

# SACN CLUBBLAD

Januari/februari/maart 2017



Voorwoord voorzitter	3	Atleet i/d schijnwerper	25
Voorwoord redactie	4	Kleding in de winter	27
Wedstrijden + nieuws	5	Botontkalking	28
Prestatieboek	15	Begroting	30
Atleet van het jaar	20	Regelmatigheidscrit.	31

## Infohoek

### Voorzitter

Gerard Agten

Tel.: 011/64 62 00

GSM: 0498/49 21 17

E-mail: agten.gerard@proximus.be

### Ondervoorzitter

Louis Geboers

Tel.: 011/44 59 23

E-mail: louisgeboers@hotmail.com

### Secretaris

Elly Jamers

Tel.: 011/64 63 60

E-mail: sacn@val.be

### Penningmeester

Steffi Maris

GSM: 0492/73 13 69

### Andere bestuursleden

Katleen Abrahams

Tel.: 011/34 49 22

E-mail: katleenabrahams@hotmail.com

Magda Leyssen

Tel.: 011/64 83 73

E-mail: pverdonck@skynet.be

Trinette Paesen

Tel.: 011/80 13 59

E-mail: lommelen.paesen@pandora.be

Peter Palmans

Tel.: 011/44 50 38

E-mail: peterpalmans@hotmail.com

Jan Sleurs

Tel.: 011/64 65 23

E-mail: jan.sleurs1@telenet.be

Jean Vereyken

GSM: 0473/90 89 02

jean.vereyken@proximus.be

Rudi Verkoyen

Tel.: 011/66 64 58

E-mail: verkoyenrud@hotmail.com

Website: **www.sacn.be**

Rekeningnummer:

IBAN: BE20 9730 6687 4056

BIC: ARSPBE22

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

## Voorwoord voorzitter

Geslaagd. Ons clubfeest op 29 december was zeker geslaagd. De kampioenen en recordhouders van het afgelopen jaar werden gehuldigd, Een dikke proficiat aan alle atleten die werden genomineerd met bijzondere vermelding voor Lieve Palmans, die atlete van het jaar werd.

2017. Zo gleden we het nieuwe jaar binnen. Nieuwjaar is het ogenblik bij uitstek om elkaar de beste wensen over te maken. Vooreerst willen wij jullie allemaal een goede gezondheid wensen. Dat is de voornaamste voorwaarde om een jaar vol geluk aan te vatten. Maar uiteraard moet het daar niet bij blijven. De atletieksport is hetgeen ons bindt. Wij denken daarom op de eerste plaats aan onze atleten. Wij wensen hen een uitstekend jaar toe. Denk eraan! Medailles zijn belangrijk, maar plezier hebben aan sporten en sportbeleving zijn net even waardevol. Toch wensen wij al onze atleten en hun trainers een succesvol 2017.

Wij hebben ook wensen voor de club. 2017 kondigt zich aan als een belangrijk jaar. De penningmeester is vervangen door een nieuwe kracht die haar aandacht en expertise wil besteden aan de club. Wij zijn dankbaar daarvoor. Maar in het komende jaar zullen ook de secretaris en de voorzitter moeten vervangen worden. Dat betekent voor een club als SACN een hele verandering. Wij zijn ervan overtuigd dat deze transitie goed en probleemloos zal verlopen. Een club als SACN verdient een goed bestuur dat de wijsheid heeft om onze vereniging naar een succesvolle toekomst te leiden.

Om dit te realiseren hebben wij jullie allemaal nodig. Wij hebben nooit vruchteloos beroep gedaan op onze leden en op hun ouders. Wij hopen dat wij in de toekomst ook een beroep kunnen doen op ieder van jullie om de club te leiden en om voor SACN een mooie en succesvolle toekomst te verzekeren.

*Gerard AGTEN*  
*Voorzitter*

## Voorwoord redactie

Beste clubbladlezer

We zijn trots dat we jullie opnieuw een clubblad kunnen voorschotelen. In deze tijden van digitalisering merken we toch dat elke papieren editie die we afwerken gretig gelezen wordt. Dit doet ons uiteraard deugd en geeft ons de energie om ermee verder te gaan!

De samenstelling van ons redactieteam is vanaf deze editie licht gewijzigd. Fritz, onze “fotozoeker”, heeft besloten om zijn schaarse tijd voortaan in andere hobby's te steken. We bedanken hem voor de inzet afgelopen jaren! Fritz is erin geslaagd vervanging te vinden en is terechtgekomen bij An Kerkhofs, de moeder van Robbe en Ferre, die beiden al jaren vaste waarden zijn bij de atletiekjeugd.

An is als atletiek mama zelf vaak aanwezig op wedstrijden en activiteiten binnen onze club. Bovendien beschikt zij over een degelijk foto toestel en maakt ze al jaren mooie actiefoto's van de sportende jeugd. Zij is dus de ideale vrouw om ons clubblad voortaan met foto's kleur te geven. An, alvast bedankt dat je hiervoor wil inzetten en welkom bij ons redactieteam!

We wensen jullie heel veel leesplezier!

*Groeten,*

*Lien*

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

**Artikels voor het volgende clubblad moeten ten laatste op 15 maart 2017 ingestuurd zijn naar [willem.molemans@telenet.be](mailto:willem.molemans@telenet.be)**



**30/09/2016**

### **Neerpelt – oefenveldloop**

Meer dan 100 SACN-atleetjes waren komen opdagen voor deze oefenveldloop.



Alles zat ons dan ook mee: een heerlijke nazomer, gemotiveerde atleetjes, snelle opbouw en afbraak van het parcours door onze vrijwilligers en vele blij gezichten (bij sommigen voor de start en bij anderen na de aankomst).

Onze trainers begeleidden al lopend elke groep, van kangoeroe tot en met miniem.



Volgens sommige trainers was het parcours wel langer dan 700 m, maar ja, lopers kijken niet op een meterke meer of minder!

Proficiat aan iedereen, we zijn klaar voor het winterseizoen!

*Hoofdtrainer SACN*

*Louis*

**15/10/2016**

### **Zomaar een traininkje uit vrije wil !**

Beste collega-lopers

Vanmiddag bij heerlijk zonnig herfstweer vanuit Achelse-Kluis koers gezet naar Leende. Traag duurlooptempo, dat goed bewaakt werd door Louis. Mooie route, constant tempo en hartslag. Zo nu en dan een extra boost door verandering van terrein, mul zand, heuveltje of andere recreanten. Onhebbelijke eigenschap van Nederlanders is dat ze altijd willen groeten - een 'Hi' wordt gevolgd door nog een 'Hi'. Maar blij dat we welkom zijn... In de omgeving van Leende - nooit gedacht dat ik daar ooit lopend naartoe zou gaan, ben nog steeds versteld - een scherpe draai naar Valkenswaard. Dacht even dat Louis een bootcamp had georganiseerd omdat we een econduct hebben

bekloppen - leken even op wilde dieren in de bronst, haha - maar al snel zaten we weer op route naar Valkenswaard. Na ontwijken van diverse koeienvlaaien in het weiland waar ik me doorheen zwoegde, zaten we in rechte lijn naar de Achelse-Kluis. Rond 18 km kregen mijn benen het zwaar. Uithoudingsvermogen zat goed, maar wat een protest voelde ik mijn knieën maken!! Ze leken ieder moment een staking te willen uitroepen en ik hoorde de oproep van de gesyndiceerden luid en duidelijk. Kon op 2 km van de finish de gemoederen bedaren - doorgaan was het devies ... En jawel op 20.1 km klokte ik af ... wat een tocht, wat een afstand - mijn verste ooit!! Nooit kunnen denken dat ik dit in 2016 zou doen. Tja, ik heb nog wat werk om het lichaam te laten wennen aan de afstand. Maar het was weer leuk, Louis! O ja, op weg naar huis kreeg ik kramp in mijn rechterkuit. Niet echt prettig in de auto en tamelijk gevaarlijk - immers hoe rem je met kramp in de kuit? Iets meer werk maken van strekken en rekken volgende keer.

