

# SACN CLUBBLAD

2018



Voorwoord voorzitter	3	Wist-je-dat...	28
Voorwoord redactie	4	Verantwoordelijke jury	30
Wedstrijdverslagen	5	Te koop: spikes	31
Fotocollage	25	Clubinfo	32
Atleet in de schijnwerper	26	Fotocollage	36

## Infohoek

### Voorzitter

Saskia Buntinx

GSM: 0479 38 28 34

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

### Ondervoorzitter

Louis Geboers

Tel.: 011 44 59 23

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

### Secretaris

Margo Kerkhofs

GSM: 0473 44 49 81

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

### Penningmeester

Steffi Maris

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

### Andere bestuursleden

Katleen Abrahams

Tel.: 011 34 49 22

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

Niels Heuvelman

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

Trinette Paesen

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

Peter Palmans

Tel.: 011 44 50 38

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

Jan Sleurs

Tel.: 011 64 65 23

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

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

Rekeningnummer:

IBAN: BE20 9730 6687 4056

BIC: ARSPBE22

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

## Voorwoord voorzitter

Hallo SACN'ers

Op de bestuursvergadering van 3 mei ben ik gekozen tot nieuwe voorzitter van SACN. Ik wil mijzelf even kort voorstellen voor degenen die mij niet kennen.

Mijn naam is Saskia Buntinx, 31 jaar, afkomstig uit Lanaken, vriendin van Jens, en al enkele jaren trotse inwoner van Pelt. Ik ben altijd al bezig geweest met lopen: als kind als wedstrijdloper, en nu nog steeds recreatief. Sinds een half jaar ben ik lid geworden bij SACN en train ik mee met Johan Stinckens. Mijn zoontje Jelte kan je wel eens zien lopen bij de Kangoeroes.

Ik werk al 5 jaar bij Mobile Vikings, een telecom-operator uit Hasselt, waar ik een gebruikerspanel (het Viking Lab) en het intern innovatieproces beheer.

Het engagement om ergens deel van uit te maken, mee te helpen organiseren, ergens aan te bouwen, is er al eventjes. En toen ik de mails voorbij zag komen van Louis, dat we een voorzitter zochten, dacht ik: een plaatsje in het bestuur zal wel iets voor mij zijn, voorzitter zijn dat zien we later nog wel. Echter, door kennis te maken met de leden van het bestuur, de gemoedelijkheid te ervaren, maar ook te ontdekken dat SACN een club is met een sterke sportieve missie en visie, waarbij je er niet alleen voor staat, trok me over de streep om mijn kandidatuur voor voorzitter toch in te dienen... Et voilà! Hier ben ik dan.

Heb je vragen voor mij of wil je me graag leren kennen? Spreek me gerust aan op de training, of stuur me even een mailtje: [saskia.buntinx@gmail.com](mailto:saskia.buntinx@gmail.com) Ik sta altijd open voor jullie feedback, en als er ideeën zijn om ons SACN nog beter te maken dan mogen jullie dit ook altijd aan mij of een van de collega-bestuursleden laten weten.

Groetjes

Saskia Buntinx

+32479382834



*Saskia Buntinx*

## Voorwoordje redactie

Dag allemaal

WARM, WARMER, WARMST... Een korte samenvatting van het weer de laatste weken. De zomer heeft echt zijn intrede niet gemist. We gaan er de komende weken nog wat extra van genieten en onze batterijen weer opladen. Geniet ervan!

An



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

**Artikels voor het volgende clubblad moeten ten laatste op 15 september 2018 ingestuurd zijn naar [willem.molemans@telenet.be](mailto:willem.molemans@telenet.be)**

## **Beker van Vlaanderen 2018: DAMES, LANDELIJKE 2**

Drie jaar geleden stegen we met grote overtuiging naar 2<sup>de</sup> landelijke. Om te laten zien dat we vastberaden waren om ons ook hierin te laten gelden, werden we voor de eerste keer meteen 3<sup>de</sup>! Vorig jaar hadden we een kleine tegenslag en miste ik enkele topatleten uit het team, maar de reserveatleten hadden dit goed opgelost, waardoor we toch nog een mooie 7<sup>de</sup> plaats behaalden. Dit jaar vielen er nog meer sterkhouders weg, waardoor het zeer spannend werd.

Bieke Vaes mocht de spits afbijten op de 100 m horden en behaalde al meteen de eerste 6 punten. Goed begonnen is half gewonnen! Vele goede prestaties bleven volgen. Zo werd Jacey Coene het 2<sup>de</sup> in het hoogspringen en haalde Margo Kerkhofs het belangrijke punt binnen in het speerwerpen. Ook T-C Kooij liet zich gelden in het kogelstoten en discuswerpen. Zij behaalde in totaal 6 punten. Vervolgens was Jinte Palmans aan de beurt voor de 400 m. Ik ging ervan uit dat ze vol adrenaline zat en dat ze het foutje van het provinciaal kampioenschap wilde rechtzetten. Dit deed ze ook in de 2<sup>de</sup> en snelste reeks waar ze iedereen het nakijken gaf en vlot de overwinning binnenhaalde. Zij bezorgde ons team hiermee de volle 13 punten.

