

SACN CLUBBLAD



Voorwoord redactie	3	Techniektrainingen	35
Wedstrijdverslagen	4	Hoeveelheid trainingen	36
Jeugddag Gent	27	Vacature	39
Atleet in de schijnwerper	33		

Infohoek

Ondervoorzitter

Louis Geboers

Tel.: 011 44 59 23

E-mail: louisgeboers@hotmail.com

Secretaris

Margo Kerkhofs

GSM: 0473 44 49 81

E-mail: sacn@val.be of margo-kerkhofs@telenet.be

Penningmeester

Steffi Maris

GSM: 0489 97 73 25

E-mail: steffi.maris.sacn@gmail.com

Andere bestuursleden

Katleen Abrahams

Tel.: 011 34 49 22

E-mail: katleenabrahams@hotmail.com

Saskia Buntinx

GSM: 0479 38 28 34

E-mail: saskia.buntinx@gmail.com

Inne Geypen

E-mail: inne.geypen@gmail.com

Trinette Paesen

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

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 redactie

Hoewel wij als redactieteam nog steeds voorstander zijn van een papieren versie met het voornaamste clubnieuws, willen we natuurlijk de technologische vooruitgang niet negeren.

Daarom enkele QR-codes (voor de leken: te scannen door het installeren van een app op je smartphone en je komt rechtstreeks op de website terecht):

Olimpic



PC Limburg



website SACN



Vanuit de redactie willen we graag alle atleten, trainers en supporters bedanken die hun steentje aan dit clubblad bijdragen door het insturen van foto's en artikels. Zonder jullie geen clubblad!

Wil je zelf graag eens in het clubblad verschijnen? Aarzel dan niet en stuur een anekdote, wedstrijdverslag, leuke foto of andere info in. In de mate van het mogelijk zal dit gepubliceerd worden.

Veel leesplezier!

De redactie

Artikel klaar... doorsturen maar!

Artikels voor het volgende clubblad moeten ten laatste op 15 juni 2018 ingestuurd zijn naar willem.molemans@telenet.be



Clubfeest 2017

In de namiddag organiseerden onze jeugd en jeugdtrainers een spelnamiddag.

Ze waren met meer dan ooit: een kleine 50 jeugdathleten namen deel, onder begeleiding van meerdere jeugdtrainers.



Gezellige drukte op het jaarlijkse clubfeest

Bij navraag vonden zowel de trainers als de atleetjes het een leuke bedoening.

‘s Avonds, tijdens het kerstfeest en kampioenenhuldiging, kwamen er ook meer SACN’ers opdagen dan de voorbije jaren: met 150 waren we die de beentjes onder tafel staken voor ‘spijs en drank’ (waarvoor dank aan de werkende bestuursleden die we zagen en het werkende bestuurslid dat we niet zagen in de keuken: Magda Leyssen).

De wedstrijdjeugdleden kregen dit jaar een regen/windjack, natuurlijk in het blauw met ons SACN- embleem. Ze werden allen vastgelegd op de gevoelige plaat door An Kerkhofs, waarvoor dank.

Onze speaker Willy Molemans wist alles goed aan elkaar te breien tot het hoogtepunt van de avond: de presentatie van de ‘Atleet van het jaar’.



Max Vlassak viel deze eer te beurt, voor de tweede maal in zijn nog jonge sportloopbaan.

Na een pintje gedronken te hebben, werd er begonnen aan de grote tombola ‘altijd prijs’.

Waarna, zoals gebruikelijk bij een echte sportvereniging, we onder het genot van onze laatste versnapering (enerzijds omdat we sporters zijn, anderzijds omdat we met de wagen waren) konden beginnen met de boel op te ruimen.

Het was weer een mooie jaarafsluiter!

Sportieve groeten en dat 2018 jullie alles moge brengen dat je maar kan wensen...

Louis

06/01/2018

Gent – Provinciaal Kampioenschap

Wat een provinciaal kampioenschap!

Voor de eerstejaarscadetten was het een hele ervaring, zo voor de eerste keer.

Met goud, zilver en brons overladen kwamen cadetten, scholieren en juniors terug uit het verre Gent!



Marie Vandervelden (links)

– **Marie Vandervelden** 3de en een nieuw clubrecord;

- **Sanne Loots** 2de op de 400 m;

- **Julie Swinnen** 2de op de 800 m;
- **Lise Boonen** 1ste op de 800 m en 2de op de 400 m en een nieuw clubrecord;
- **Jinte Palmans** 1ste op de 400 m en een nieuw clubrecord;
- **Lopke Zentjens** 2de op de 400 m;
- **Floor Schildermans** 1ste op de 1500 m.

Bovenstaande info zegt alles.

Zeer tevreden hoofdtrainer lopers

Daan Stevens



Provinciaal kampioenschap indoor Oost- en West –Vlaanderen / Limburg

Zo kritisch als ik altijd voor mezelf ben geweest, zo kritisch ben ik ook voor mijn atleten. In die 20 jaar als wedstrijdathleet kan ik, denk ik, op beide handen tellen hoeveel ik vind dat er hiervan geslaagd zijn. Een positieve eigenschap? Voor mij wel, want dit wil ook zeggen: als het positief is, dat het dan ook echt zo is en dit kan ik wel zeggen over het provinciaal kampioenschap indoor. De opkomst van de Limburgers was matig, maar samen met AVT en LOOISE hebben we laten zien dat de atletieksport leeft in Limburg. Voor velen onder ons was het een totaal nieuwe ervaring. Toen zij aankwamen in de grote arena te Gent kregen ze toch wat schrik en vroegen ze of ze een nummer minder mochten doen. Als het nu om ervaren atleten ging, had ik dit niet toegestaan, maar dat was dus niet het geval, dus krijgen ze van mij de tijd om te wennen aan al het nieuwe om hun heen. Zij waren de eersten die werden opgeroepen

om aan te treden op de piste voor de 200 m. Er waren niet zoveel eerstejaarscadetten waardoor je het verschil duidelijk kon zien met de tweedejaars. Toch lieten ze zich niet doen en streden ze voor wat ze waard waren. Zo behaalde Robyn Daemen een tijd van 31.25, Kato Schutters 32.41, Fleur Cruys 32.98, Helene Robijns 36.53. Ook voor Boy Lorist was het de eerste keer dat hij deelnam aan een indoor- kampioenschap. Eindelijk lijkt hij verlost te zijn van blessures en kwaaltjes die hem tegenwerkten het afgelopen jaar en op die manier deed hij al een seconde van zijn persoonlijk record af. 27.21, Boy is on fire! Eli Drieskens en Lopke Zentjens konden tegen elkaar strijden in dezelfde reeks. Lopke behaalde een nieuw persoonlijk record in 28.40, Eli werd 5^{de} in de reeks met een tijd van 29.23. Hierna was Marie Vandervelden aan de beurt. Zij was daar voor een nieuw clubrecord op de 200 m en een medaille. Zo gezegd, zo gedaan. Ze behaalde een nieuw clubrecord in een tijd van 28.50 en een bronzen medaille. De eerste van de dag was binnen, maar al snel kwamen hier nog vele andere bij, want we begonnen aan de 800 m waarvoor Julie Swinnen en Lise Boonen zich klaarmaakten onderaan de topsporthal. Julie behaalde een mooie 2^{de} plaats in een tijd van 2.39.14. Lise behaalde een eerste plaats in een tijd van 2.36.88 waardoor zij zich provinciaal kampioen mocht noemen! Ze had geen tijd voor het podium, want ze kon opnieuw gaan loslopen en inlopen voor de 400 m. Dit is een zwaar nummer, maar ik hou van uitdagingen, dus wou ik eens weten hoe diep onze 1^{ste}- en 2^{de}-jaarscadetten konden gaan. De eerste atlete die mocht starten was Fleur. Doordat ook hier weinig 1^{ste}- jaarscadetten waren, moest zij opboksen tegen vele 2^{de}- jaars. Ze had het lastig, maar opgeven kennen we niet en ze behaalde een mooie tijd van 77.52. Sanne mocht de strijd aangaan in de 2^{de} reeks. Ook voor haar was het niet anders en moest ze van het begin tot het einde in de achtervolging gaan, maar ze kon zich wel belonen met een zilveren medaille. Tijd: 69.84. Ook voor Ruben en Jelte was het de eerste keer dat ze meededen aan het provinciaal kampioenschap indoor. Zo rustig en ontspannen Jelte was, zo gespannen en vol zenuwen zat Ruben, wat ook normaal is. Op het einde kwam Ruben nog heel kort bij de 3^{de} plaats, maar hij miste deze op een haar na. Ruben 62.48, Jelte 64.29. Dan was onze super- 'tweeling' aan zet. Niemand van Limburg durfde het tegen hun opnemen, waardoor de strijd om de provinciale titel onder hun uitgevochten werd. Jinte was lichtjes verkouden en