Nu aan het genieten van een plekje in de zetel ... haardvuur aan en trots aan het wezen (sorry voor het Nederlands). Wat een voldoening. En ja, nu wil je weer hetzelfde of meer - verslavende sport hoor, het is nooit genoeg.

O ja, ook Daan liep mee (sprintcoach). Hij leek niet onder de indruk van dit loopje. Maar ja, da's ook een jonge gast in de bloei van zijn jeugdigheid. En door de T van Trage duurloop liep hij met de handrem op. En ja, Louis ... we kennen hem. Geen last van inspanning op dit niveau - als een jonge labrador is hij volledig in zijn element op de heidevlaktes.

Bedankt, mannen, voor de gezellige tocht.

*Een anonieme afstandsloper*

**21/10/2016**

**Praatcafé en drink met SACN-ouders en atleten**



Op vrijdag 21 oktober werd er tijdens de training van de jeugd een drink georganiseerd met de bedoeling om eens vrij en rustig te kunnen praten met ouders, trainers en bestuur over de lopende zaken en toekomstige plannen van SACN, in samenwerking met geïnteresseerde ouders en vrijwilligers.

Kortom, alles kon besproken of gevraagd worden bij een versnapering en een

drankje aangeboden door jouw club.

De eerste keer dat we dit organiseerden waren we zo met meer dan 50 belangstellenden.

Het werd dan ook een gezellige bedoening, zeker voor herhaling vatbaar.

SACN



*Rosalie en Nel krijgen een helpende hand op de veldloop in Tongeren.*

**06/11/2016**

### **Tongeren – Julie Swinnen: primus in veldloop**

Voor de eerste Limburgse veldloop van het seizoen kwamen er 31 SACN'ers aan de start.

Met meteen een heleboel podiumplaatsen:

- Julie Swinnen GOUD miniem
- Dieuwke Claes BRONS benjamin
- Indy Lagarde BRONS pupil
- Floor Schildermans BRONS scholier
- Suzy Tijskens BRONS master

en dit is nog maar het begin!

Bij de pupillen werd Laura Dujourie dan 4<sup>de</sup> en bij de miniemen veroverde Jana D'Hondt ook de 4<sup>de</sup> plaats, op de voet gevolgd door Floor Vliegen die 5<sup>de</sup> werd.

Ook de 5<sup>de</sup> plaats van Margot Swinnen mocht gezien worden bij de masters.



*Ferre Maes*



*Julie, Jana en Floor*

Dus we kunnen tevreden zijn over de resultaten van onze atleten, maar niet alleen over bovenstaande atleten. Ook de meeste andere SACN-atleten waren tevreden over hun eerste veldloop van het nieuwe seizoen.

Dikke proficiat aan alle SACN-atleten die het beste van zichzelf hebben gegeven.

*Louis*

**13/11/2016**

**Neerpelt – Dommelloop  
2016**



*De kangoeroes, net gestart op de Dommelloop!*

Het was weer buitengewoon fantastisch!

En dan bedoel ik niet zozeer de prestaties van de atleten (deze waren prima), ook niet de weer grote opkomst (dat was ook oké), maar wel de organisatie.

Om 10 u 's morgens was alles al klaar om onze gasten te ontvangen en om 19 u sloot ik de deur van de cafetaria. Alles was dan opgeruimd en iedereen was moe maar voldaan op huis aan getrokken!

Het was weer een feest in Neerpelt met een kleine 700 atleten in het Dommelhofpark.

In de statistieken komt deze veldloop als 2<sup>de</sup> beste ooit georganiseerd in Limburg te staan (vorig jaar hadden wij de beste!).

SACN was vertegenwoordigd met **76 atleten** in hun eigen thuiswedstrijd. En er waren zelfs atleten van Oostende komen opdagen!

Onze topatleten die een podiumplaats wisten te veroveren, waren:

- Suzy Tijskens, zilver bij de masters
- Sophie Willekens, zilver bij de benjamins



*Lies vindt troost en warmte bij haar mama...*



- Lara Dujourie, brons bij de pupillen
- Julie Swinnen, zilver bij de miniemen.

SACN'ers die de beste SACN'er waren in hun wedstrijd:

- Dieuwke Claes 7<sup>de</sup> benjamin
- Stan Bax 8<sup>ste</sup> benjamin
- Ferre Maes 23<sup>ste</sup> benjamin
- Kyani Joosten 7<sup>de</sup> pupil
- Daan Van Selst 13<sup>de</sup> pupil
- Laurens Goossens 27<sup>ste</sup> pupil
- Aprill Verkoyen 4<sup>de</sup> miniem
- Luca Van Der Schans 10<sup>de</sup> miniem
- Ruben Allaert 10<sup>de</sup> miniem
- Margot Smeets 10<sup>de</sup>
- Jelte Kums 33<sup>ste</sup> cadet
- Floor Schildermans 8<sup>ste</sup> scholier
- Jasper Philippe 14<sup>de</sup> scholier
- Peter Leppens 12<sup>de</sup> master



*Julie, Kato, Floor en Sanne*

Bedankt aan de vele helpende handen tijdens deze grijze dag. Vele handen maken licht werk!

Proficiat, atleten en organisatie.

Het was weer perfect.

*SACN*

*Louis Geboers*



*Lenna (852) op de Dommelloop*

**20/11/2016**

### **Zomaar een trage duurloop**

Op zondag 20-11-2016, je weet wel: de dag toen het zo stormde (windkracht 11 oftewel meer dan 100 km/u), mochten we van de media liefst niet buiten komen. Het was kwestie van geen dakpannen of bomen op je kop te krijgen. De veldrit in Koksijde werd zelfs afgelast, maar cyclocross is natuurlijk een sport voor mietjes.

Maar dan zijn er toch altijd weer mensen (“lopers” genoemd) die het fantastisch vinden om tegen de stormwind in te beuken. Het 5-tal (Marjan, Steffi, Nancy, Walter en ondergetekende) op de foto, met paarden, heeft deze zondag 1.20 u duurloop gedaan, weliswaar traag (8,5km/uur wind op), maar toch: we hebben gelopen op de Wulp.

En we waren daar niet alleen: veel wandelaars!

Het was weer leuk.