Sanne Loots mocht als jongste atleet van de bende de club verdedigen op de 100 m. Zij behaalde voor haar eerste deelname 3 punten. Meteen hierna volgde de 800 m waar Lise Boonen aantrad. Ook zij moest het provinciaal kampioenschap doorspoelen en deed dit door ons 4 punten te bezorgen. Julie Swinnen, die al een tijdje goed op dreef is, liet zien dat ze een vaste waarde is geworden voor de Beker Van Vlaanderen. Ze behaalde een mooie 6<sup>de</sup> plaats, waar we ook meer dan tevreden mee waren!

Jacey was ook al volop bezig met het verspringen, maar ze had de pech dat haar geldige sprong met 4.3 tegenwind was. Ver boven de grens van alle andere atleten, maar met 4,60 m behaalde zij toch nog de nodige 4 punten.

Lopke Zentjens stond aan de start van de 200 m, ik merkte dat ze toch een beetje zenuwachtig was, maar, zoals ik eerder aan haar al had laten weten, zit er veel meer in dan dat ze ons tot nu toe liet zien. Ze vertrok gelijk een speer en deed eventjes 0,63 sec beter dan haar persoonlijk record. Voor een 200 m is

dit veel, heel veel! Met een 5<sup>de</sup> plaats haalde zij 8 punten binnen.

Ook Floor was de hele dag zenuwachtig rond ons heen aan het huppelen. De start van de 3000 m verliep vlot, maar uiteindelijk moest ze de groep laten gaan en de strijd alleen leveren tegen zichzelf. Een offday kan iedereen hebben en dit zijn wedstrijden die we liefst zo snel mogelijk vergeten om er sterker uit te komen.

Tot slot was er nog de estafette op het einde van de dag. Deze verliep ook zonder enige fout. Zoals ik al liet weten zou het een spannende dag worden voor ons als club en bij het omroepen van de eindresultaten bleef het maar duren voor onze naam door de speaker klonk. Uiteindelijk kregen we te horen dat we ons in de degradatiezone bevonden en kreeg ik het toch even warmer dan ik het al had. Gelukkig klonk onze naam door de speaker en behaalden we een 10<sup>de</sup> plaats, waarmee we zeker safe stonden!

Om de dag af te sluiten kreeg iedereen nog een traktatie op de goede afloop en de goede samenwerking als één team! Mag ik toch vragen aan alle vrouwelijke atleten vanaf cadet om **zaterdag 11 mei en 18 mei 2019** al te reserveren. Jullie doen zowel jullie zelf als de club hier een groot plezier mee, als je wordt gevraagd om mee te doen aan de Beker van Vlaanderen. Een dag vol spanning, fun en nieuwe records gegarandeerd!



**13/04/2018**

### **Tessengerlo – Nieuw clubrecord aflossing benjamins**

Vrijdagavond trokken we met enkele benjamins jongens naar de avondmeeting in **Tessengerlo**. Naast enkele mooie podiumplaatsen en enkele persoonlijke records, traden Jens, Mathias en Lander aan in de 3 x 600 m. Als een speer vertrok Jens, de speaker ging volledig uit zijn dak. De stokwissel naar Mathias verliep vlekkeloos en ook Mathias legde zijn 600m af alsof ie door een wild beest achternagezeten werd. Slotloper was Lander. Gedreven als ie is en opgezweept door de supporters, klokten ze een tijd van **6'24.28"**. Zo maar even 10 seconden van het clubrecord afgepitst!



Proficiat jongens!

Kristof

**09/06/2018**

### **Genk – Nieuw Limburgs record benjamins jongens 3x600 m**

Op een mooie zomerdag in juni te Genk liepen onze jongste jongens zomaar een nieuw Limburgs record.

De snelste lopers van Limburg ooit zijn op dit moment: **Jens Van Duffel**, **Mathias Weltens** en **Lander Loomans**.

De klok bleef stilstaan, na hun 3 x 600 meter, op **6'16"37**.

Het vorige record stond op naam van een ploeg uit Looi met 6'16"69 en dateerde al van 2012.

Proficiat!

SACN



*Mathias Weltens op het LK in Lommel*



Lara en Sare

08/04/2018

### Neerpelt – Olimpic

“Je krijgt het weer dat je verdient”: oud volkszegde uit de 15<sup>de</sup> eeuw!

En wat kregen we op 8 april? Juist: azuurblauwe lucht, 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 waren dan ook afgezakt naar Neerpelt om er een mooie, sportieve dag van te maken. Wij waren er natuurlijk met de meeste atleten, maar ook de clubs **ADD** (20 atleten), **Alken** (10 atleten), **AVT** (14 atleten), **Bree** (10 atleten) en **Genk** (23 atleten) waren goed vertegenwoordigd. Het waren voor deze atleten allemaal meerkampen.



De best presterende atleten van onze club waren:

- **Lander Loomans:** 1<sup>ste</sup> in de 4-kamp benjamins jongens;
- **Aprill Verkoyen:** 2<sup>de</sup>
- en **Kato Vandervelden:** 3<sup>de</sup> bij de 5-kamp miniemen meisjes.

De andere prestaties vind je terug op onze website [www.sacn.be](http://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](http://www.Neerpelt.in) met dank aan Marc Faes:

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



*Helpende handen op de SACN-wedstrijd*

Bedankt iedereen.

SACN vzw

**21 en 22/04/2018**

**Beker van Vlaanderen voor pupillen en miniemen meisjes/jongens**

Deze keer mochten wij (SACN dus!) deze wedstrijd organiseren voor de meisjes. Interclubs zijn nog altijd een waardemeter over hoe een club ervoor staat in vergelijking met alle



*Nog meer helpende SACN-handen*

deelnemende clubs.