voelde zich niet 100 %. Maanden getraind voor dit kampioenschap en dan kan een verkoudheid jammer genoeg roet in het eten gooien en na een blessure van meer dan drie maanden was het voor haar een lange weg terug. Lopke zat in de eerste reeks, maar door de vermoeide benen van de 200 m ging het in het begin niet zo vlot. Toch schoof ze stilaan terug naar voor en kon ze vechten voor de eerste plaats in haar reeks. Ze werd hier uiteindelijk eerste in een tijd van 65.52. Op deze manier doet ze eventjes 3 seconden van haar persoonlijk record outdoor af. Jinte Palmans, die mij achteraf liet weten dat ze een slechte start had door de schuine bocht waarin ze zat, kwam rustig op gang waardoor ze 3 andere atleten voor zich moest laten na 150 m. (de indoorpiste is 200 m lang en na 150 m mogen de atleten naar binnen schuiven.) Hierdoor moest ze een lange weg afleggen terug naar voor toe, maar ze behaalde een nieuw indoorclubrecord in een tijd van 61.19. Met deze tijd deed ze maar liefst 1,64 seconden beter dan vorig jaar. Dit belooft voor het Vlaams en Belgisch kampioenschap!

Lise Boonen mocht dan voor de 2^{de} keer van start gaan. Zij behaalde een 2^{de} plaats in een tijd van 66.47. Ook voor Jonas Kegels was dit de eerste keer, maar hij liep bij de start uit zijn baan, waardoor hij gediskwalificeerd werd. Iets wat mij ook al eens is overkomen en zeker mogelijk bij je eerste ervaring. Als laatste van de dag was Floor Schildermans aan de beurt. Zij sloot de dag af met een provinciale titel!



Dit zorgde ervoor dat we naar huis gingen met 3 gouden medailles, 4 zilveren en één bronzen.

KNAP WERK EN TROTSE TRAINERS!

Heusden – 2^{de} dag Provinciaal kampioenschap indoor

Op de 2^{de} dag van het provinciaal kampioenschap indoor op 7 januari 2018 in Heusden behaalde SACN 4 gouden, 2 zilveren en 2 bronzen medailles. Ook werd er 1 clubrecord verbeterd.

Lamine Guisse (cad) behaalde een dubbel op dit kampioenschap. Met een sprong van 10,73 m (HSS) werd hij Limburgs kampioen en verbeterde hij het clubrecord met 39 cm. Ook bij de 60 H was hij de primus met een tijd van 10"39.

Max Vlassak (sen) was gekomen om te kogelstoten en zich te ontspannen tijdens de blok. Hij behaalde goud met een stoot van 15,64 m.



Jacey Coene (midden)

Jacey Coene (sch) veroverde een 1^{ste} plaats bij het hoogspringen met een sprong van 1,63 m. Na een jaar van blessureleed deed het deugd om deze prestatie te behalen. Bij het verspringen behaalde ze met een sprong van 4,53 m de 7^{de} plaats.

Marie Vandervelden (jun) werd 2^{de} bij het hoogspringen, zij behaalde dit met een sprong van 1,55 m.

Sacha Sijbers (cad) werd 2^{de} bij het kogelstoten met een worp van 11,34 m. Bij het verspringen werd hij 4^{de} met een sprong van 5,07 m.

Kio Emmers (cad) waagde een poging bij het hoogspringen en behaalde de 3^{de} plaats met een sprong van 1,05 m

Thomas Leendertse (jun) behaalde het laatste edelmetaal van de dag. Hij werd 3^{de} op de 60 m spurt met een tijd van 7"54.

Bij het verspringen zagen we nog enkele SACN-atleten in actie.

Stijn Lehembre (sen) werd 8^{ste} met een sprong van 5,32 m.

Sanne Loots (cad) sprong 3,96 m en werd 9^{de}.

Lies Verheyen (cad) landde na 3,81 m en werd 10^{de}.

Fleur Cruys (cad) werd 11^{de} met een sprong van 3,55 m.

Bij het kogelstoten kwamen er ook nog atleten in actie.

Robyn Daemen (cad) liet de kogel landen op 5,17 m en werd 7^{de}.

Lotte Haegemans (sen) werd 5^{de} met een stoot van 8,93 m.

Pascal Snoeks (mas) stootte de kogel 7,16 m en werd 10^{de}.

Op de 60 m noteren we ook een aantal SACN-atleten.

Fleur Cruys (cad) liep 9"54 en de 1ste reeks en werd 5^{de}.

Kato Schutters (cad) werd 5^{de} in reeks 2 met een tijd van 9"63.

Sanne Loots (cad) liep 9"26 in de 3^{de} reeks en werd 3^{de}.

Robyn Daemen (cad) liep in dezelfde reeks 9"59, goed voor een 5^{de} plaats.

Lies Verheyen (cad) spurtte in reeks 4 naar een tijd van 9"55, goed voor een 4^{de} plaats.

Kio Emmers (cad) kwam net na Lies aan in de elfde reeks met een tijd van 10"32.

Eli Drieskens (sch) werd in haar reeks 5^{de} met een tijd van 8"82.

Boy Lorist (sch) spurtte met een tijd van 8"41 naar een 5^{de} plaats.

Stijn Lehembre (sen) werd 5^{de} in zijn reeks met een tijd van 8"15.

Met 18 atleten behaalden we 8 keer het podium.

Net als gisteren in Gent mogen we weer spreken over een goed kampioenschap.

Doe zo voort, de trainers en heel SACN zijn fier op jullie.

Geschreven door Pascal Snoeks

07/01/2018

Heusden – Limburgse indoorkampioenschappen

Met 16 SACN'ers in strijd vielen onze clubshirts zeker op in de sporthal van Heusden.

4 Limburgse kampioenen mochten we vieren:

- **Jacey Coene** hoog
- **Lamine Guisse** 60H
- **Lamine Guisse** HSS
- **Max Vlassak** kogel



Lamine Guisse

In totaal brachten we 8 Limburgse medailles mee naar huis deze dag!

Als we dan over het ganse weekend kijken, hadden we nog nooit zoveel atleten op de Limburgse indoorkampioenschappen: maar liefst 35!

En dan nog 7 Limburgse kampioenen en een karrenvracht medailles: 16 stuks.

Meer kunnen we niet verlangen.

Dikke proficiat, atleten en trainers.

Zeer tevreden hoofdtrainer SACN

Louis

07/01/2018

Lanaken – Veldloop

In het heel koude Lanaken kwamen toch 34 SACN-atleten opdagen.



Julie Swinnen

In deze gure omstandigheden, met een forse noorderwind wisten we geen overwinning weg te kapen. Wel bijna, met **Julie Swinnen** 2^{de}, **Inse Mandervelt** 2^{de} en **Lara Dujourie** 2^{de}. Het kan natuurlijk niet altijd prijs zijn!



Sare Smids

Een heel groot aantal atleten had gekozen voor de warmte van de indoorkampioenschappen in Gent en Heusden.

Proficiat, atleten (die toch het maximale eruit haalden wat erin zat) en natuurlijk de ouders die deze kou doorstonden om toch hun favoriet te zien strijden tegen de wind in.

Veldlopen is nu eenmaal een wintersport!

Gelukkigwens met jullie prestaties

Hoofdtrainer SACN

Louis

14/01/2018

Alken – Veldloop

Met 38 SACN-deelnemers stonden we aan de start in onze ‘bierstad’ in Limburg.