*Louis*



**27/11/2016**

### **Genk – Veldloop**

We waren met maar liefst 36 SACN-atleten afgezakt naar de Genkse bossen.



*Indy en Lara op de veldloop in Dilsen*

Ook hier was de totaalopkomst meer dan behoorlijk: een kleine 600 sportievelingen bonden hier hun spikes aan.

We liepen allemaal voor de overwinning, maar er is nu eenmaal maar plaats voor één atleet op het hoogste schavotje.

3 atleten van onze club mochten op deze dag het podium beklimmen: de toppers waren Dieuwke Claes (benjamin), Lara Dujourie (pupil) en Julie Swinnen (miniem).

Maar iedereen liep voor wat hij/zij waard was. Om er maar een wedstrijdje uit te pikken:

bij de cadetten dames hadden we 3 SACN-dames aan de start. Sofie Jansen liep haar beste wedstrijd van het seizoen, Margot Smeets, die voor Sofie eindigde, is heel het seizoen goed bezig, maar de beste prestatie werd hier gelopen door Janne Huibers. Zij eindigde slechts 15 secondjes na Sofie die ook een puike wedstrijd had gelopen.

Dikke proficiat!

*Louis*



*Rosalie en Nel op de oefenveldloop in Neerpelt*

**04/12/2016**

### **Bree – Veldloop Bree**

41 SACN'ers namen deel aan deze winterse veldloop en ook hier weer zagen we meerdere van onze clubgenoten op het podium klimmen.

Onze topatleten van de dag waren Diewuke Claes (brons bij de benjamins), Lara Dujourie (brons bij de pupillen), Julie Swinnen (zilver) en Jana D'hondt (brons bij de miniemen) en dan bij de masters Suzy Tijskens (brons). En dan liepen de SACN-atleten nog een tiental 4<sup>de</sup> en 5<sup>de</sup> plaatsen bijeen!

Dus op sportief vlak was het weer heel goed, maar zolang we geen 41 gouden medailles hebben kan het nog altijd wat beter, zeker?

Om er één wedstrijd uit te nemen: de tweedejaarsminiemen. De start was goed voor Julie Swinnen. Na 500 m kwam ze als 2<sup>de</sup> door, met de rest van het peloton in haar spoor. De latere winnares was toen al vertrokken. Jana D'hondt kwam als 7<sup>de</sup> door, op de voet gevolgd door Floor Vliegen. Iets verderop in de groep liep Sanne Loots op een 15<sup>de</sup> plaats.

Na 1200 m liep Julie nog altijd op de 2<sup>de</sup> plaats, met in haar spoor de thuisloopster van Bree, op een 30 m volgde Jana op een 5<sup>de</sup> plaats, Floor liep 7<sup>de</sup> en Sanne 14<sup>de</sup>.

De laatste honderden meters werd er hard gelopen. Jana was terug bij de top 3

gekomen. Het meisje van Bree deed nog een poging om te ontsnappen en dit was het moment dat onze clubgenoten dachten: 'erop en erover!' Julie kwam dan ook als 2<sup>de</sup> over de streep, op de voet gevolgd door Jana die 3<sup>de</sup> werd. Even later liep Floor als 5<sup>de</sup> over de meet en Sanne werd mooi 12<sup>de</sup>.

Het was weer een mooie wedstrijd!

SACN-lopers: dikke proficiat.

*Louis*

### **Sinterklaas op bezoek bij SACN!**



**13/12/2016**

### **Nancy is de nieuwe clubkampioene bij de recreanten**

Dinsdag 13 december werd voor de 2<sup>e</sup> maal het clubkampioenschap voor recreanten georganiseerd. Ik had een parcours van 1,8 km uitgestippeld dat de lopers 3 x moesten afleggen. De totale afstand bedroeg 5,4 km. Iedere loper schatte op voorhand zijn of haar tijd in. Diegene die het dichtst de vooropgestelde tijd benaderde werd gekroond tot clubkampioen(e) 2017.

Iedereen deed zijn best maar sommige dames deden het wel extra goed. Zo liep Veerle 13 seconden te traag en eindigde hierdoor op de derde plaats. Indra liep dan weer 11 sec. te snel en werd tweede. Nancy deed het uitstekend, zij schatte haar eindtijd op 32 min 10 sec. en finishte in 32 min 8 sec. Wie doet dit volgend jaar beter?

De kersverse clubkampioene werd nadien gehuldigd en beloofd met lekkere pralines en een heerlijke fles wijn! Er werd nog wat gedronken en gegeten van allerlei lekkers dat sommige dames speciaal hadden gebakken voor deze avond. Ook werd er samen nog gekeken naar de mooie marathonreportage van Johan S. Hij liep 3 prachtige marathons in New York, Honolulu en Montreal.

Het was een geslaagde avond en hiervoor wil ik iedereen bedanken! Nog een dikke merci voor de fijne attentie, hier ga ik samen met Marc nog lekker van genieten.

*Je coach*

*Heidi*

**18/12/2016**

### **Dilsen – duidelijk de beste SACN-veldloop dit seizoen (tot nu toe...)**

*An Kerkhofs: bedankt voor het meenemen van ons tentje, maar de zitbank en het kacheltje hadden nu echt niet gehoeven...*



*Lander op het hoogste schavotje!*

Toen ik in Dilsen aankwam, zag ik T-C Kooij flink in de weer met onze jeugdathleten, waarvoor dank. Zoals later zou blijken, waren onze jeugdathleten goed tot zeer goed opgewarmd.

Het begon met brons voor **Dieuwke Claes** (benjamin). Als je Dieuwke tussen de andere 'reuzen' (athleten die 1 of 2 koppen groter zijn dan zij) ziet lopen, moet het al aan de kop zijn.



*Podium miniemen dames*

**Lander Loomans** (benjamin), onze nieuwe clubgenoot, vertrok als een "gek". Hij spurte weg bij de start en had onmiddellijk 20 m voorsprong. Iedereen dacht dan ook dat hij het ging bekopen in de 2<sup>de</sup> wedstrijdheft. Maar Lander wist waar hij mee bezig was en hield de voorsprong vast tot op de eindmeet, meteen onze eerste gouden medaille.

Vervolgens liepen de pupillen: zilver voor **Indy Lagarde** en brons voor **Lara Dujourie**.

En toen moest de beste wedstrijd voor SACN nog komen met 3 SACN'ers op het zelfde podium, met goud voor **Jana D'hondt**, zilver voor **Julie Swinnen** en brons voor **Floor Vliegen**.

Jana en Julie liepen de ganse wedstrijd op kop en langs elkaar, terwijl Floor in 4<sup>de</sup>-5<sup>de</sup> positie doorkwam. Jana en Julie vochten het onder elkaar uit in de spurt. Floor zat met nog 400 m te gaan nog 20 m achter de 3<sup>de</sup> loopster aan, met een laatste krachtinspanning ging ze in een heel lange spurt 'erop en erover'.

Zoals al eerder gezegd: een volledig SACN-podium en dat zie je niet dikwijls.

Bij de jongste miniemen was **Aprill Verkoyen** onze beste atlete, met een zilveren plak tot gevolg.