Met een mooie **4<sup>de</sup> plaats** mogen we echt tevreden zijn: van de Limburgse clubs waren alleen AVT en ADD voor ons, met ADD scheelde het maar 3 luttele puntjes of we



*Gek doen op de BVV!*

stonden zelfs ook op het podium!

Dus het was keigoed ,met dank aan de coach T-C, die deze ploeg in elkaar had geknutseld.

Ook de jongens waren ditzelfde weekend actief, maar dan in Genk. Met een onvolledige ploeg werden ze nog 8ste op de 10 ingeschreven ploegen.

Proficiat, deelnemers en trainers. We zijn op de goede weg.

Hoofdtrainer SACN

Louis



**28 en 29/04/2018**

**Heusden – Provinciaal kampioenschap AC**

Deze kampioenschappen vonden plaats op zaterdag en zondag **28 en 29 april** te **Heusden**.

Zaterdag was het winderig en koud, zondag ook, dus zeker niet ideaal om zo vroeg op het seizoen topprestaties te kunnen leveren.

Sporting Atletiekclub Neerpelt kwam met **14 atleten** aan de start en we namen mee naar huis:

- **3 gouden medailles:** Sasha Sijbers (speer), Lamine Guisse (hss) en Jill Janssen (1500m)
- **5 zilveren:** Lamine (speer en kogel), Jinte Palmans (400 m), Sasha (kogel) en Julie Swinnen (1500 m)

- **3 bronzen medailles:** Lise Boonen (800 m), Sasha (discus) en Lamine (hoog).

Vielen net langs het podium, maar dikwijls wel met een PR:

- Sanne Loots
- Jasper Leendertse
- Thomas Leendertse
- Ruben Van Baelen
- Lopke Zentjens
- Kirsten van de Weyer
- Jacey Coene
- Ruben Allaert

Proficiat, atleten en trainers

Hoofdtrainer SACN

Louis





## **Pinkstermaandag: Boseindrun**

### **(In memoriam Sylvain Janssen)**

Een echt kippenvelmoment op de 46ste Boseindrun in Neerpelt: vlak voor de start van de hoofdwedstrijd applaudisseerden alle lopers een minuut lang ter ere van **Sylvain Janssen**, de grote bezieler van deze wedstrijd en van de KWB-lopersgroep, die enkele weken daarvoor de strijd tegen zijn ziekte had moeten opgeven. Sylvain maakte van de organisatie van de Boseindrun zijn levenswerk en bouwde de wedstrijd uit tot een echte looptopper in Noord-Limburg. Daarbij was hij ook een gewaardeerd medewerker en actief atletiekscheidsrechter bij SACN. Het applaus was dan ook dubbel en dik verdiend. Sylvain, we zullen je missen: het is een cliché, maar in dit geval heel zeker op zijn plaats. De leemte die hij nalaat zal nauwelijks kunnen opgevuld worden. Dat treft uiteraard op de eerste plaats zijn echtgenote en kinderen, die wij nog veel sterkte toewensen. En Sylvain zelf... moge hij nu de verdiende rust vinden en tevreden toezien, liefst bij een koffietje, hoe zijn familie, de Boseindrunners én SACN het goed doen.



Bij prachtig lenteweer verliepen alle wedstrijden vlekkeloos: van de kleuters tot de masters, iedereen had de glimlach op het gezicht en ging tevreden naar huis. Het grootste enthousiasme merk je natuurlijk bij de allerkleinsten die, gewapend met een emmertje, naar de snoepjesmat crosten om zoveel mogelijk lekkernijen te verzamelen. Deze ‘karamellenrun’ levert elk jaar weer de mooiste beelden op. Kijk maar eens op [www.boseindrun.be](http://www.boseindrun.be) en klik op de link naar de foto's van Marc Faes.



Verder was er de jogging (zonder uitslag) van 3 km en kregen we de twee wedstrijden (5 en 10 km).

De 5 km bij de heren was een kolfje naar de hand van Chiel Poffé (17'05"), maar vooraan

in de uitslag vallen ook de namen op van Tim Stessens (6de), Rudi Philippe (8ste) en Peter Palmans (9de). Bij de dames ging Jessy Wouters met de overwinning lopen, voor Julie Swinnen en Floor Vliegen. Op de 10 km overschreed Bert Wouters (37'04'') als eerste de streep. Jasper Philippe werd 4de, Jordy Leijssen 5de en Erik Gerits 6de. En bij de dames stond er geen maat op Lieve Palmans, zij klopte Liesbeth Tessens met ruim verschil.

Met een deelname van 226 volwassenen en 101 jeugdathleten mag KWB-Boseind tevreden terugblikken op deze heel speciale 46ste Boseindrun. Nu Sylvain er niet meer is, oogt de toekomst van de wedstrijd onzeker, maar we zijn ervan overtuigd dat de Boseindrunners daar op een of andere manier een mouw aan zullen passen.

Willy Molemans

**26/05/2018**

**Herentals – KVV meerkamp: Lamine Guisse (4x pr en 1x cr)**

Zaterdag 26 mei was het een grote dag voor **Lamine Guisse**. Hij ging voor het eerst deelnemen aan het **Vlaams kampioenschap meerkamp** in Herentals. Er mochten 24 cadetten deelnemen aan deze competitie. Voor cadetten betekende dit: een 8-kamp, verdeeld over 2 dagen.