We veroverden alle kleuren metaal die er maar te vinden waren, hiervoor zorgden:

- 1 x goud: **Inse Mandervelt** (haar 1^{ste} overwinning dit seizoen)
- 2 x zilver: **Suzy Tijskens, Lara Dujourie**
- 2 x brons: **Julie Swinnen, Dieuwke Claes**

Maar het verschil tussen eremetaal of niet was soms niet uit te drukken in tijd. De 4de had soms identiek dezelfde tijd als de 3^{de}, dan komt het erop neer dat de juryleden attent opletten wie dat duizendste van een seconde net iets sneller was!

Met het parcours zijn ze er jammer genoeg in Alken niet op vooruitgegaan, van de Limburgse klei naar een grasloopje (jammer)!

Proficiat SACN’ers, het was weer okido!

Louis



Jens Vanduffel en Lander Loomans

21/01/2018

Gent – Lamine bevestigt op Vlaams kampioenschap indoor cad/schol!

Voor **Lamine Guisse** was het zijn eerste groot kampioenschap indoor. Als tweedejaarscadet stond hij 5de gerangschikt op de deelnemerslijst hink-stap-springen. Met nog maar weinig trainingen in deze discipline, waren de doelstellingen voor dit kampioenschap als volgt gesteld: ervaring opdoen op een kampioenschap, leren toeleven naar een kampioenschap en zijn pr verbeteren.



Lamine Guisse

Voor de eerste doelstelling konden we weinig inbrengen, behalve dan hem wegwijs maken in de procedures van een kampioenschap en bijhorende reglementen. Bij het zien van de topsporthal van Gent speelden de zenuwen weer op en waren atleet en persoonlijke begeleidster/chauffeur/cateringverantwoordelijke/enz. Inne onder de indruk van het gebeuren. Gelukkig waren we goed op tijd en konden ze alles plaatsen voor de wedstrijd begon.

De tweede doelstelling werd tot de puntjes opgevolgd door Lamine. Met extra huiswerk van de trainer voor thuis en sterke discipline op de trainingen leefde Lamine naar de wedstrijd toe. Een goed eet- en slaappatroon werd ingevoerd om te vermijden dat Lamine door zenuwen minder fris aan de wedstrijd zou beginnen. 2 op 3 doelstellingen werden al vervuld, dus we konden al niet klagen.

Maar als je 3 op 3 kunt halen, dan doe je dat best met een knaller. Na een eerste opwarmingsprong werd beslist door de trainer om het zo te laten tot de wedstrijd begon. De eerste wedstrijdprong van Lamine was zijn verste sprong. Lamine had de aandachtspunten goed opgenomen en landde zoals we gehoopt hadden. Met een verbetering van zijn pr met meer dan 60 centimeter sprong Lamine zich naar de medailles met 11,38 m. Dit was meer dan we gehoopt hadden. Voor supporters en trainers maakte de plaats niet uit met zo'n recordverbreking. Doelstelling 1 was ervaring opdoen, en zilver behalen is ook een ervaring, dus leuk meegenomen. In de volgende sprongen kwam Lamine niet goed uit op de afstootbalk, maar met de weinige trainingen in het hink-

stap-springen was dit geen verrassing.

Kortom: het was **een geslaagde dag** voor Lamine en supporters en we konden tevreden naar huis keren met een zilveren medaille. Hopelijk kunnen we dit herhalen op het Belgisch kampioenschap. Maar hoe dan ook is het indoorseizoen voor Lamine al geslaagd!

Verslag: Stijn Vereecken

21/01/2018

Heusden – Limburgs kampioenschap indoor jeugd

Met maar liefst **12 medailles** keerden we terug naar huis, daar kunnen we zeker over tevreden zijn.

17 SACN-atleten streden voor wat ze waard waren!

3 SACN-jeugdathleten mogen zich de ‘beste van Limburg’ noemen!

Jens Van Duffel was de snelste Limburger op de 60 m (nieuw clubrecord).

Lander Loomans stootte de kogel het verste en **Daan Van Selst** sprong het hoogste van alle Limburgers.

Mochten een zilveren medaille in ontvangst nemen:

- Stan Bax hoog
- Kato Vandervelden hoog
- Daan van Selst kogel
- Aprill Verkoyen ver

Brons was er dan nog voor :

- Jens Vanduffel ver
- Anouk Loots 60 m
- Lander Loomans hoog
- Kato Vandervelden 60H
- Aprill Verkoyen kogel (nieuw clubrecord)

Dikke proficiat, atleten en jullie trainers en ook voor de atleten die hierboven

niet vernoemd werden, natuurlijk.

Hoofdtrainer SACN

Louis

Super-‘tweeling’ in actie op het Vlaams kampioenschap indoor CAD/SCHOL

In theorie kan ik het, zoals elk jaar, wel goed uitleggen, maar 400 m indoor is meer tactisch lopen dan outdoor. Dit komt doordat je na 150 m naar binnen moet schuiven en als je jezelf minder gunstig positioneert, kom je in de problemen. Dit overkwam **Lopke** doordat ze als 3^{de} atleet doorkwam en moest wachten tot de laatste 50 m om toe te slaan. Ze eindigde op een 2^{de} plaats in haar reeks met een nieuw PR in een tijd van 65.39 en werd zo het 17^{de}. Als we dan samen de wedstrijd analyseren, weten we beiden dat er zich nog veel schuilhoudt in haar benen, maar dit gaat ze tonen op het BK!

Jinte had pech dat ze in baan twee moest starten. Het nadeel indoor is dat de bochten zoveel scherper zijn en dat zij omhoog moest starten i.p.v. naar beneden zoals baan 4, 5 en 6. Toch maakte zij er het beste van en verbeterde ze weer haar eigen CR en PR. Op die manier werd ze 7^{de} op het Vlaams kampioenschap.

Zo’n wedstrijden zijn voor een trainer ook altijd interessant om te kijken wat er goed gaat en wat er minder goed gaat.

Positief: twee gedreven dames waar nog veel speling op zit.

Negatief: snelheid is een groot werkpunt, maar aangezien ze stilaan 4 à 5 keer per week trainen, gaat dit zeker in orde komen voor het zomerseizoen.

Achteraf gingen we supporteren voor **Jacey Coene** die een mooie 6^{de} plaats behaalde in het hoogspringen.

Proficiat dames, op naar het BK!!!

27/01/2018

Gent – Vlaams kampioenschap kogelstoten alle categorieën



Max Vlassak

Met weinig verwachting werd er naar Gent vertrokken, aangezien Max midden in zijn examens zat en er weinig tijd overschoot om te trainen. Bovendien was ook een oude blessure weer de kop komen opsteken. Hij was dus wel nuchter genoeg om geen hoge verwachtingen te hebben. Bovendien belde trainer Stijn Vereecken af omdat de griep hem te pakken had... Er werd wel al sms'end contact gehouden tussen assistent-trainer en Stijn om Max wat te kunnen bijstaan.

Toch bleek het een schitterende wedstrijd te worden.

En ondanks de weinige training verbeterde Max toch zijn PR en een clubrecord.

Er werd flink gestreden om de 2^{de}, 3de en 4de plaats, waartussen maar 3 cm verschil lag.

Nagelbijten dus en ook het publiek werd helemaal zot.

Heel fijn als het publiek zo meeleeft en sympathie voor elke atleet aan de dag legt.

De laatste 3 rondes stond Max nog steeds op een 3de plaats maar de laatste stoot van een collega-stoter duwde Max naar een 4de plaats met maar 1 cm verschil.

Toch was Max de 1ste die zijn tegenstander ging feliciteren en door de stadionroeper hierdoor werd vernoemd om zijn sympathieke instelling.

Met een mooie 16,09 m op een 4de plaats ging Max toch tevreden naar huis!

27/01/2018

St.-Truiden – Veldloop

38 SACN-deelnemers namen deel aan deze **avondveldloop**. Om 21.30 u kwam de laatste atleet over de eindmeet.

5 medailles mochten we mee naar huis nemen, jammer genoeg geen goud.