**Floor Schildermans** liep haar beste wedstrijd van het seizoen en het was ook weer jaren geleden dat ze het zilver mocht ontvangen bij de scholieren.

Het laatste eremetaal werd behaald door **Suzu Tijkskens** bij de masters.



*Snelle start van Lander in Dilsen*

Dikke proficiat aan alle SACN-deelnemers. *Louis*

**18/12/2016**

### **Mol – Onze topatleten in indoor**

Hoogspringster **Jacey Coene** sprong in haar eerste wedstrijd van het seizoen zomaar 1,64 m hoog, meteen haar beste ooit indoor.

**Max Vlassak** kon daarvoor niet onderdoen als kersverse senior: hij stootte zijn kogel dan ook 15,19 m ver, wat onmiddellijk goed was voor een mooi clubrecord.

En in Gent liep Kirsten Vandeweyer een mooi clubrecord op de 200 meter.

Wat zeggen ze dan?

Goed begonnen is half gewonnen!

Proficiat! *SACN 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 2015-2016, 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 je naam en adres door te geven **voor 1 maart 2017** aan: TrINETTE Paesen, Tel. 011 80 13 59, lommelen.paesen@pandora.be.

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

De prestatieboeken worden verdeeld samen met het clubblad van april 2016.

*Met sportieve groeten, TrINETTE*

## Vlaams kampioenschap en Limburgse kampioenschappen masters

We moesten wel ver rijden om te kunnen meedoen met deze kampioenschappen!

Wervik ligt vlak bij de Franse grens, dus 2,5 uurtjes in de auto heen (en dan ook nog eens terug, of wat had je gedacht?).

3 dapperen hadden we in onze clubbransen, die fanatiek genoeg waren om onze clubkleuren te gaan verdedigen aan de andere kant van het land.

Wat brachten we mee aan eremetaal?

- 1 keer Vlaams goud op de 800 m, Marina Pinxten;
- 1 keer Vlaams zilver 800 m, Jan Sleurs;
- 3 keer Limburgs goud: 800 en 1500 m, Marina Pinxten en Jan Sleurs.

Onze 3<sup>de</sup> clubgenoot had een offday: in de opwarming ging alles nog goed, maar de wedstrijd zelf was er een om snel te vergeten voor Patrick Coene.

Het kan niet altijd prijs zijn!

Proficiat.

SACN

## 10.000 meter, een pijnlijk nummer

Ik verbijt de pijn, wanneer de ietwat ruige tatoeëerder aan zijn 5<sup>e</sup> nul van 10000 begint. Waar ben ik aan begonnen denk ik bij mijzelf. Als 100 metersprinter was ik er al vanaf geweest!



*Peter Palmans*

Na zovele jaren en zovele noeste trainingsuren is het me eindelijk gelukt om een provinciale titel in de wacht te slepen. Geïnspireerd door onze olympische atleten en in een moment van lichte zinsverbijstering, of was het eerder een late mid-lifebeleving, heb ik beslist om deze prestatie te vereeuwigen door middel van een tatoeage. Om het toch niet te al te opvallend te maken, heb ik gekozen voor een kleine tatoeage aan mijn rechterenkel. Als ontwerp heb ik voor een stilistische tekst in renaissanceletters gekozen met als inhoud:



“Fortissimus Limburgum 10.000 m” . (vrij vertaald naar het Nederlands betekent dit: Limburgs kampioen 10.000 m of Limburgs sterkste 10.000 m).

Onder het gezoem van het tatoeëerapparaat, dwalen mijn gedachten af naar de wedstrijd waar het allemaal gebeurde. 6 augustus in Lommel, de dag dat Greg Van Avermaet olympisch kampioen werd in het wielrennen. Op weg naar Lommel volgde ik op de radio het verloop van de superspannende wedstrijd. Aangekomen in Lommel ben ik nog enkele minuten in de auto blijven zitten om te horen hoe Greg in de spurt olympisch kampioen werd. Was dit al een eerste goed voorteken? Aangekomen op de piste zag ik al vele SACN-truitjes. Na wat ingelopen te hebben, werden we opgeroepen voor de start. Ik wist niet goed wat ik van de wedstrijd mocht verwachten. Ik zat in de opbouw naar een marathon, maar mijn trainingsvolume was nog niet superhoog. Ik hoopte toch ergens rond de 38 – 39 minuten te eindigen en een goed gevoel aan de wedstrijd over te houden.

Het startschot volgt en iedereen begint aan zijn 25 rondes. Ik sluit aan bij een relatief grote groep, die het gewenste tempo loopt. Maar na enkele rondes voel ik al dat ik dit niet kan volhouden. Ik moet de groep dan ook lossen en ronde na ronde wordt de afstand tussen mij en de groep groter. Van het verhoopte goed gevoel is al snel geen sprake meer. De rondetijden lopen beetje bij beetje op, de motivatie is weg en ik tel echt af naar het einde. Bij 7000 meter kom ik net onder de 28 minuten door en besef dat zelfs de 40 minuten moeilijk gaat worden. Ontgoochelend eindig ik in 40:16'22. Dat was balen gelijk een stekker en als het geen provinciaal kampioenschap was geweest, was ik direct naar huis gereden. Maar uit respect voor de SACN-atleten, die wisten dat ze kampioen waren, bleef ik toch maar tot de podiumhulde. Groot was mijn verbazing dat ik, niettegenstaande de matige eindtijd, toch nog de provinciale titel in de wacht wist te slepen bij de M50.

Ik word uit mijn overpeinzingen gehaald door de tatoeëerder, die zegt dat hij ermee klaar is en dat ik het resultaat kan bekijken. Bij het zien van het bloed, door de talrijke naaldprikken, voel ik me plots heel ongemakkelijk en heb het gevoel te gaan flauwvallen.

In de verte hoor ik precies iets zoemen en zie vaag 05:00 in groene ledlichten. Instinctief gaat mijn rechterhand naar de zoomknop van mijn wekker. Tussen slaap en wakker worden, open ik moeizaam mijn ogen. Helemaal bezweet trek ik de dekens van mij af en kijk onmiddellijk naar mijn rechterenkel. Oef! Niets

te zien. Was dit nu allemaal in een droom? Dan zie ik de gouden medaille op mijn nachtkastje liggen en stilaan komt het besef terug.

Met stramme leden en spieren kruip ik uit bed en trek mijn loopkleren aan. Na een kop koffie en een kleine hap, vertrek ik omstreeks 5:30 voor een uurtje loslopen. Het kan niet anders, want de OLimPiC-meeting moet 's voormiddags nog opgebouwd.

Niet met volle goesting, maar wel met de gouden medaille in mijn achterzak, de vogeltjes die beginnen te fluiten en de frisse boslucht, maak ik het uur toch rond.

10.000 meter, zowaar een pijnlijk nummer!