Eerste dag: 100 m , ver, kogel en polsstok.

Tweede dag: 100 H, hoog, speer, 1000 m.



*Lamine*

26 mei, eerste dag meerkamp

Als eerste proef stond de 100 m op het programma, met dadelijk al zijn eerste persoonlijk record. Hij had een goede start in een snelle race en liet de klok stoppen op 12''46.

Nog onder de indruk van zijn prestatie op de 100 m, was al dadelijk het verspringen aan de beurt. Hier strandde hij op een 4,86 m in het zand, wat

betekende dat hij maar enkele cm van zijn pr was geland. Wat weer een goede prestatie was voor hem.

Als derde onderdeel ging hij kogelstoten. Hij stootte het tuig naar een afstand van 9,79 m. Dit was voor Lamine een matige prestatie.

Als laatste onderdeel van de dag ging hij polsstokspringen. Hier haalde hij geen prestatie. De hoogte was goed, maar hij was vergeten de stok los te laten. Maar geen nood: hier wordt aan gewerkt.

Dag 1 sloot hij af op de 17de plaats en met een goed gevoel qua prestatie.

### 27 mei, tweede dag

Het eerste onderdeel was 100 H, hier vestigde hij opnieuw een persoonlijk record. Hij snelde naar een tijd van 16"54, wat een verbetering betekent van 2".

De volgende wedstrijd was het hoogspringen, ook hier verbeterde hij zijn pr met 10 cm en bracht hij dit op 1,55 m.

Met speerwerpen als derde nummer smeedt hij zijn tuig naar een afstand 35,96 m. Wat weer een goede prestatie was.

De laatste wedstrijd was de 1000 m, hier behaalde hij met een tijd 3'21"64 zijn 4de persoonlijk record.

Moe maar voldaan sloot hij de meerkamp af op een 14de plaats.

Ook vestigde hij een clubrecord voor de 8-kamp bij de cadetten met **3238 punten**.

Met 4 persoonlijke records en 1 clubrecord kunnen we spreken van een geslaagde eerste deelname aan een meerkamp.

Pascal

## Voor elk wat wilds...

Waar is de tijd dat je vrij en onbezorgd in de Limburgse bossen kon rondlopen, zonder het risico te lopen om aangevallen te worden door wilde beesten? Dat is lang geleden, inderdaad. De laatste jaren zijn we er natuurlijk al aan gewoond geraakt dat je een horde **everzwijnen** kunt ontmoeten. We weten nu ook dat er ergens in de buurt een **wolf** (Naya) ronddwaalt. Misschien heeft ze zelfs al een partner gevonden en dan duurt het niet meer lang of we kunnen van een ‘roedel’ spreken. Onlangs las ik in ‘Het Belang’ dat er in de Voerstreek (ook Limburg!) een **lynx** gespot is. En in Zeeland huist ergens een **lammergier** (de grootste vogel van Europa, met een vleugelspanwijdte van 3 meter, in staat om een schaap zomaar op te tillen en mee te voeren in de lucht). Dat is nog iets anders dan de **Gallowayrunderen** die ik op het Hageven ooit tegenkom en die niet zomaar opzij gaan als ze op het wandelpad staan. Tja, een mens zou bang worden om zich nog in open lucht te vertonen. En dan zwijg ik natuurlijk nog over die kleine, maar zo hinderlijke insecten als **teken**, **processierupsen** en **dazen**.

Een gevaar dat volgens mij onderschat wordt, is dat van kleinere, inheemse roofvogels, zoals bijvoorbeeld de **buizerd**. Wie denkt dat zo’n beest alleen een bedreiging vormt voor muizen of konijntjes, dwaalt. Vooral in het voorjaar, als er een nest met jongen moet verdedigd worden, kan een buizerd behoorlijk agressief uit de hoek komen. Lach niet! Luister naar wat mij nu al meerdere keren overkomen is.

Trainer Johan stuurt elke vrijdagavond een berichtje met de plaats waar er zaterdagmorgen om 10 u getraind wordt en begin juni las ik dat een looptocht op het Pijnven in Eksel op het programma stond. De schrik sloeg mij om het hart, want vorig jaar ben ik daar aangevallen geweest door een flink uit de kluiten gewassen buizerd die mij een bloedende hoofdwonde bezorgde. Ik had mij eigenlijk voorgenomen om daar niet meer te gaan trainen, zeker niet in het voorjaar, maar Johan voegde eraan toe dat hij ter plaatse zou trakteren voor zijn verjaardag. Dat mocht ik niet missen, natuurlijk, en dus besloot ik om, ondanks het warme weer, een pet op te zetten. Nu moet je weten dat het hier ging om een chique, pas nieuw gekochte Adidas-pet, waar ik bijzonder fier op was. Voor de training vertelde ik aan de anderen over mijn ervaringen met de buizerd en voegde ik er zelfzeker aan toe dat ik me nu veilig voelde met mijn luxueuze pet. Bovendien voelde ik mij die dag uitstekend ‘in vorm’, zodat ik er onmiddellijk snel vandoor ging en honderden meters voorsprong opbouwde. Mijn buizerd moet dat ergens van boven in de bomen met plezier in het oog gehouden hebben en hij maakte een aangepast strijdplan klaar: “Aha, deze keer heeft hij een pet opgezet!