Onze atleten die op het podium stonden:

- Julie Swinnen 2^{de}
- Inse Mandervelt 2^{de}
- Lara Dujourie 2^{de}
- Dieuwke Claes 3^{de}
- Lander Loomans 3^{de}

Met nog 2 wedstrijden te gaan in het LCC hebben we toch wel wat podiumplaatsen van het LCC-klassement in het vizier:

- Mien Vliegen 2^{de}
- Lander Loomans 3^{de}
- Dieuwke Claes 3^{de}
- Lara Dujourie 1^{ste}
- Inse Mandervelt 2^{de}
- Aprill Verkoyen 3^{de}
- Julie Swinnen 2^{de}
- Floor Vliegen 3^{de}
- Jasper Philippe 3^{de}
- Suzy Tijskens 1^{ste}
- Margot Swinnen 1^{ste}
- Anniek Peters 2^{de}



Ward Smeets

Proficiat aan alle SACN deelnemers en nu op naar het Limburgs kampioenschap! *Louis*

04/02/2018

Genk – Limburgse veldloopkampioenschappen

We begonnen met lichte sneeuwval, maar dat hoort bij de winter natuurlijk.

40 leden van Sporting Atletiekclub Neerpelt stredden voor de fel begeerde titels en met succes! De strijd werd gestreden met meer dan 500 deelnemers.

4 leden van onze club mogen zich nu de ‘beste veldloper van Limburg’ noemen:

Julie Swinnen bij de cadetten: zij finishte met ruime voorsprong.

Margot Swinnen bij de masters W55: ook zij had een voorsprong opgebouwd van meer dan 2 minuten.

Mia Palmans bij de Masters W65: na een snelle start, werd ze bijgehaald door haar tegenstandster en clubgenote **Paula** in de strijd voor goud. De hele wedstrijd ging het haasje-over, tot in de laatste rechte lijn, waar Mia zich de snelste toonde. Maar het was nipt, beide dames kregen dezelfde tijd toegemeten.

Francis Swinnen bij de masters M55. Vol zelfvertrouwen deed hij waarvoor hij gekomen was: het goud mee naar huis nemen ...

Maar dat was nog niet alles: talloze malen zagen we een SACN-clubshirt het podium beklimmen.

Behaalden zilver:

Lander Loomans (benjamin): werd de sterkste van de rest na de overwinnaar.

Lara Dujourie (miniem): liep op 400 m van het einde nog voor een derde plaats, ze had echter nog iets over, zo bleek in de laatste lijn, en ze ging op en over de tweede om op slechts 4 secondjes te eindigen van het goud.

Suzy Tijskens (master W40): heel de wedstrijd controlerend lopend, moest alleen een prof-triatlonatlete laten voorgaan.

Frieda Hendriks (master W60): voor haar was de wedstrijd 1 km te kort voor het goud. De laatste km liep ze nog fel in op haar concurrente, maar ze bleef steken op slechts 8 secondjes van de winnares.

Paula Verhees (master W65): ze ging voor brons en bracht zilver mee naar

huis, meer moet dat niet zijn!

Behaalden brons:

Jens Van Duffel (benjamin) , **Dieuwke Claes** (pupil), **Anniek Peeters** (master W45), **Jan Sleurs** (master M65) .

Kortom: SACN kan tevreden zijn met de prestaties van zijn atleten, ook met die van degenen die het podium maar net misten!

Proficiat!

Hoofdtrainer SACN

Louis Geboers



10/02/2018

Tienen – Clubrecord kogelstoten bij de miniemen!

Aprill Verkoyen heeft zich nog eens getoond. Na een vermoeiend crosseizoen, gaat de aandacht nu naar het zomerseizoen.



Aprill Verkoyen

Maar eerst had ze nog de vaste wil om haar PR (en CR) kogelstoten wat aan te scherpen na de matige prestatie op het PK met 10,60 m. Zaterdag 10 februari hebben we in Tienen deelgenomen aan het kogelstoten. Ze heeft zich daar verbeterd met een worp van **10,95 m**. Ze werd daar tweede in een sterk deelnemersveld. Zondag 11 februari zijn we naar Sittard (Nederland) afgereisd met hetzelfde opzet. Ook daar heeft ze zich getoond. Ze won de wedstrijd en verbeterde haar PR naar **11,45 m**, wat dus ook een nieuw clubrecord betekent.

Rudi Verkoyen

11/02/2018

Rotselaar – Vlaams kampioenschap veldlopen

Onze atleten brachten alle soorten eremetaal naar huis dat ze in Rotselaar in voorraad hadden!

Voor het goud zorgde **Mia Palmans** W65 masters, **Suzy Tijskens** bracht het zilver mee naar huis bij de W40 masters en **Frieda Hendriks** zorgde ervoor dat ook onze bronsvoorraad op peil bleef bij de W60 masters.

3 atleten en 3 medailles, dat is dus 100 %.

Maar... bovenstaande klopt, achteraf bekeken, niet!

Suzy Tijskens werd namelijk ook Vlaams kampioene: de atlete die voor haar eindigde bij de W40 was een buitenlandse en die kan uiteraard geen Vlaamse kampioene worden.

Dus zomaar ineens hebben we 2 Vlaamse kampioenen veldlopen bij SACN!

Proficiat, dames!

SACN

17/02/2018

Gent – Belgisch kampioenschap indoor kogelstoten alle categorieën

Even was het nog spannend of Max zou deelnemen aan deze wedstrijd.

Verder onderzoek aan zijn elleboog bracht aan het licht dat er toch een operatieve ingreep nodig is om verdere ontstekingen en ongemak/pijn te voorkomen. Toch kreeg hij van de prof groen licht om zijn indoorwedstrijden af te werken.

Dus naar Gent.

Max en zijn entourage waren al heel tevreden dat trainer Stijn Vereecken er weer bij kon zijn. Al snel werd duidelijk dat Max zijn worpen slordig afwerkte: hij kon niet in de stootring blijven na zijn afstoot. Dan is je worp ongeldig.

Over zijn afstanden viel er niet te klagen: die lagen flink boven de 16 m, maar daar ben je dus niks mee als je worpen ongeldig zijn. Ook nu weer was het een

knokken voor de bronzen medaille die tot de voorlaatste stoot ook nu weer voor Max bleek te zijn .

Maar het mocht niet zijn en Max strandde op een 4de plaats met een afstand van 16,04 m.

Heel tevreden was Max niet en samen met Stijn werd er afgesproken om tegen de volgende wedstrijd wat extra te trainen op afwerking.

BKAC

We hadden 1 SACN'er die onze clubkleuren ging hooghouden in Gent.

In de krachtpatersgroep hield **Max Vlassak** zich meer dan behoorlijk staande.

Met **16,04 m** in het **kogelstoten** bleef hij slechts 5 cm van zijn persoonlijk record af.

Deze worp was dan weer goed voor een 4^{de} plaats op dit Belgisch kampioenschap.

De winnaar, Philip Milanov, gooide (slechts) 17,67 m.

Proficiat, Max en je trainer Stijn

Hoofdtrainer SACN

Louis

18/02/2018

Lommel – Veldloop

Onder een soms azuurblauwe lucht kwamen meer dan 41 SACN-atleten in actie. 'Meer' betekent: ook SACN-kangoeroes (van wie geen uitslag gemaakt wordt).

Het winterzonnetje deed al echt goed en dat vonden onze atleten ook, natuurlijk.

De medailleoogst was weer oké, eremetaal werd behaald door:

- pupil Dieuwke Claes: brons
- miniem Lara Dujourie: zilver
- scholier Jasper Philippe: zilver

Na deze wedstrijd lag de **LCC-eindstand** ook vast. Eindigden op de **podiumplaatsen**:

- benjamin Mien Vliegen 3^{de}
- benjamin Lander Loomans 3^{de}
- pupil Dieuwke Claes 3^{de}
- miniem Lara Dujourie 2^{de}
- miniem Inse Mandervelt 2^{de}
- miniem Aprill Verkoyen 3^{de}
- cadet Julie Swinnen 3^{de}
- scholier Jasper Philippe 3^{de}
- masters -45 Suzy Tijskens 1^{ste}
- master +45 Margot Swinnen 2^{de}
- master +45 Anniek Peeters 3^{de}



Rosalie Bax

Proficiat, atleten (ook degenen die net niet op het podium mochten staan).

Ook proficiat aan jullie trainers, natuurlijk!

Hoofdtrainer SACN

Louis

24/02/2018

Gent – 3 clubrecords op 1 avond!