*Peter, Fortissimus Limburgum 10.000 m*

## De stunt van Lieve



*Lieve Palmans*

**Lieve Palmans/SACN-W45** heeft, in navolging van zus Mia (W60) en broer Peter (M50), eveneens voor de **marathon** gekozen en het resultaat mag er alvast zijn: zij liep de afstand in 2u57'18", ruim voldoende voor goud met een extra zilveren plak als 2de bij de alle categorieën erbovenop. Met haar chrono verdringt zij daarenboven Magda Van Mol/ACHL (2u57'27" in 2002) van de 5de plaats aller tijden. "Het was mijn eerste marathon ooit en allicht ook mijn laatste... Ik had mij onder leiding van trainer Johan Stinckens prima voorbereid met een wekelijks volume van om en bij de 100 km, maar dat nam niet weg dat het voor mij afzien geblazen was eens de 30 km voorbij. Ik was evenwel van start gegaan met het vast omlinjende doel het clubrecord van Monique

Vaesen (2u58') te verbeteren, dus hield ik hardnekkig vol. Dat ik als tweede vrouw de finish bereikte en tevens de titel W45 op zak stak, was voor mij een complete verrassing (en het was dan ook nog eens een Limburgs record). En zeggen dat ik tot aanvang dit jaar telkens naast het goud greep." Herinneren wij eraan dat Lieve Palmans op het BK 1500 m indoor ook al verbaasde door Els Van Hooydonck/ESAK het nakijken te geven. *Proficiat, Lieve.*

## Atleten in de mist

Het is een bekend cliché: echte atleten laten zich door niets afschrikken. Geen regen, hagel, sneeuw of wind houdt ze tegen om de wekelijkse zaterdagmorgentraining af te werken. Deze vrolijke bende zag het dus, ondanks de mistige omstandigheden, helemaal zitten op de nieuwe loopomloop op de Grote Heide in Neerpelt. Het deed deugd, dat zie je zo. Spijtig dat de trainer, **Johan Stinckens**, niet op de foto staat, maar ja, iemand moet het fototoestel vasthouden en klikken. Anders gaat de foto de mist in...

De zaterdaglopers trainen om 10.00 u, telkens 'op locatie' ergens in Noord-Limburg. Wie zin heeft om mee te doen, geeft best zijn/haar mailadres door aan Johan. Je krijgt dan vrijdagavond bericht over de exacte plaats. Welkom!



*De atleten van Johan in de mist...*

## Een halvmarathonloper in wording

Na het zien van de marathonbelevissen van Johan Stinckens bevroop mij het gevoel dat ik nog iets te veel vlees op de botten heb zitten. M.a.w. ik ben nog wel enkele kilo's te zwaar en iedere kilo die je extra meedraagt tijdens een (halve) marathon is er een te veel. Kortom, gesterkt door de overtuiging dat er nog wat kilo's af moeten heb ik een aantal boeken van Pascal Naessens gekocht en ben aan de slag gegaan met enkele recepten. De naam – Puur – op de boeken sprak mij bijzonder aan en een afscheid van brood leek mij initieel niet heel erg. Dacht ik ...

Na de aankoop van enkele pure producten – die overigens een aanslag zijn op je bankrekening – ben ik gaan koken. Mijn kinderen konden mijn rodecurrysoep of zalm met groene curry niet waarderen. Laat staan de hoeveelheid groenten die onderdeel waren van mijn nieuwe dieet. Voor, tijdens

en na het oppeuzelen van deze bereidingen van Pascal hield ik mezelf vol dat dit uitgebalanceerde maaltijden waren die een bijdrage leverden aan gewichtsafname en ook nog eens heel gezond waren. Na een aantal dagen Pascal brak de uitbundigheid van kerst aan – chocolade, taartjes, hapjes, maaltijden, desserts, etc ... kortom, alles wat je niet moet doen, heb ik wel gedaan. Combinatie van koolhydraten en eiwitten, vet en vetter, suiker in het kwadraat ... hmmm, het was heerlijk allemaal.

Tja daar sta je dan met je Pure eten van Pascal – de zoetheid kleeft nog aan je gehemelte en je snakt naar nog meer zoete bevrediging. Hmmm, het is dan weer bijzonder moeilijk om een bakje yoghurt met vers fruit te eten als ontbijt en je bakje cottage sheet met bietjes klaar te maken voor de lunch. O ja, gevolg is dat ik nu zwaarder ben dan voor dat ik die boeken van Pascal had aangeschaft! En oudjaar moet nog komen, samen met de kerst- en nieuwjaarborels.

Tja, hoe heet dat ook alweer ...

## **Atleet van het jaar: verkiezing seizoen 2015-2016**

Hoe gaan we tewerk om deze mooie titel te kiezen?

De atleet van het jaar wordt gekozen uit de lijst van de genomineerden, vanaf cadet. Deze lijst is opgesteld aan de hand van volgende criteria:

- selectie wereldkampioenschappen
- selectie Olympische spelen
- selectie Europese kampioenschappen
- podiumplaats Belgische kampioenschappen
- podiumplaats Vlaamse kampioenschappen
- plaats eerste 10 Belgische veldloopkampioenschappen
- Limburgse kampioenstitel
- verbetering Belgisch record
- verbetering Limburgs record
- plaats in de Belgische Top 10 (volgens jaarboek)

De atleet moet, op het moment van de verkiezing, lid zijn van SACN.

Dit jaar waren er 30 SACN-atleten die in aanmerking kwamen voor deze titel. Deze lijst werd verstuurd naar alle trainers en bestuursleden. Zij moeten iemand uit deze groep aanduiden die de voorkeur geniet. De groep, die anoniem moet kiezen, bestond dit jaar ook uit 31 kiezers. Van deze groep stuurden 21 kiezers hun enveloppe anoniem terug met de Atleet/Atlete van hun voorkeur. Dus er werden 21 stemmen uitgebracht.

4 atleten kregen 1 of meer punten achter hun naam. Dat waren Jacey, Max, Lieve en Suzy.

Hier dan, in volgorde van leeftijd, hun prestaties:

COENE JACEY – wedstrijdathletiek

- BK zilver hoog
- VK zilver hoog
- VK zilver hoog indoor
- LK goud hoog indoor
- LK goud hoog
- LK goud 4x100
- 2de beste jaarprestatie indoor hoog
- 2de beste jaarprestatie hoog

VLASSAK MAX – wedstrijdathletiek

- Limburgs record discus 1,75 kg
- clubrecord discus 2 kg
- Limburgs record kogel 6 kg
- Limburgs record kogel 7,26 kg
- Limburgs record kogel 6 kg indoor
- Limburgs record kogel 7,26 kg indoor
- BK zilver kogel
- BK brons kogel indoor
- LK goud kogel indoor
- LK goud discus
- LK goud kogel
- 2de beste jaarprestatie kogel 6 kg

- 2de beste jaarprestatie kogel 7,26 kg
- 3de beste jaarprestatie indoor kogel 6 kg
- 3de beste jaar prestatie indoor kogel 7,26 kg
- 3de beste jaarprestatie discus 1,75 kg
- 3de beste jaarprestatie discus 2 kg