Wacht maar, ik zal hem wel krijgen,” moet hij gedacht hebben. Ik was me nergens van bewust en genoot van het tempo en de prachtige bospaadjes. Tot ik ineens gefladder rond mijn oren hoorde en voelde. Potverdorie, daar heb je hem! Gelukkig was het maar een schijnaanval en dus liep ik dapper door. Nog geen honderd meter verder voelde ik ineens een slag op mijn hoofd en... mijn pet was verdwenen! Tussen de bomen zag ik de buizerd met mijn prachtige pet in zijn klauwen verdwijnen. Nu was ik niet alleen mijn pet maar ook mijn kluts kwijt en ik stopte met lopen, liet de anderen mij weer inhalen en maakte de rest van de duurloop af in gezelschap, want alleen riskeerde ik het niet meer. Ik had nu immers geen pet meer om mijn hoofd te beschermen.



*Buizerd (helaas zonder pet)*

Ik heb wel nog genoten van de traktatie van Johan, de vlaai en cola smaakten voortreffelijk, maar ik kon het niet laten om voortdurend naar boven te spieden of ik nergens mijn buizerd of mijn pet zag vliegen. Johan probeerde mij nog te troosten door te zeggen dat hij de boswachter in het Pijnven zou aanspreken en zou vragen om het nest van de buizerd te onderzoeken en zo misschien de pet te recupereren, maar tot nu toe heb ik niets meer van dat spoorwerk gehoord.

Ik bedank ook graag de andere lopers en loopsters die meeleeften met mijn verlies en mij achteraf sms'jes gestuurd hebben met goede raad. Ik weet nu dat ik de volgende keer een bouwhelm moet opzetten (merci, Ronald), dat ze allemaal zullen uitkijken naar een buizerd met een pet op (fijn dat te horen, Johan) en dat ik dit verhaal moet laten verfilmen in de trant van 'The Birds' van Hitchcock (prima idee, Ronny). Het verstandigste lijkt mij echter van die locatie in het voorjaar te vermijden. Bij de confrontatie met een boze buizerd trek ik toch altijd aan het kortste eind, pet of niet.

*Willy*

## **Het lief en leed (?) van 26 jaar pijltjes hangen**

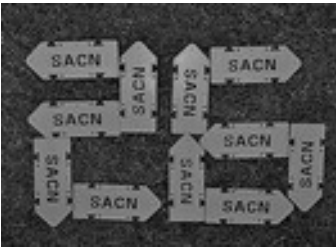
Na het ontbinden van de AVT-kern Neerpelt, waar ik 6 jaar training had gegeven, werd me door het alomgekende trainerskoppel van SACN, Marie-Josée en Frans, gevraagd of ik in Neerpelt wilde blijven als trainer bij SACN. Daar heb ik toch even over moeten nadenken, want het ging dan over een groot aantal atleten. Na een paar dagen heb ik dan toch toegezegd en heb de trainers gezegd dat ik het zou



proberen. Tot op de dag van vandaag ben ik het nog altijd aan het proberen...

Op zaterdag 9 februari 1991 ben ik gestart met de trainingen voor de zaterdaglopers. Het was in het begin zo wat aftasten wat voor een training ze wilden. Het ging zo: na het inlopen korte spurtoefeningen en daarna nog een korte duurloop. Maar dat was geen succes, de spurtjes waren er te veel aan.

De volgende proeftraining: na het inlopen een wat langere duurloop en daarna een wedstrijdje voetbal of rugby en andere gekke toestanden, maar dat werd ook snel afgevoerd. Te veel gekwetsten, gescheurde kledij ... Dan bleef er nog alleen een duurloop over. Om niet steeds in de omgeving van Dommelhof te trainen, gingen we meestal op verplaatsing in de omliggende gemeenten. Om het risico te vermijden dat er een deel zouden verkeerd lopen, had ik pijltjes gemaakt om zo een omloop uit te stippelen. Maar dat liep nog niet van een leien dakje. Regelmatig waren we enkele lopers kwijt. Het lag volgens hen aan de pijltjes: te klein, verkeerde kleurkeuze ... Er zijn erbij die denken: "een pad wordt niet gemaakt maar gelopen", pijl of gene pijl, de pot op en zo gebeurde het dat we in Hechtel gingen trainen, maar na de training er enkelen zijn moeten gaan zoeken op het militair domein .



*De pijltjes van Johan*

Maar... na zoovele jaren heb ik van de groep zelf pijlen gekregen die ze zelf hebben gekozen. Het resultaat? Van 2017 tot en met mei 2018 zijn er maar een 10-tal verkeerd gelopen!!!