Op zaterdag 24 februari trok **trainer Daan Stevens** met enkele atleten naar Gent en met resultaat!

Op deze heuglijke dag liep **Jinte Palmans** immers 2 keer een clubrecord indoor.

Eerst nam ze het clubrecord af van Cynthia Hermans op de 1000 m indoor (3.14.10) en enkele uren later deed ze als training nog een 300 m mee. Op dit nummer verbeterde ze even haar eigen clubrecord op de 300 m in een tijd van 44.21. Ook **Lise Boonen** deed een 300 m mee en behaalde een nieuw clubrecord bij de junioren in een tijd van 47.15.

Proficiat, we zijn weer een snellere club geworden!

Louis

03/03/2018

Gent – Belgisch kampioenschap indoor kogelstoten beloften

Zaterdag 3 maart werden de Belgische kampioenschappen indooratletiek voor beloften gehouden in de topsporthal te Gent.

Voor Max Vlassak zijn laatste indoorwedstrijd voor zijn operatie.

De sfeer zat er goed in, onderweg werd er al goed gelachen en geplaagd, nog niks te merken van eventuele stress.

Omdat Max zijn vorige wedstrijd slordig was, werd er wat extra getraind. Toch was Max hier niet erg tevreden over: “Het valt niet mee om bij vriestemperaturen een stalen bal in je nek te leggen om hem dan met bevroren vingers 16 m ver te krijgen.”

Toch bleek op training dat hij tot mooie resultaten in staat was.

Bij het inwerpen bleek ook dat het podium zeker haalbaar was en zelfs zijn PR scherper stellen zat erin.

Maar eenmaal de wedstrijd begon, klapte Max in ... deze keer was elke stoot

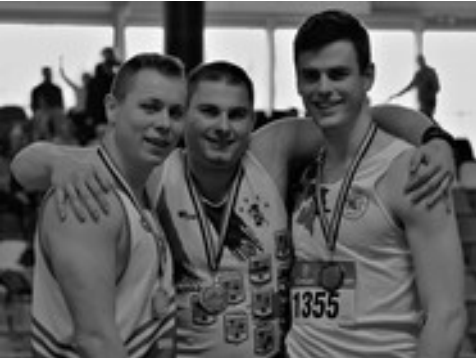
geldig maar hij kreeg zijn ritme maar niet te pakken. Zijn verste stoot was 16,01 m, een 8 cm onder zijn PR. Hij baalde er verschrikkelijk van en was boos op zichzelf... hij had hogere verwachtingen gehad. Toch werd hij beloond met een verdiende bronzen medaille in deze ijzersterke lichting...waar men ook deze wedstrijd weer erg aan mekaar gewaagd was.

Gelukkig dankzij zijn trainer, Stijn Vereecken, viel de boze bui al wat op de achtergrond tijdens de terugrit en na een megapizza of 2 kon er toch ook alweer wat gelachen worden...

Nu even focussen op de aanstaande operatie en het bijkomende herstel en misschien raakt hij nog op schema voor het outdoorseizoen, al zal dat nog afwachten zijn.

Sylvie (mama Max)

BK beloften indoor te Gent



Podiumbeest Max

opleveren.

Je kwaliteit bevestigen is echter ook een pluspunt!

Proficiat, Max en je trainers

SACN

Max Vlassak, onze enige vertegenwoordiger, deed wat van hem verwacht werd: een podiumplaats halen.

Maar echt tevreden was onze atleet niet. Hij had dan wel de **bronzen plak** met een stoot van **16,01 m**, toch had hij op meer gehoopt.

Sport is echter geen wiskunde! Ook al zit je in stijgende lijn, dat betekent niet dat al je wedstrijden keer op keer betere resultaten

10/03/2018

Gent – BK en PK indoor voor masters

Met vier masters in de wagen en de jongste (Suzy) aan het stuur, reden we naar Gent. Met 16 (!) medailles keerden we 's avonds terug naar huis. Van een succesvolle onderneming gesproken! De buit bedroeg 4 x goud, 4 x zilver en 8 x een provinciale titel.

Suzy Tijskens mocht de spits afbijten met een snelle 800 m. Ze nam resoluut de kop en hield het tempo hoog, tot een 35-jarige haar voorbij spurtte in de laatste rechte lijn. Het eerste goud was binnen, want Suzy treedt aan bij de W40. Daarna zorgden **Mia Palmans** en **Frieda Hendriks** voor 2 x zilver in hun 800 m.

Op de 200 m had ik (**Jan Sleurs**) een eigenaardige tegenstand: een Fransman, een Nederlander en een Oost-Vlaming. Een andere Limburger kon ik aftroeven en zo haalde ik onverwacht een zilveren plak. Suzy ging daarna aantreden in het hoogspringen en dat werd een langdurige partij. Na ruim twee uur wedstrijd wist ze met 1,45 m goud te halen en een nieuw clubrecord te springen. Daarna stond nog de 1500 m op het programma. Een tactische loop leverde me een gouden medaille op. Nadien deden Mia en Frieda in hun categorie hetzelfde.

Alleen maar tevreden en fiere gezichten op het podium, dus. De gebruikelijke traktaties op de trainingen zullen volgen...

Jan Sleurs

4 keer goud en 4 keer zilver op het BK indoor masters

Beter kan haast niet!

Suzy Tijskens veroverde bij de W40 zowel op hoog (nieuw clubrecord: 1,45 m) als op de 800 m (nieuw clubrecord: 2'26"95) **goud**.

Hiermee is Suzy nog altijd de snelste 800 m-loopster van onze club!

Frieda Hendriks deed haast even goed bij de W60 met goud op de 1500 m en zilver op de 800 m.

Mia Palmans evenaarde bijna deze prestatie bij de W65 met zilver op de 800

m en nogmaals zilver op de 1500 m. Alle dames werden op hun nummers ook nog eens Limburgs kampioen!

Ook onze heren lieten zich niet onbetuigd: **Jan Sleurs** liep zich bij de 200 m (M65) naar zilver en werd hiermee ook Limburgs kampioen. Daarna werd hij dan ook nog Belgisch kampioen op de 1500 m (nieuw clubrecord) en natuurlijk ook Limburgs kampioen.

Patrick Coene had zijn motivatie teruggevonden met een worp van 9,09 m bij het kogelstoten, hij werd hiermee 6^{de} bij de M50.

Knap, heel knap!

Dikke proficiat!

SACN

4x200 m indoor te Gent

Met 12 atleten, 1 trainer en 4 auto's + bestuurders reisden ze die zondagmiddag af richting Gent.

Drie ploegen deden mee aan de 4x200 m: 1 cadettenmeisjesploeg, 1 cadettenjongensploeg en een ploeg scholieren meisjes. Het minste dat ze wilden bereiken was een **clubrecord**.

Dit lukte wonderwel bij de cadetten meisjes en jongens!

Maar helaas ging het bij onze scholieren fout. Een te late wissel zorgde voor roet in het eten. Toch werden ze eerste in hun reeks, maar uiteindelijk volgde een (terechte) diskwalificatie.

Jammer voor deze dames en de trainer, maar dit kan gebeuren en het positieve hieraan is dat ze de wedstrijd hebben kunnen uitlopen en dat ze iets geleerd hebben uit hun fout.

Proficiat, atleten en zeker Daan: zonder hem was er niemand daar geweest.

Goed bezig!

Hoofdtrainer SACN

Louis

17/03/2018

Gent - Jeugddag 2018

Zaterdag 17 maart vertrokken we met 26 kinderen en 13 begeleiders naar Gent voor de 29^{ste} Jeugddag. Vroeg in de ochtend om 6 uur vertrokken we met de bus richting



Gent. We kregen zelfs onverwachts sneeuw om ons samen met de ouders uit te zwaaien. Eenmaal daar werden de groepen verdeeld en begon er een dag vol met leuke activiteiten, quizvragen, een clublied en nog veel meer. Elk jaar komt er een beroemdheid uit de atletiekwereld om een fotoshoot met de hele groep te maken. Dit jaar was dat niemand anders dan **Philip Milanov**, die heel erg geliefd was bij zowel de kinderen als de trainers en begeleiders. Na een zeer lange dag vol activiteiten en een zeer lange busrit vol energieke kinderen kwamen we terug aan bij het Dommelhof. We hadden ondertussen de kinderen ook gevraagd om wist-je-datjes op te schrijven over de Jeugddag: hieronder vind je ze allemaal.