#### PALMANS LIEVE – wedstrijdathleten

- Limburgs record marathon W45
- clubrecord 1500 m indoor
- BK goud indoor 1500 m W45
- BK goud marathon W45
- BK zilver marathon AC
- BK zilver indoor 800 m W45
- BK brons veldloop W45
- VK goud veldloop W45
- LK goud 800 m indoor W45
- LK goud 1500 m indoor
- LK goud veldloop W45
- LK goud 10000 m W45
- 3de beste jaarprestatie 10000 m
- 5de beste jaarprestatie marathon
- 6de beste jaarprestatie 1500 m indoor
- 10de beste jaarprestatie 800 m indoor

#### TIJSKENS SUZY – wedstrijdathleten

- clubrecord hoog indoor
- clubrecord 800 m indoor
- clubrecord hoog
- clubrecord 4x400 m
- BK goud indoor hoog W40
- BK zilver indoor 800 m W40
- LK goud 800 m indoor W40
- LK goud hoog indoor W40
- LK goud hoog W40

- LK goud 4x400
- Beste jaarprestatie hoog indoor
- 6de beste jaarprestatie 800 m indoor
- 

### Stemmenverdeling:

Jacey: 6 stemmen

Max: 3 stemmen

Lieve: 10 stemmen

Suzy: 2 stemmen

Zoals je nu reeds weet, werd dit jaar de 'atleet van het jaar': **Lieve Palmans**.



*Lieve met haar trofee als "Atleet van het jaar"*

**29/12/2016**

### Neerpelt – kerstfeest jeugd



Tot grote spijt van vele kinderen (en ouders), waren de trainingen in de kerstvakantie afgelast, maar SACN organiseerde ter compensatie wel een heel fijn kerstfeestje voor de jeugd. Ongeveer 40 enthousiaste jongens en meisjes kwamen trainers Suzy, T-C, C-J, Jeroen en

Lieze vergezellen in de sporthal van de Grote Heide. Samen speelden ze eerst een memoryspel met als bedoeling zoveel mogelijk dezelfde voorwerpen bij elkaar te sprokkelen. Dit konden ze zelfs doen door bij elkaar te gaan stelen, maar dat lieten de bewakers van de kampen niet altijd toe. Hierna hadden we allemaal even nood aan rust, een suikerwafel en een beetje frisdrank of water, maar die suikers zorgden er al snel voor dat het energiepeil volledig terug gevuld was. Gelukkig hadden we nog een paar spelletjes voorbereid, waaronder de oreo- en M&M-loop van de zusjes Kooij, de kerstboomestafette en een soort



'schipper mag ik overvaren' waarbij de trainers tikkers waren. Om vier uur kon iedereen even naar huis gaan om te douchen en 's avonds zagen we elkaar allemaal terug in Lille voor het avondfeest.

*Lieze*

## **Europese kampioenschappen atletiek**

Waarom deze kampioenschappen nog? We hebben al de wereldkampioenschappen en de Olympische spelen! Deze Europese kampioenschappen bestaan nog niet zolang en waarom zijn die ooit in het leven geroepen?

Omdat wij, Europeanen, op de loopnummers bij de grote evenementen niets meer konden gaan doen. Zowel bij spurt als lange afstand waren de top 10-plaatsen doorgaans bezet door Afrikanen of mensen in andere werelddelen met dezelfde genen.

Wij, Europeanen, hadden dan onze eigen kampioenschappen en mochten dan ook eens op het podium. Dat was tenminste de bedoeling!

Wat zien we de laatste jaren: de podia worden ook op deze kampioenschappen bevolkt door onze anders gekleurde “Europeanen”: Zweden (geboren in Kenia), Turken (geboren in Qatar), Duitsers (geboren in Madagaskar), Belgen (geboren in Kenia), enz.

Met andere woorden: het doel waarom deze kampioenschappen opgestart zijn, is weg!

En wat nu?

Afschaffen die handel, zo komt er een beetje plaats vrij op de nu al overvolle atletiekkalender. Alle andere mogelijke maatregelen hebben immers een zweem van discriminatie!

We kunnen ook gewoon verder hobbelen, maar wie heeft daar iets aan?

Dit zijn maar een paar gedachten vanuit mijn eigen kleine atletiekwereldje.

En natuurlijk ben ik toch ook een beetje blij als er een “Belg” wint.

Om even bij stil te staan... *Groetjes, Louis*





*Peter Leppens*

## **Atleet in de schijnwerper: Peter Leppens**

**Geboortedatum:** 14/12/1980

**Woonplaats:** Lommel

### **Welk werk doe je?**

Ik werk al 15 jaar bij VDL Klima Belgium in Hamont waar ze warmtewisselaars en koelsystemen maken voor o.a. de energie- en scheepvaartsector. Ik ben daar nu Hoofd van de Engineering afdeling.

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

Iets meer dan 2 jaar ondertussen.

### **Hoe ben je bij SACN terechtgekomen?**

Mijn oudste zoon Sander was al bij de club aangesloten en terwijl Sander trainde ging ik altijd mijn rondjes maken in het klankenbos. Tijdens deze trainingen en de wedstrijden van Sander ben ik meer en meer gecharmeerd geraakt door atletiek en ook door de professionele manier van werken bij SACN. Toen ook Thomas er klaar voor was om bij de kangoeroes te beginnen heb ik besloten om me ook aan te sluiten bij de loopgroep.

### **In welke categorie behoort je in de atletieksport?**

Sinds deze winter behoort ik 'al' bij de masters -45 (maar voor de duidelijkheid ik ben er nog 'maar' net 36).

### **Wat is jouw favoriete discipline?**

Ik kan zowel genieten van kortere veldlopen als van langere afstanden. Door de afwisseling hierin blijft het steeds boeiend en kan ik steeds naar een bepaald doel toewerken.

Ik heb 20 jaar gevoetbald en ik had me altijd voorgenomen om daar tijdig mee te stoppen om me dan meer toe te leggen op het lopen. Mijn papa loopt ook nog steeds vaak en ik heb hem meerdere marathons zien uitlopen en uiteraard was toen voor mij de eerste doelstelling: ‘dat moet ik ook kunnen en liefst nog sneller ook’.

### **Wat is jouw sportieve specialiteit of sterkste punt?**

Ik heb altijd gedacht dat dit de langere afstanden waren, maar hoe meer veldlopen ik loop des te beter dat dit begint te gaan. Ik heb veel progressie gemaakt in mijn snelheid sinds ik bij SACN met de looptrainingen van Johan meedoe.

### **Wat is jouw atletiekdoel voor de winter?**

In de eerste plaats veel plezier beleven met de loopgroep en op die manier gezond en fit blijven. En bij de LCC veldlopen me op een behoorlijke plaats nestelen tussen de jongere veteranen ...

### **Wat is het hoogtepunt uit jouw sportieve loopbaan?**

Tijdens mijn voetbaljaren heb ik veel leuke momenten beleefd en er zijn een aantal kampioenstitels die me altijd zullen bij blijven.

Mijn beste prestatie in een loopwedstrijd is ongetwijfeld de marathon van Amsterdam die ik in oktober heb gelopen. Mijn tijd van 3u07 was een kwartier sneller dan de twee marathons die ik in 2014 liep. Omdat ik van deze wedstrijd ook enorm heb genoten en niet doodop was bij de aankomst zie ik dat wel als een hoogtepunt.