Alvorens we op trainingspad vertrekken, is het voor sommigen een hele ceremonie. De training van 10 stipt, begint om 10 uur 10', de reden? Ik zal er enkele noemen: de ene was nog de was aan het ophangen en de klok uit het oog verloren. Nog iemand kwam zeggen: "Ik was nog met de *strieek* bezig", nog ene kwam wel 15 minuten te laat, hij zei: "Ja, ik was nog bezig!" Als bezorgde trainer vroeg ik: "Oh, en met wat was je bezig?" "Ja", zegt hij, "met wat ben je in het weekend op een zaterdagmorgen al eens bezig?" Ik weet het nog altijd niet. Er is iemand die wel een hele speciale manier heeft om zich voor te bereiden op de training. Elke keer komt ze aan met losse veters, die

moeten dan nog gebonden worden, maar dat doet ze op een héél originele manier. Zij heeft aan hare auto speciaal een trekhaak laten zetten, neen, niet voor een aanhangwagen, maar om haar voetjes op te zetten om haar veters te binden, dat is passie!!! Het gebeurt ook al eens dat we al op weg zijn, en dat er dan nog iemand nakomt en zo gestrest en opgedreven is. Zo reed er eens iemand één pad te ver van de plaats waar we zouden samenkomen. Ze heeft het klaargespeeld om zich tot op de bodem van de auto vast te rijden in de modder in het midden van de bos! Maar gene paniek, wij zaterdaglopers zouden die er wel eens effe uitduwen. Niet dus! Dan maar een andere auto genomen om hem eruit te trekken. Weer niks! Maar nog altijd gene paniek, ik nam mijn fietske en reed naar een boerderij waar ik de eigenaar van ken en vroeg: "Frits, wil je eens komen met je tractor want er is iemand met de auto vastgereden in de modder hier achter in het bos". "Zitten ze er nog in?" vroeg hij. "Zit zij er nog in, bedoel je?" zei ik. "Oh sorry" zei hij, "dat is een zeldzaamheid!" Ik zei: ik zal voorop rijden waar het te doen is, hoeft niet, zei hij, ik weet al waar het is, dat is lang niet de eerste keer dat er zich daar "vastrijden" en dan die verhalen hoe dat is kunnen gebeuren, fantastisch. Toen ik zei dat ze kwam voor te trainen, zei hij: "Da's straf, dat heb ik nog niet gehoord!" "Ja, Johan", zei Frits, toen alles was geklaard, "de tijden zijn veranderd: vroeger moest ik in de late avond of in de nacht depanneren, maar nu al overdag!" En dan, een mooi gebaar van een van onze zaterdaglopers, hij gaf het "slachtoffer" zijn kaart van de carwash voor een gratis beurt, want, zei hij, legt dat bij u thuis maar eens uit als je daar aankomt na een training met de auto vol modder.

Ja, we hebben al wat meegemaakt op onze trainingen, een tweede clubblad vol als je wilt.

Ik heb eens pijltjes gehangen, en er kwam welgeteld één iemand opdagen! Er hing wel een onweertje in de lucht, iets van niks en het regende nog wat, één zaterdagloopsterke heeft de training toen volledig afgewerkt! Bij onze zaterdaglopers zitten er toch nen hoop "serreplantjes" tussen...

Nog één verhaal wil ik toch nog even kwijt. Héél recent, een verhaal dat voor altijd zal worden bewaard in de archieven van SACN! We waren samengekomen voor de training in het wandelpark "Pijnven" in Eksel en naderhand koffieklets en wat taart,

een traktatie voor mijn verjaardag. De meesten kwamen al aanschuiven voor de traktatie, maar er bleven er een 4-tal achter, ik was wat bezorgd en ging met mijn fietske op pad, ik kwam de groep tegen, maar zag dat één van onze vaste klanten ondanks de hitte er maar bleekjes bij stond. "Ik ben aangevallen door een buizerd en die is er met mijn pet vandoor", zei hij! Ik dacht: wat ne zonnesteek een mens toch kan aandoen, er zo langs praten! Maar toen die anderen van het klikske zeiden: "Jawel, Johan, het is echt waar, hij ging van de grond!" Het "slachtoffer" relativeerde dat en zei: "Ik meermaals "van de grond gaan"?, dat is niet erg, maar mijn pet kwijt, dat vind ik wel erg!" Na de training ben ik nog eens naar de plaats gaan kijken, maar géén buizerd met een pet op te zien! Met zo een verhaal thuis komen en dan de vraag krijgen: waar is uw pet? "Ne buizerd heeft ze gepikt"!!! Niet simpel!

Zelf heb ik ook wat akkefietjes gehad met mijn fietske. De voorvork afgebroken, de kop kapot, het noorden effe kwijt...nog een paar keer overkop gegaan, een boom die plots voor me insprong. Kettingbreuk, versnellingsapparaat in het wiel ...

Het pijnlijkste ongeval is gebeurd in het buitenland, we gingen trainen in Eersel (NL). Met de pijltjes te hangen voor de omloop, brak plots mijn zadel van de fiets. Amaai, ik voelde direct dat ik géén damesfiets bij had!! Van toen af zit ik met mijn stem één octaaf hoger! Telkens als we daar gaan trainen en ik op die plaats passeer, krijg ik nog steeds een pijnscheut tot achter mijn oren!

Een paar fietsen heb ik toch wel versleten in die 26 jaar, ik heb die onkosten niet durven binnenbrengen, "schrik van het bestuur"?

MAAR.. dat gaat vanaf nu veranderen, je weet, we hebben een nieuwe vrouwelijke voorzitter, en je moet als trainer toch geluk hebben, zeker! Want ze is ook bij onze zaterdaglopers, nu is het voor mij een stuk gemakkelijker om de volgende schadegevallen mee af te rekenen...

Beste zaterdaglopers, het is maar heel normaal dat men op 26 jaar tijd van alles en nog wat tegenkomt, te véél om op te noemen. Sommige verhalen zijn misschien wat overdreven (?). Maar je weet: er is



maar één wezen dat iets kan navertellen zonder te overdrijven en dat zijn... papegaaien.