WIST-JE-DAT:

- spike een youtube kanaal heeft, genaamd 'spiketv'?
- het leuk was!
- Philip Milanov erbij was?
- het druk was omdat er veel verschillende clubjes waren?
- Philip Milanov een van de beste werpers is!
- een bak met water waar de atleet over springt een steeplebak is?
- er elk jaar een speurtocht is en dat je er iets mee kan winnen?
- SACN heel goede liedjes kan schrijven?
- de piste in Gent blauw is i.p.v. rood?



- we een nieuw clublied hebben?
- er nieuwe activiteiten waren zoals; ‘ping-pong-puf’, ‘wazige wereld’, ‘atletenalfabet’,...?
- we heel veel foto’s hebben gemaakt?
- T-C heel mooie liedjes kan verzinnen?
- we een hele mooie vlag hadden?
- er daar meer dan 500 groepjes waren ingeschreven?!
- als je een wazige bril opzet je niets ziet?
- als je ‘zwemflippers’ aandoet, je dan heel snel kan hardlopen?
- je hard kan vallen bij “zigzag” op een springkussen?
- het vandaag heel leuk was?



De jeugddag in Gent door de ogen van een ouder



Zaterdagmorgen vijf uur: die verdomde wekker. We moesten opstaan, want we vertrokken dadelijk met SACN naar Gent. Wassen, boterhammen smeren (met ei natuurlijk) en de tassen klaarmaken. En dan de zwaarste taak: Dieuwke uit haar bed krijgen. Rond kwart na zes vertrokken we richting Dommelhof. Iedereen was netjes op tijd en stipt om halfzeven ‘Neerpelertijd’ (6.35 uur dus) vertrok de bus naar Gent.

Eenmaal op de snelweg werd er een filmpje opgezet en de groepen ingedeeld door T-C. De rit verliep heel vlot en we kwamen netjes op tijd aan in Gent. Uit de bus, door de barre koude, snel de sporthal in waar de kinderen hun nummers konden opspelden. Ikzelf was medewerker, dus ging ik, samen met mijn collega voor die dag Steffi, naar het secretariaat waar we ons T-shirt en

lunchpakket kregen. Wij moesten het touwtrekken in goede banen leiden. Stipt om halftien begon de jeugddag.

De eerste groep die zich bij ons aanmeldde, waren de miniemen. Steffi verzamelde de boekjes om er stempels in te zetten of erin te laten zetten door de jeugd zelf en liet de groepen dan netjes op volgorde binnen. Na enkele wedstrijden was het zover: een groep meisjes moest het opnemen tegen de jongens. Eerst was er protest bij de meiden, dat dit niet eerlijk was, maar wij (Bart, Niels en ikzelf) scheidsrechters verzekerden hun dat we indien nodig wel een handje zouden toesteken. Maar warempel, het was niet nodig. De meiden wonnen tot tweemaal toe en deze trend zette zich de hele dag voort. De meisjes moesten niet onderdoen voor de jongens. Wanneer het wat vlot ging na 1 spel, gaven we de verliezers een tweede kans om revanche te nemen en, zoals puur objectieve scheidsrechters horen te doen, hielpen we regelmatig een handje om de score gelijk te krijgen zodat iedereen het touwtrekken als winnaar kon verlaten.

Als laatste groep voor de middag kwamen de benjamins deel 1. Hier was duidelijk te zien dat er minder kracht was en dat de verschillen tussen de groepen groot waren. We lieten dan ook meerdere malen de trainers helpen, zodat het toch leuke wedstrijdjes werden. Bij de kleintjes vloaide er ook al eens een traantje, waardoor we ook regelmatig als troostende scheids moesten optreden.

Om halféén was het lunch. Even bijpraten met Anneke die een groepje kinderen begeleidde.



Na de pauze kregen we eerst nog een groep benjamins en daarna was het de beurt aan de pupillen. Aan onze stand ging het heel vlot, waardoor we regelmatig eerder klaar waren dan het voorziene uur. Maar als de kinderen zagen dat er geen volk was, kwamen ze snel naar ons om te vragen of ze een wedstrijdje mochten doen tegen hun vrienden of vriendinnen. Geen

probleem, als wij maar af en toe mochten meedoen.

Rond halfvier kwam er een einde aan de spelletjes en, nadat we onze stand

netjes hadden opgeruimd en ons vieruurtje waren gaan halen, voegden we ons bij de groep om te verzamelen, want de bus wou om vier uur richting Neerpelt vertrekken. T-C en ik gingen de bus zoeken, want deze had zich redelijk ver opgesteld. Eenmaal die gevonden, reden we naar de ingang van de sporthal en konden de kinderen instappen. Na controle of iedereen aanwezig was reden we terug richting Neerpelt. De terugreis verliep vlot en rond kwart na zes waren we terug in Neerpelt. Moe maar voldaan van een schitterende jeugddag. Ik heb veel plezier gehad en ben volgend jaar zeker weer van de partij.

Johan Claes

04/03/2018

Gent – BK cadetten/scholieren – Na zilver op Vlaams nu ook zilver op Belgisch kampioenschap voor Lamine!

Nog maar recent ontdekte **Lamine Guisse** zijn kunnen in het hink-stap-springen en verbrak hij het clubrecord op deze discipline bij de cadetten heren.

Nu, enkele maanden later en met al de provinciale titel achter zijn naam én zilver op het Vlaams kampioenschap, behaalde hij gisteren (zondag 04-03-2018) ook zilver op het Belgisch kampioenschap indoor te Gent met een sprong van **11,22 m**. Lamine mocht tijdens het BK rekenen op de begeleiding van de aanwezige trainers Stijn Vereecken en May Verheyen.

Met deze zilveren medaille en een algemene 2e plaats in de Belgische ranglijsten sluit Lamine zijn indoorseizoen in schoonheid af en kan hij na een welverdiende rust zich concentreren op de meerkampdisciplines van het outdoorseizoen.

Proficiat!

SACN

SACN heeft weer vele kampioenen afgeleverd in het seizoen 2016-2017

We waren met veel volk afgezakt naar het theater van het Dommelhof voor de jaarlijkse Neerpeltse kampioenenhulde. Volgend jaar zijn we met nog meer, als dat ander stuk van Pelt er nog bij komt!

Als eerste in een lange rij werden 25 SACN'ers gehuldigd. Na de klassieke foto mochten we terug gaan zitten. Maar...

Op het einde moest één SACN'er terug naar het podium, dat was, als kers op de taart, kogelstoter **Max Vlassak** uit Hamont-Achel: hij werd uitgeroepen tot 'Sportfiguur in de Kijker'.



Hij kreeg dan ook een bloemetje, een schilderijtje en een kusje van de juffrouw

Proficiat, SACN-atleten.

Hoofdtrainer SACN

Louis

28/03/2018

Neerpelt – Clubkampioenschap

Op woensdag 28 maart vond het jaarlijkse clubkampioenschap weer plaats. Het weer viel hard tegen, maar gelukkig de inschrijvingen niet! Met de hulp van zowel een aantal trainers als enthousiaste vrijwilligers verliep de avond vlotjes en gezellig.

De kangoeroes hebben alles met plezier mogen doen. De benjamins, pupillen en miniemen mochten kiezen voor 1 kampnummer en 1 loopnummer. Heel het clubkampioenschap stond in het thema van de atleten kennis te laten maken met hoe een wedstrijd eruitziet. Met aanmoedigende ouders en begeleidende trainers kregen ze zo een klein beeld van hoe een echte wedstrijd verloopt. Dit was natuurlijk ook een mooie kans voor alle atleten om te laten zien wat ze

allemaal kunnen! De avond werd dan ook afgerond met diploma's voor alle atleetjes en zelfs een podium. Wij hopen dat het een gezellige en leerrijke avond voor iedereen was! We kijken uit naar de volgende editie van het clubkampioenschap met even enthousiaste atleten, ouders en trainers.