### **Wat is jouw dieptepunt in de atletiek?**

Nog niet meegemaakt en dat hoop ik zo te houden.

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

Sinds deze zomer ben ik gestart met voetbaltraining geven aan U7 bij Kattenbos Sport waar Thomas ook meedoet. Sander voetbalt intussen ook en dan spreekt het voor zich dat ik het best druk heb met kijken/supporteren naar allerlei voetbal- en atletiekwedstrijden.

## Waarom ben je bij SACN?

Bij SACN kan ik in groep plezier beleven in wat ik graag doe en toch ook mijn prestaties verbeteren/onderhouden. Maar ook omdat alle mensen betrokken bij deze club zo enorm hard hun best doen om er een geweldige club van te maken!



*Peter met zijn zonen Thomas en Sander.*

## Wat is je grootste droom?

Met plezier zo lang mogelijk blijven sporten en met Thomas en Sander 'als trotse papa' nog heel veel leuke momenten te mogen beleven.

## Kledingrichtlijnen voor het lopen in de winter (als we tenminste een echte winter krijgen)

Draag bij voorkeur wanten om de simpele reden dat die warmer zijn.

Als het regent: best een regenjasje aantrekken waardoor het zweet voldoende wordt opgenomen en doorgelaten wordt! Zo kan de vrijkomende lichaamswarmte geregeld worden. Als je jasje of cape niet zweetdoorlatend is, ben je in de cape even nat (van het zweet ) als daarbuiten!

We adviseren je om functionele loopkleding te dragen. Belangrijke eigenschap hiervan is dat deze vochtdoorlatend en warmtehoudend is. Denk hierbij aan thermisch ondergoed in combinatie met fleecedkleding. De transpiratie moet altijd goed afgevoerd kunnen blijven worden, omdat het lichaam anders te snel

kan afkoelen.

Bij echt koud weer: wollen handschoenen, muts en eventueel sjaal aantrekken, want 40 % van je lichaamswarmte verdwijnt langs je hoofd en hals!

Best ook in verscheidene dunne laagjes kleden en lange winterstretchbroek aandoen.

Loop bij voorkeur het eerste gedeelte wind op en nadien wind af: het afkoelend effect is dan minder.

In de winter zal men met sneeuw vaker genoodzaakt zijn op straat te lopen, ook 's avonds of bij regenweer. In het donker altijd een reflecterend vest aantrekken en altijd tegen het verkeer in lopen. Je ziet dan de auto van ver aankomen, maar de auto ziet jou pas als hij vlakbij is!

Ga er dus van uit dat de automobilist je pas op het laatste moment ziet!

Ook allerlei soorten lampjes en lampen helpen, want die ziet de automobilist of andere weggebruiker normaal gezien al van ver !

Het is ook belangrijk om altijd 'tegen het verkeer in' te lopen, dan kan je nog reageren als de tegemoetkomende verkeersdeelnemer niet aan het opletten is of niet goed ziet of aan het gsm'en is of slaapt met zijn/haar ogen open of welke andere reden dan ook!

## **Medische info**

### **Hoe botontkalking (osteoporose) voorkomen?**

We moeten hier een dubbele strategie volgen:

- zorgen voor een zo hoog mogelijke piekbotmassa, het “botkapitaal”, tijdens de jeugd;
- op latere leeftijd: de botafbraak zo veel mogelijk beperken en de botopbouw stimuleren.



Concreet wil dit zeggen: van jongsaf aan zorgen voor voldoende

lichaamsbeweging.

En voldoende calciuminname (melkproducten, soya, kaas, schaaldieren, groenten, gedroogd fruit en noten), voldoende vitamine D.

Risicofactoren voor botontkalking:

- te veel vlees: eiwit bevordert de uitscheiding van calcium door de nieren;
- alcohol belemmert de opname van calcium door de darmwand en overmatig alcoholverbruik remt de botopbouw;
- koffie stimuleert de uitscheiding van calcium in de urine. Één kop koffie veroorzaakt een gemiddeld verlies van 5 mg calcium;
- roken belemmert de calciumopname, vernietigt oestrogenen en versnelt de menopauze.

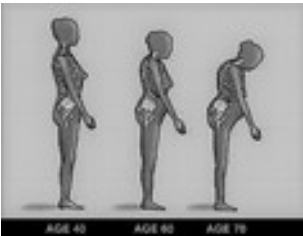
Voor het bouwen van een piekbotmassa zijn, bij vrouwen, de oestrogenen essentieel!

Wat is een 'oestrogeen'?

Heeft dit iets te maken met oesters?

Ik dacht het niet!

Wat het wel is: oestrogenen of estrogenen zijn een groep steroïdhormonen die meestal 'vrouwelijke hormonen' genoemd worden, omdat ze een belangrijke rol spelen bij de ontwikkeling van de vrouwelijke geslachtskenmerken, het reguleren van de menstruele cyclus en bij zwangerschap. Ook in het mannelijk lichaam komen oestrogenen voor, zij het in lagere concentraties.



Oestrogenen worden bij vrouwen onder andere afgescheiden door de eierstokken. In de zwangerschap speelt de placenta een belangrijke rol in de oestrogeenproductie. Verder kunnen ook vetcellen oestrogeen produceren. Oestrogenen spelen een belangrijke rol bij de lichamelijke

ontwikkelingen in de puberteit, zoals de groei van de baarmoeder en vagina en het groter worden van de borsten en de genitaliën. Oestrogenen zijn van belang voor het soepel houden van de vagina en voor de productie van het cervixslijm (dat weer van invloed is op de activiteit en levensduur van zaadcellen die de vagina binnenkomen).

Bij mannen is het nog niet geheel duidelijk welke functies de oestrogenen hebben. Bij oudere mannen met een tekort aan oestrogenen is het risico op het ontwikkelen van osteoporose verhoogd. Bij jongens kan een toename van oestrogenen in de puberteit borstgroei veroorzaken. Dit wordt gynaecomastie genoemd.

Een teveel aan oestrogeen kan bij zowel mannen als vrouwen het seksueel verlangen remmen. Bij vogels veroorzaken oestrogenen aanmaak van mergbot dat een belang heeft in de eileg.

Kort door de bocht: je hebt het nodig om een ei te leggen!

### **Voor het eerst een begroting in onevenwicht in 2017**

Dat wil zeggen dat we voor het eerst (waarschijnlijk, hopelijk niet echt) meer gaan uitgeven dan we binnen krijgen.

We hebben dit jaar in de begroting 62 000 euro ingeschreven aan 'uitgaven' en als we alle kleingeld bijeenschrapen komen we aan inkomsten uit op ongeveer 58 000 euro.

Nu vraag je je misschien af: waar komt het geld vandaan?

De 3 grootste **inkomstenposten** zijn natuurlijk:

- de lidgelden 29 000 euro;
- onze veldloop 7 000 euro;- subsidie gemeente 5 000 euro.

De grootste **uitgaven** doen we aan:

- trainingen SACN 22 000 euro;
- VAL-bijdrage 7 000 euro;



- veldloop 4 000 euro.

Wat kunnen we doen om het onevenwicht te herstellen voor de begroting 2018?

De inkomsten optrekken en uitgaven minimaliseren, natuurlijk!

