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



**Kilometervergoedingen bij SACN**

Momenteel geven we aan degenen die rijden voor onze club **0.19 euro per kilometer**.

Als je kijkt dat een gemiddelde auto 6 liter op 102 km verbruikt, dan betekent dit dat je met 1 liter ongeveer 17 kilometer kan rijden.

17 kilometer x SACN-vergoeding 0,19 euro = 3,23 euro.

Een liter brandstof kost aan de pomp nu 1,50 euro (een jaar geleden kostte de diesel nog maar net 1 euro).

Daar komt nog bij: sleet auto / verzekeringen / taksen, enz.

We zitten nog niet helemaal in de buurt van de ‘volledige vergoeding’, maar we gaan jaarlijks wel in die richting (jaarlijks 1 cent km-vergoeding erbij).

Dit naar aanleiding van het feit dat ik onlangs aan de pomp 100 euro moest betalen voor een volle tank!

Een rekenende SACN’er

Louis



### **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 2017-2018, 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 2019** aan: Trinette Paesen, 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 2019.

Met sportieve groeten,

Trinette

### **Lidgelden anders bekeken!**

Ik heb even gekeken op de websites van de **sportverenigingen in Pelt**, gewoon uit nieuwsgierigheid! Als ik het onderstaande bekijk, mogen de leden van Sporting Atletiekclub Neerpelt zeker niet klagen over de **huidige lidgelden, die gaan van 85 euro tot 105 euro**, zeker als je weet dat wij met atletiek 52 weken per jaar actief zijn. Om precies te zijn: dit zijn 310 dagen per jaar dat er getraind wordt bij SACN!

De meeste andere clubs liggen een paar maanden per jaar stil.

voetbal Pelt: van 220 euro tot 280 euro

voetbal Sparta Lille: van 100 euro tot 175 euro

hockey Pelt: van 115 euro tot 225 euro

tennis Pelt: van 50 euro tot 125 euro (+ minimum 5 euro huur per baan/uur indoor) (zonder lessen)

tennis Lindel: van 70 euro tot 100 euro (zonder lessen)

badminton Pelt: van 75 euro tot 115 euro

NWC (kano Pelt): van 70 euro tot 120 euro

turnen Pelt: van 75 euro tot 150 euro

jiu-jitsu Pelt: van 150 euro tot 200 euro

Nu weten jullie ook wat ik weet...

Louis



## **RUNNING & CO WORKSHOP ZATERDAG 24 NOVEMBER TE HERENTALS**

Jaarlijks organiseert Running&Co een infodag voor loopbegeleiders en loopfanaten. Running&Co is een afdeling van de Vlaamse Atletiekliga die zich vooral bezighoudt met recreatieve joggers en projecten ontwikkelt voor joggers, de loopomlopen in Sint-Huibrechts-Lille, Neerpelt centrum, Boseind, Grote Heide en Herent zijn hier voorbeelden van.

Deze infodag omvatte een aantal workshops die nuttig waren voor de looper en een meerwaarde zijn in de loopbegeleiding.

In de voormiddag is **dr. Steven Claes** (zoon van Toon Claes, Herentals), orthopedisch chirurg in het ziekenhuis van Herentals en gespecialiseerd in knieblessures bij (top)sporters, komen spreken over de meest voorkomende loopblessures, de preventie en de remediëring. Hij sprak ook over een vrij nieuwe behandeling van peesblessures die al succesvol werd toegepast bij topsporters.

Deze **PRP-therapie** of Platelet Rich Plasma wordt onder andere toegepast bij de behandeling van chronische peesletsels. Het is een methode waarbij lichaamseigen bloedplaatjes in een pees worden geïnjecteerd. Chronisch wil

zeggen dat het probleem langer dan 3 maanden aanwezig is en rust, medicatie en fysiotherapie geen of weinig effect hebben gehad.

Er wordt een kleine hoeveelheid bloed afgenomen en gecentrifugeerd. Hierdoor worden de verschillende bloedcomponenten gescheiden (bloed/plasma) en kan men de bloedplaatjes uit het eigen bloed isoleren. Deze bloedplaatjes geven bepaalde stoffen vrij, nl. de groeifactoren. Die groeifactoren spelen een belangrijke rol in de heling van peesletsels. Bovendien brengen ze ter hoogte van het letsel verschillende processen op gang die het herstel bespoedigen. Het menselijk lichaam heeft een sterk vermogen om zichzelf te genezen. Door het inspuiten van een hoge concentratie van bloedplaatjes – en dus groeifactoren – helpen we de natuurlijke heling een groot stuk vooruit.

Na deze uiteenzetting werd de elliptigo of **loofiets** voorgesteld. Deze loofiets kan gebruikt worden bij revalidatietraining of als ondersteuning van de training om de belasting op pezen en gewrichten te verlagen. Er was de mogelijkheid om er een testritje mee te doen.

Na de lunch heb ik de **workshops** stabilisatie, lenigheid en voeding voor afstandslopers gevolgd. Wat ik uit deze sessies vooral onthouden heb is dat koolhydraten voor een sporter onontbeerlijk zijn en dat dynamisch rekken voor een training (na een korte opwarming) beter is dan statisch rekken. Na een training die niet te zwaar is geweest mag men altijd statisch rekken!