De jeugdtrainers

08/04/2018

Neerpelt – Olympic

“Je krijgt het weer dat je verdient”: dat is een oud volksgezegde uit de 15^{de} eeuw. Wat zou je dan zeggen van een azuurblauwe lucht, een graadje of 25 van 9 u in de morgen tot na 20 u in de late avond, en dit begin april?

150 atleten met hun supporters kwamen dan ook afgezakt naar Neerpelt om er een mooie, sportieve dag van te maken. Wij (SACN) waren er natuurlijk met de meeste atleten, maar ook de clubs ADD (20), Alken (10), AVT (14), Bree (10) en Genk (23) waren goed vertegenwoordigd.

Het waren voor deze atleten allemaal **meerkampen**.

De best presterende atleten van onze club waren:

Lander Loomans: 1^{ste} in de 4-kamp benjamins jongens;

Aprill Verkoyen 2^{de} en **Kato Vandervelden** 3^{de} bij de 5-kamp miniemen meisjes.

De andere prestaties vind je terug op onze website www.sacn.be

We danken ook alle andere SACN'ers die niet deelnamen, maar er wel voor zorgden dat het hele gebeuren kon plaatsvinden, dus alle vrijwilligers die geholpen hebben om er een mooie, geslaagde dag van te maken.

Een heel mooie fotoreeks van dit gebeuren vind je op **www.neerpelt.in**, met dank aan Marc Faes.

<https://www.flickr.com/photos/neerpeltin/albums/72157695429992605>

Bedankt iedereen!

SACN vzw

Atleet in de schijnwerper

Floor Schildermans

Geboortedatum: 04/08/2000

Woonplaats: Sint-Huibrechts-Lille

Waar zit je op school? Welke richting volg je?

Ik zit momenteel in mijn laatste jaar Economie-Moderne talen aan Mater Dei in Overpelt.

Ga je graag naar school? Waarom wel/niet?

Ja, Het 6de jaar is een fijn jaar met veel activiteiten. Ik heb veel toffe vriendinnen die de laatste maanden op het middelbaar nog leuker maken.

Wat is je lievelingsvak?

Frans & LO

Hoe lang ben je al bij de club aangesloten?

13 jaar

Hoe ben je bij SACN terechtgekomen?

Mijn zus deed al atletiek. Ik ging altijd mee om haar naar de piste te brengen en te halen. Toen ik eindelijk oud genoeg was, ben ik meteen met atletiek begonnen.

In welke categorie behoort je in de atletieksport?

Eerstejaarsjunior

Wat is jouw favoriete discipline?

Veldlopen

Waarom?

Ik vind het leuk dat het heel afwisselend is en je niet altijd hetzelfde rondje moet lopen op de piste. Omdat ik nu al zolang veldlopen doe, hangt er ook een leuke sfeer tussen de andere deelnemers van de verschillende clubs.



Wat is jouw sportieve specialiteit of sterkste punt?

Ik geef nooit op, niet bij een training of wedstrijd.

Wat is jouw atletiekdoel voor de zomer?

Mijn persoonlijk record verbreken op de 800 m, 1500 m en 3000 m. Ook denk ik eraan om mijn eerste halve marathon te lopen.

Wat is het hoogtepunt uit jouw sportieve loopbaan?

Het Limburgs kampioenschap aflossing van 2016. Marie, Lise, Eline en ik wonnen onverwacht op de 4x800 m en haalden zelfs een medaille op de 4x100 m, die we nog nooit geoefend hadden en pas daar hadden beslist dat we deze afstand ook gingen meedoen.



Wat is jouw dieptepunt in de atletiek?

Blessure aan de achillespees

Wat zijn jouw beste prestaties?

Limburgs kampioen 1500 m indoor

Limburgs kampioen 4x800 m

Heb je nog andere bezigheden/hobby's?

Ik ben al 13 jaar aangesloten bij de Chiro en ben dit jaar dan ook bezig aan mijn 1^e jaar als Chiroleiding.

Waarom ben je bij SACN?

SACN is een toffe club met afwisselende trainingen en leuke trainingsgenoten. De trainers zijn heel motiverend en er is altijd een leuke sfeer tijdens de wedstrijden en trainingen.

Wat is je grootste droom?

Ik hoop om over een aantal jaar samen met mijn mama een marathon te kunnen lopen. Ook hoop ik dat ik nog heel lang mag blijven lopen zonder blessures en mijn trainingen kan blijven verderzetten in combinatie met mijn studies.

Extra techniektrainingen pupillen en miniemen

Dag sportievelingen van SACN

We hebben nu een sportieve visie op papier staan die onze leidraad wordt naar 2025 toe! Deze visie wordt gedragen door de grote meerderheid van onze huidige trainers (30-tal).

Hieronder vind je een item (uit deze visie) dat de richting aangeeft waar we met jullie (jeugdathleten) naartoe willen, dit belangt jullie dus rechtstreeks aan!

Dit item gaat over de extra techniektrainingen (specialisatietraining) (pupillen/miniemen)

Op dit moment plannen we op jaarbasis een 22-tal **extra** techniektrainingen voor pupillen en miniemen, d.w.z. dat ze 285 uren training krijgen aangeboden op jaarbasis, waarvan 75 uren extra techniektrainingen.

Waarom deze extra techniektrainingen?

- om onze wedstrijdatleten die op technische nummers verder willen gaan in de toekomst een extra duwtje in de rug te geven;
- we bieden ook zoveel uren training aan omdat (kwaal van deze tijd) de kinderen merkkelijk minder bewegen dan bv. 20 jaar geleden;
- deze extra techniektrainingen worden gepland aan de hand van de kalender van het seizoen, kijkende naar weekends waar kampioenschappen in vallen, interclubs, doelwedstrijden, enz.
- Ze worden ook in het begin van het seizoen gepland, zodat iedereen ze kan inplannen, zodat ouders en atleten weten wanneer ze komen. En zo kan er dan ook al eens een atletiekvrij weekend gepland worden!
- deze techniektrainingen worden natuurlijk gegeven door trainers met het meeste ervaring.

Opbouw in trainingen/extra techniektrainingen

Bij de jeugd wordt er doelgericht opbouwend getraind naar het bekwaamen in elk atletieknummer van 1ste jaar benjamin naar 2^{de} jaarsminiem. Dus het gehele seizoen, opbouwend in bekwaamheid in alle atletiekdisciplines.

Doelgericht, niet prestatiegericht!

Er wordt niet naar een prestatie opgebouwd naar Vlaamse of Belgische kampioenschappen (onder andere ook omdat deze er nog niet zijn voor de jeugd). Er wordt dus niet prestatiegericht opgebouwd en niet geprobeerd om alles uit onze

jeugdathleten te halen wat erin zit.

We werken met **2 grote cyclussen** (winterseizoen en zomerseizoen).

Specifieke zomertrainingen beginnen we te trainen vanaf begin maart, dus niet toewerkend naar een doelwedstrijd, maar constant werkend aan de bekwaamheid in alle atletieknummers.

Vanaf **cadet** wordt er wel prestatiegericht gewerkt naar kampioenschappen toe (einde van het seizoen). Ook deze atleten beginnen pas op te bouwen begin maart.

De extra techniektrainingen zijn geen wondermiddel, maar geven een extra duwtje in de rug!

Als je hierover vragen hebt, stuur mij maar een mail: louisgeboers@hotmail.com

Met SACN naar de toekomst!

Sportieve groeten

Hoofdtrainer SACN

Louis Geboers



Sportieve visie 2025: hoeveelheid trainingen

Omdat je normaal gesproken beter wil worden van de training, is niet alleen de inhoud van de training belangrijk, maar ook hoeveel keren je traint! Dit moet ook opbouwend zijn, zeker in de loop der jaren. Je kan het bekijken in trainingseenheden of in uren.

Hier in het kort de doelen waar we naartoe streven!

Let echter op: studie en werk gaan altijd voor!!!

- Kangoeroes: trainen nu op vrijdag 1,5 u = 75 uren per jaar
Volgend seizoen trainen ze op woensdag en vrijdag telkens 1 u = 100 uren
- Benjamins: trainen woensdag en vrijdag telkens 1,5 u = 150 uren
- Pupillen: trainen dinsdag, woensdag, vrijdag (normale clubtraining) = 225 uren
Pupillen die ook aan de extra techniektrainingen deelnemen (11st) = 255 uren
- Miniemen: trainen dinsdag, woensdag, vrijdag (normale clubtraining)

= 225 uren

- Miniemen die ook aan de extra techniektrainingen deelnemen (22st)
= 285 uren

Je kan je dan de vraag stellen: is dit veel of is dit weinig?