Of, kort-door-de-bocht gezegd: lidgelden wat verhogen en trainingen wat inperken en daar gaan we aan werken!

Dus geen paniek! We hebben nog een behoorlijke reserve en we zijn nog altijd een financieel keigezonde club.

Wil je meer weten over de financiën van jouw club: de algemene vergadering is de place- to-be! Een uitnodiging hiervoor heb je per mail gekregen.

SACNvzw

### **REGELMATIGHEIDSCRITERIUM VOOR RECREANTEN 2017**

1. Oliebollenloop Weert 31/12/2016
2. Teutenbosloop Neerpelt Herent 15/01/2017
3. Teutenbosloop Lommel Soeverein 22/01
4. Teutenbosloop Overpelt Holven 5/02
5. Midwinterjogging Hasselt Kievit 19/02
6. Oostende-Brugge 10 mijl 5/03 of Parketreusjogging Stein 5/03
7. KEMPENRUN HAPERT 19/03
8. Paasloop Hamont ( datum volgt nog)
9. Sahararun Lommel paasmaandag 17/04
10. Boseindrun Neerpelt pinkstermaandag 5/ 06
11. Kattenbosserjogging Lommel ( datum volgt nog)
12. Avondloop Bocholt ( datum volgt nog)

13. Groene halve marathon Hamont (datum volgt nog)

14. Groene 10 mijl van Bree 16/09

15. Dwars door Hasselt 8/10

16. Valkenloop Valkenswaard 5/11

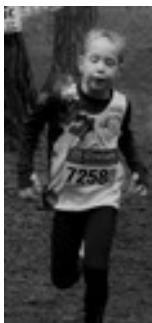
17. Kerstrun As (datum volgt nog)

18. Kerstcorrida Meeuwen 27/12

- De deelnamevoorwaarden zijn dezelfde als vorig jaar.
- Vorig jaar ontvingen 8 laureaten een prijs.
- Bij deelname aan 7 van de 18 stratenlopen/boslopen ontvang je tijdens het kerstfeest een leuke attentie.
- Er is keuze uit verschillende afstanden, je mag zelf bepalen welke afstand je gaat lopen.
- Het zou leuk zijn, als je loopt met het clubshirt van SACN.
- Je deelname graag bevestigen via mail zodat ik een klassement kan opmaken: zie [heidi.gielen@skynet.be](mailto:heidi.gielen@skynet.be)

*Sportieve groeten, Heidi*

### **Nog enkele foto's van het veldloopseizoen...**



*Tom in  
Neerpelt*



*Louis in Tongeren*



*Sanne in Tongeren*



*Parcoursverkenning te Neerpelt*





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 2017)

<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>	kangoeroes benjamins pupillen miniemen lopers (v.a. cadet) kampers (v.a. cadet)	17.45 – 19.15 u 17.45 – 19.15 u 18.00 – 19.30 u 18.00 – 19.30 u 18.00 – 19.30 u 18.30 – 20.00 u	indoor indoor outdoor outdoor outdoor indoor	Sint-Maria Sint-Maria Dommelhof Dommelhof Dommelhof Dommelhof
<i>donderdag</i>	lopers (v.a. cadet)	19.00 – 20.30 u	outdoor	Dommelhof/ verplaatsing
<i>vrijdag</i>	kangoeroes benjamins pupillen miniemen lopers (v.a. cadet) kampers (v.a. cadet)	17.45 – 19.15 u 17.45 – 19.15 u 18.00 – 19.30 u 18.00 – 19.30 u 18.00 – 19.30 u 18.30 – 20.00 u	indoor indoor indoor indoor outdoor indoor	Sint-Maria Sint-Maria Dommelhof Dommelhof Dommelhof Dommelhof
<i>zaterdag</i>	lopers (v.a. cadet) lopers (v.a. cadet) Specialisatie jeugd	10.00 – 11.30 u 10.00 – 11.30 u Nog te bepalen	outdoor outdoor outdoor	Dommelhof (opgelet!*) fit-o-meter Hamont Dommelhof
<i>zondag</i>	kampers (v.a. cadet) Specialisatie jeugd	11.00 – 12.30 u Nog te bepalen	outdoor outdoor	Dommelhof Dommelhof

## **Hoofdtrainer**

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

## **Hoofdtrainer Jeugd**

E-mail: sacnjeugd@hotmail.com

Lieze Peeten GSM: 0493/78 50 80; E-mail: liezepeeten@hotmail.com

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

Stijn Vereecken Tel.: 011/54 48 54; E-mail: stijnvereecken@hotmail.com

## **Hoofdtrainer Lopers Wedstrijdatleten**

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

## **Hoofdtrainer Lopers Recreanten**

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

## **Overige trainers**

Anouk Agten GSM: 0471/76 85 27; E-mail: agtenanouk@gmail.com  
Jos Biemans Tel.: 011/ 62 14 33; E-mail: jos@jgbn.be  
Anneleen Bollen E-mail: anneleen\_bollen@hotmail.com  
Jomme Claes E-mail: jomme.claes@telenet.be  
Yves Coureaux GSM: 0496/18 45 56; E-mail: coureyv@ardy.li  
Cynthia Hermans Tel.: 011/64 75 54; E-mail: cynthiahermans@hotmail.com  
C-J Kooij GSM: 0498/56 14 43; E-mail: c-jkooij@hotmail.com  
T-C Kooij GSM: 0495/70 32 77; E-mail: t-ckooij@hotmail.com  
Annie Kuppens Tel.: 011/66 16 11; E-mail: patriciaagoossens@hotmail.com  
Stijn Lehembre GSM: 0489/57 67 75; E-mail: stijn.lehembre@gmail.com  
Chris Peeten GSM: 0494/12 63 04; E-mail: chris\_peeten@hotmail.com  
Ann-Sofie Salaets Tel.: 011/66 28 38; E-mail: ann-sofie1salaets@hotmail.com  
Marc Salaets Tel.: 011/66 28 38; E-mail: heidi.gielen@skynet.be  
Martijn Scheepers GSM: 0478/37 17 44; E-mail: scheepersmartijn1@gmail.com  
Kimberly Seigers GSM: 0498/67 86 41; E-mail: kimberlyseigers@gmail.com  
Jan Sleurs Tel.: 011/64 65 23; E-mail: jan.sleurs1@telenet.be  
Roel Smeets Tel.: 011/64 80 83; E-mail: roelsmeets87@gmail.com  
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 Truysers 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  
Ruben Van Baelen Tel.: 011/66 51 16; E-mail: rubenvanbaelen@hotmail.com  
Jean Vereyken GSM: 0473/90 89 02; E-mail: jean.vereyken@proximus.be  
May Verheyen GSM: 0495/49 81 56; E-mail: may.verheyen@telenet.be  
Jeroen Zaenen GSM: 0497/75 65 21; E-mail: cat\_tractorpulling@hotmail.com



**Redactieteam:**

An Kerkhofs  
Lien Molemans  
Willy Molemans

**Verantwoordelijke uitgever:**

Sporting Atletiekclub Neerpelt  
[www.sacn.be](http://www.sacn.be)