Het zijn 26 jaren geweest waar ik heb van genoten, er zijn vele kilometers gelopen, véél vetverbranding!! Maar dan was er weer die taart en werd de training weer een "nuloperatie".

Ook al zat het weer niet altijd mee en heb ik al meermaals gesakkerd als ik in de winter, wegens mijn halfbevoren vingers de pijltjes niet kon vastpinnen. Of voor de zoveelste keer de ketting eraf, of in de gietende regen zat te pijlen...

Maar als dan iedereen na de training vermoeid is, maar toch voldaan, dan is voor mij de training geslaagd.

Awel, daar doe ik het voor!!!

Beste zaterdaglopers, BEDANKT! Jullie zijn fijne lopers om mee samen te werken, nu al 27 jaar lang! PROFICIAT!!!

Sportieve groeten

josti

**24/06/2018**

### **Lommel – Limburgse jeugdkampioenschappen**

Als hoofdtrainer van SACN ben ik heel tevreden over deze jeugdkampioenschappen: 20 SACN-atleten en 19 medailles, waarvan 8 gouden. Daarmee kun je thuiskomen!

De opkomst van onze atleten kan 'goed' genoemd worden, als je kijkt naar de organiserende club (DALO), die 22 atleten opstelde. En ook als je er rekening mee houdt dat op hetzelfde moment onze Rode Duivels hun kunstjes vertoonden in Moskou (België-Tunesië: 5-2!). Maar toch mocht het nog wat meer zijn, want SACN heeft 130 jeugdathleten.

Je ziet dus wat we erop vooruitgaan, maar dat er toch ook nog altijd

verbetering mogelijk is. Ook de kwaliteit van de prestaties mag gezien worden. Zijn wij zo goed of zijn de anderen zo 'slecht'?

Hier volgen de belangrijkste prestaties en dus onze hoop voor de toekomst:

### Nieuwe Limburgse kampioenen

- Lander Loomans (kogel Ben: 9,45 m en hockey Ben: 34,95 m)
- Sophie Willekens (hockey Ben: 24,14 m)
- Kato Vandervelden (hoog Min: 1,48 m)
- Daan Van Selst (hockey Pup: 42,33 m)
- Aprill Verkoyen (discus en kogel Min: 33,19 m en 11,74 m)
- Mathias Weltens (ver Ben: 3,73 m)

### Tweede plaatsen

- Kato Vandervelden (60 H Min)
- Lies Hermans (hoog Min)
- Jens Van Duffel (60 m Ben)
- Liam Swinnen (hockey Ben)
- Mathias Weltens (600 m Ben)
- Daan Van Selst (hoog Pup)



*Aprill Verkoyen  
(olimpic Lanaken)*



### Derde plaatsen

- Anouk Loots (80 m Min)
- Stan Bax (hoog Ben)
- Liam Swinnen (kogel Ben)
- Nora Luyckx (hockey Ben)
- Anouk Loots (150 m Min)

*Liam Swinnen* Nipt naast het podium



*Olimpic  
Tessengerlo:  
tijdverdrijf tijdens  
het wachten*

Nora Luyckx (kogel), Robbe Maes (speer), Lies Hermans (60H), Sare Smids (60H), Sophie Willekens (60 m), Kaat Van der Wielen (80 m), Tahnee Vandebroek (80 m), Rosalie Bax (ver), Alexander Loomans (60 m), Ferre Maes (kogel),

Rosalie Bax (discus), Kaat Van der Wielen (150 m), Robbe Maes (150 m), Alexander Loomans (hockey), Tahnee Vandebroek (discus), Sare Smids (discus), Stan Bax (ver), Ward Smeets (ver en 600 m), Ferre Maes (discus) en Jens Van Duffel (hoog).

Proficiat, jongens en meisjes. Jullie zijn de toekomst van SACN!

Louis

### **Sahara run 2018**

We waren met 1500 lopers gestart, ook met veel SACN'ers en 1 loper was de weg kwijt!

Raar maar waar, ondergetekende startte samen met de massa, dat kon toch niet mis gaan, zeker!

De 10 km-lopers en de 15 km-lopers vertrokken samen. Toen ik onderweg plots snellere atleten uit een zijpad zag komen, zo rond de 5 km, dacht ik: "Hé, waar komen die vandaan?"

Ik was bezig aan de 15 km (dacht ik), ik had mij er toch voor ingeschreven. Op een bepaald punt stond '11 km' aangegeven, maar volgens mijn klokje had ik nog maar 8 km gelopen.

Dus: ergens klopte er iets niet. Was de organisatie fout of die andere 15 km-lopers of ik?

Blijkbaar, dat is tenminste mijn vermoeden, hadden de 15 km-lopers in het begin van de wedstrijd ergens een extra lusje gemaakt, dus die afslag had ik niet gezien (ik was niet alleen, maar de anderen hadden per ongeluk wel de juiste afslag gevolgd).

Wat nu gedaan, ik had betaald voor 15 km, dus ik zou 15 km lopen! Dan maar teruggelopen tegen de stroom in om nog wat extra kilometers te verzamelen. Je kan wel raden dat talloze atleten me wisten te vertellen dat ik de verkeerde richting opging...

Maar op de streep bleek dat ik als enige 15200 m had gelopen, alle andere lopers zaten onder de 15km!