Beste vergelijkingspunt zijn de ons omliggende clubs: wat krijgen daar de pupillen en miniemen aangeboden?

DALO 150 uren

BREE 170 uren

AVT 225 uren

AVV 115 uren

- Onze **cadetten** zouden 4 keer in de week moeten trainen. Als je het zuiver sportief bekijkt, dan is dat op jaarbasis 300 uren.

Maar, zoals eerder neergeschreven, studie gaat altijd voor op hobby!

- **Scholieren:** 5 trainingseenheden
= 375 uren
- Juniors, seniors en masters kunnen daar nog bovenop bouwen!

Als je hierover vragen hebt, stuur mij maar een mail: louisgeboers@hotmail.com

Met SACN naar de toekomst!

Sportieve groeten

Hoofdtrainer SACN Louis Geboers



Specialisatietraining met Jomme Claes

De Boseindrun 2018: nieuwe stijl!

De Boseindrun beleeft op **pinkstermaandag 21 mei 2018** zijn **46ste editie** en is uitgegroeid tot een loopklassieker in Noord-Limburg. De organisator (KWB-Boseind) doet er alles aan om de deelnemers een aangename loopervaring te bezorgen en heeft dit jaar voor een vernieuwing in het aangeboden parcours gezorgd.



Geïnspireerd door het succes van de recreatieve Teutenboslopen op zondagvoormiddag, werd er dit jaar een **3 km-lange bosomloop** gecreëerd, waarvan de start om 15.00 u gegeven wordt op de parking van KFC Esperanza Pelt (Boseind). Deze jogging is puur recreatief, d.w.z. er wordt geen uitslag van gemaakt en er zijn geen prijzen te verdienen. Loopplezier komt dus op de eerste plaats. Daarna, om 15.30 u, volgt dan de start van de echte wedstrijd, die over het vertrouwde parcours van **5 km** loopt. Deelnemers kunnen hier kiezen voor één (5 km) of twee ronden (10 km).

KWB-Boseind maakt er ook dit jaar een erezaak van om alle deelnemers (dus ook die van de 3 km-jogging) te verwennen met een prijzenpakket dat de waarde van het inschrijvingsgeld overstijgt. Dit is uiteraard alleen mogelijk dankzij een aantal gulle sponsors. Bovendien is het mogelijk om de jogging als opwarming mee te lopen en daarna te starten in de wedstrijd, zodat je zelfs twee dergelijke pakketten kunt verdienen.

En ook aan de allerkleinsten wordt gedacht: vanaf 14.00 u starten de jeugdwedstrijden, waaronder de 'karamellenrun' voor de kleuters die elk jaar een groot succes kent.

Ook nog goed om weten: SACN-atleten verdienen met een deelname aan de Boseindrun **drie** punten voor het **SACN-criterium!**

Voorinschrijving kan via de website: www.boseindrun.be.
Hartelijk welkom en... veel loopplezier.

Willy Molemans

Vacature persverantwoordelijke SACN

We zoeken een man/vrouw die onze public relations verzorgt!

De laatste jaren hebben we hier niet veel aan gedaan. De redenen waren: we hadden geen vrijwilliger op overschot om dit te doen. En er was geen behoefte aan, als je kijkt naar de jaarlijkse groei van onze club! Laatst kreeg ik echter een opmerking van een buitenstaander: “van de atletieclub zie of hoor je nooit iets!” En dat terwijl we toch één van de meest succesvolle verenigingen zijn in Pelt!



Daarom moeten we ons toch wat meer in het zonnetje zetten, zodat iedereen weet dat we bestaan.

Taakomschrijving:

Naar de buitenwereld:

- stelt lijst op van alle verantwoordelijken bij de diverse persorganen:
 - ◆ krant : Belang van Limburg, Nieuwsblad, Laatste Nieuws, Het Volk, enz.
 - ◆ internetgazet
 - ◆ weekbladen: Hak-weekblad, enz.
 - ◆ infobladen gemeente: Hamont –Achel, Pelt, Lommel, Hechtel-Eksel, enz.
 - ◆ infoborden gemeente: Hamont –Achel, Pelt, Lommel, Hechtel-Eksel, enz.
 - ◆ VAL
 - ◆ looporganisaties
 - ◆ clubs
- bezorgt kranten en weekbladen voorbeschoouwingen van al onze organisaties en ook vrijkaarten.
- bezorgt de pers ook alle nabeschoouwingen en

resultaten/wetenswaardigheden van SACN en zijn leden (wekelijks)

- nodigt de pers uit voor al onze organisaties
- ontvangt en verzorgt pers op onze organisaties
- als je hiermee begint, maak jij jezelf bekend bij de diverse persorganen als eindverantwoordelijke van PR bij SACN.

Naar eigen leden

- website positief levendig houden
- clubblad
- introductie folder nieuwe leden
- persartikel naar eigen leden toe (mailen)
- Facebook



Tijdsbesteding : deze functie houdt in dat je ongeveer 1 uur per week hiermee bezig bent.

Is dit iets voor jou of heb je nog vragen, stuur maar een mailtje naar

louisgeboers@hotmail.com



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 2018)

Dag	Doelgroep	Van – tot	In-out	Plaats
<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	outdoor	Dommelhof
	kampers (v.a. cadet)	19.00 – 20.30 u	outdoor	Dommelhof
	hamer (v.a. cadet)	18.00 – 19.30 u	outdoor	Leukestraat
<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
	spurters (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	op verplaatsing
	lopers (v.a. cadet)	10.00 – 11.30 u	outdoor	fit-o-meter Hamont
<i>zondag</i>	kampers (v.a. cadet)	11.00 – 12.30 u	outdoor	Dommelhof
	spurters (v.a. cadet)	10.30 – 12.00 u	outdoor	Dommelhof
	hamer (v.a. cadet)	10.00 – 11.30 u	outdoor	Leukestraat

Hoofdtrainer

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

Hoofdtrainer Jeugd

Stijn Lehembre E-mail: jeugd.sacn@gmail.com
GSM: 0489/57 67 75; E-mail: stijn.lehembre@gmail.com

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

Jos Biemans Tel.: 011/ 62 14 33; E-mail: jos@jgbn.be
Jomme Claes E-mail: jomme.claes@telenet.be
Yves Coureaux GSM: 0496/18 45 56; E-mail: coureyv@ardyag.com
De Cremer Glenn GSM: 0472/34 33 76; de.crem.da@hotmail.com
Dennis Delarbre GSM: 0494/13 97 99; E-mail: dennis.delarbre@student.pxl.be
Sam Eerdekens GSM: 0471/39 73 11; E-mail: sameerdekens@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
Benny Maes GSM: 0478/74 35 05; E-mail: benny.maes@hotmail.com
Gitta Mertens E-mail: gittamertens@hotmail.com
Chris Peeten GSM: 0494/12 63 04; E-mail: chris_peeten@hotmail.com
Lieve Peeten GSM: 0493/78 50 80; E-mail: lievepeeten@hotmail.com
Pieter Put E-mail: pieter_put@hotmail.com
Martijn Scheepers GSM: 0478/37 17 44; E-mail: scheepersmartijn1@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
Brecht Stevens E-mail: brechtstevens@hotmail.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
Sophie Van Dongen GSM: 0497/63 71 58; E-mail: sophievandongen18@gmail.com
Bieke Vaes GSM: 0476/61 51 17; E-mail: vaesbieke91@hotmail.com
Theo Van Haandel E-mail: vanhaandel.theo@gmail.com
Ruben Van Baelen Tel.: 011/66 51 16; E-mail: rubenvanbaelen@hotmail.com
Stijn Vereecken Tel.: 011/54 48 54; E-mail: stijnvereecken@hotmail.com
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:

An Kerkhofs

Lien Molemans

Willy Molemans

Verantwoordelijke uitgever:

Sporting Atletiekclub Neerpelt

www.sacn.be