Heidi Gielen



## Foto's polsstokproject





**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 winter (van 1 november tot 30 maart 2019)

| <b>Dag</b>       | <b>Doelgroep</b>                  | <b>Van – tot</b> | <b>In-out</b> | <b>Plaats</b>              |
|------------------|-----------------------------------|------------------|---------------|----------------------------|
| <i>dinsdag</i>   | lopers (v.a. pupil)               | 19.00 – 20.30 u  | outdoor       | Dommelhof                  |
| <i>woensdag</i>  | 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                  |
|                  | spurters (v.a. cadet)             | 18.00 – 19.30 u  | out/indoor    | Dommelhof                  |
|                  | kampers (v.a. cadet)              | 18.00 – 19.30 u  | outdoor       | Dommelhof                  |
| <i>woensdag</i>  | werpen (v.a. cadet)               | 18.00 – 19.30 u  | outdoor       | Dommelhof                  |
|                  |                                   |                  |               |                            |
| <i>donderdag</i> | lopers (v.a. cadet)               | 19.00 – 20.30 u  | outdoor       | Dommelhof/<br>verplaatsing |
| <i>vrijdag</i>   | kangoeroes                        | 18.00 – 19.30 u  | indoor        | Dommelhof                  |
|                  | benjamins                         | 18.00 – 19.30 u  | indoor        | Dommelhof                  |
|                  | pupillen                          | 18.00 – 19.30 u  | indoor        | Dommelhof                  |
|                  | miniemen                          | 18.00 – 19.30 u  | outdoor       | Dommelhof                  |
|                  | lopers (v.a. cadet)               | 18.00 – 19.30 u  | outdoor       | Dommelhof                  |
|                  | spurters (v.a. cadet)             | 18.00 – 19.30 u  | outdoor       | Dommelhof                  |
| <i>vrijdag</i>   | kampers (v.a. cadet)              | 18.00 – 19.30 u  | indoor        | Dommelhof                  |
|                  |                                   |                  |               |                            |
| <i>zaterdag</i>  | lopers (v.a. cadet)               | 10.00 – 11.30 u  | outdoor       | op verplaatsing            |
|                  | lopers (v.a. cadet)               | 10.00 – 11.30 u  | outdoor       | fit-o-meter Hamont         |
| <i>zondag</i>    | kampers (v.a. cadet op afspraak)  | 10.30 – 12.30 u  | outdoor       | Dommelhof                  |
|                  | spurters (v.a. cadet op afspraak) | 10.00 – 11.30 u  | outdoor       | Dommelhof                  |

## **Hoofdtrainer**

Louis Geboers Tel.: 011/44.59.23; E-mail: louisgeboers@hotmail.com

## **Hoofdtrainersteam Jeugd** E-mail: jeugd.sacn@gmail.com

Louis Geboers, T-C Kooij, Stijn Lehembre en Suzy Tyskens

## **Hoofdtrainer Kampers (vanaf cadet)**

Pascal Snoeks GSM: 0473/56 28 15; E-mail: pascalsnoeks71@gmail.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**

Koen Allaert E-mail: koenallaert@yahoo.com  
Jenny Balabkina E-mail: evgenia.balabkina@gmail.com  
Jos Biemans Tel.: 011/ 62 14 33; E-mail: jos@jgbn.be  
Yves Coureaux GSM: 0496/18 45 56; E-mail: coureyv@ardyag.com  
De Cremer Glenn GSM: 0494/13 97 99; E-mail: dennis.delarbre@student.pxl.be  
Dennis Delarbre wveepoel@kempenkind.nl;  
Wout Van Eepoel GSM: 0498/56 14 43; E-mail: c-jkooij@hotmail.com  
C-J Kooij GSM: 0495/70 32 77; E-mail: t-ckooij@hotmail.com  
T-C Kooij E-mail: peterkaribu336@hotmail.com  
Peter Karibu E-mail: kristof.loomans@icloud.com  
Kristof Loomans GSM: 0478/74 35 05; E-mail: benny.maes@hotmail.com  
Benny Maes E-mail: gittamertens@hotmail.com  
Gitta Mertens E-mail: lienmolemans@hotmail.com  
Lien Molemans GSM: 0494/12 63 04; E-mail: chris\_peeten@hotmail.com  
Chris Peeten GSM: 0493/78 50 80; E-mail: liezepeeten@hotmail.com  
Lieve Peeten E-mail: rudi.philippe@telenet.be  
Jasper Philippe Tel.: 011/64 65 23; E-mail: jan.sleurs1@telenet.be  
Jan Sleurs Tel.: 011/64 80 83; E-mail: roelsmeets87@gmail.com  
Roel Smeets E-mail: brechtstevens@hotmail.com  
Brecht Stevens GSM: 0498/04 24 67; E-mail: daan\_s@hotmail.be  
Daan Stevens Tel.: 011/73 39 14; E-mail: johan.stinckens1@pandora.be  
Johan Stinckens Tel.: 011/66 56 46; E-mail: tyskenssuzy@hotmail.com  
Suzy Tyskens GSM: 0476/61 51 17; E-mail: vaesbieke91@hotmail.com  
Bieke Vaes E-mail: vanhaandel.theo@gmail.com  
Theo Van Haandel GSM: 0495/49 81 56; E-mail: may.verheyen@telenet.be  
May Verheyen E-mail: lucindawesterman@hotmail.com  
Lucinda Westerman



**Redactieteam:**

An Kerkhofs

Lien Molemans

Willy Molemans

**Verantwoordelijke uitgever:**

Sporting Atletiekclub Neerpelt

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