Proficiat aan alle SACN-deelnemers, het was toch een leuke loop! LG

24/06/2018

## Merksem – Vlaams kampioenschap hamerslingeren

Voor onze club waren er twee atleten op de afspraak bij dit Vlaams kampioenschap.

**Mathijs Snoeks** kwam als eerste in actie. Bij de scholieren stond hij vierde genoteerd in de jaartabellen. Als hij op het podium wilde geraken, zou hij dus flink zijn best moeten doen. Maar als hij een gelijkaardige prestatie zou neerzetten als op training, kon hij zeker meestrijden voor de medailles. Hij startte met een voorzichtige worp om zeker geen ‘nul’ te hebben en focuste zich daarna op een topprestatie. Het lukte hem om zijn persoonlijk record te verbeteren met bijna twee meter: hij slingerde 34,87 m! Deze worp was goed voor een **derde plaats** op dit Vlaams kampioenschap.



*Pascal Snoeks*



*Mathijs Snoeks*

Onze tweede man was **Pascal Snoeks**. Op papier stond hij tweede gerangschikt. Wetende dat de concurrentie dicht bij elkaar zat, zou dit wel eens een spannende wedstrijd kunnen worden. Pascal vertelt altijd aan zijn atleten dat de eerste worp rustig moet zijn en zeker binnen de sector moet landen. Pas daarna mag je alles geven. En toch... mislukte zijn eerste poging, waarna zijn tweede dus een rustige, geldige worp moest worden. Pas in de vijfde poging geraakte hij voorbij de concurrentie en met zijn laatste worp kwam hij tot een seizoensbeste (32,64 m). Zo werd hij **tweede** in dit kampioenschap.

Met deze mooie resultaten konden we tevreden huiswaarts keren.

Pascal

## Een aanrader: de Great Peace Run

Hoewel ik mij jaren geleden al voorgenomen had om nooit meer aan een echte langeafstandswedstrijd (meer dan 20 km) deel te nemen, wilde ik voor de ‘Great Peace Run’ in Ieper toch wel een uitzondering maken. Volgens de

uitnodiging leidde het parcours langs een aantal historische plaatsen en militaire kerkhoven uit de eerste wereldoorlog. Het zou dus een unieke loopervaring worden, honderd jaar na het einde van ‘de groote oorlog’.

Samen met mijn vrouw maakte ik er een weekendje West-Vlaanderen van en we boekten een hotelletje in Ieper-centrum, niet ver van het bekende ‘In Flanders’ Fields’-museum. Aangezien alles weken op voorhand gepland (en betaald) was, kon ik niet meer terug, ook niet toen bleek dat het dat weekend (6-7 mei) broeierig warm zou worden.

Wachtend op de start, tussen meer dan duizend lopers, stond ik op het middaguur in de schaduw van de befaamde Menenpoort en de warmte leek daar nogal mee te vallen. De plaatselijke speaker waarschuwde echter nadrukkelijk en in verschillende talen dat dit geen omstandigheden waren om te proberen een scherpe tijd te realiseren. “In de Vlaamse velden is er weinig schaduw”, zo klonk het, “probeer dus vooral rustig te genieten van het landschap en drink voldoende.” Onmiddellijk na onze passage onder de Menenpoort, sloegen we rechtsaf en kregen we de brandende zon pal in ons gezicht. Het zou dus weleens een soort ‘dodentocht’ kunnen worden. Ik trooste mij met de gedachte dat het destijds voor de arme soldaten die naar het front vertrokken heel wat beangstigender moest geweest zijn en zette dapper door. Al spoedig bleek dat er nog een factor was die ik vooraf onvoldoende had ingeschat: het reliëf. Ik dacht dat Vlaanderen hoofdzakelijk vlak was, op een paar bruggen na dan toch, maar dit bleek een misrekening. Boven op de eerste helling (een dikke kilometer bergop) passeerden wij het eerste oorlogskerkhof, ‘Hill 62’ genaamd. De schrik sloeg mij om het hart: zouden we die 61 andere heuvels ook nog voor de voeten geschoven krijgen? Bij elke drankpost stopte ik en nam ik rustig de tijd om te drinken. Dat bleek een goede keuze, want naar het einde toe passeerde ik meer en meer zwijmelende en uitgedroogde halve lijken.

Ik arriveerde op de markt in Ieper na 1 u 51’23” en finishte als 7de van de 34 mannen tussen 60 en 65 jaar, zo bleek later uit de uitslag. Hoeveel er uitgeput op een of ander oorlogskerkhof zijn gaan bijliggen, kon ik helaas niet achterhalen.

Wegens het grote succes van deze eerste editie, willen de





organisatoren van deze halve marathon een jaarlijks terugkerende manifestatie maken. Mocht je er zin in krijgen, vergeet niet op tijd in te schrijven (en een hotelletje te boeken).

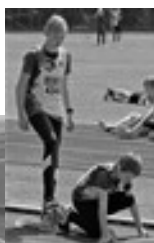
Willy Molemans



## Fotocollage



*Isa Heuvelman  
(olimpic Sint-Truiden)*



*Elkaar helpen  
(olimpic Lanaken)*



*Rosalie en Maxime  
(olimpic Sint-Truiden)*



*Thomas Leppens  
(olimpic Tessenderlo)*



*Erin (olimpic Sint-Truiden)*



*Lies, Aprill en Kato*

## **Atleet in de schijnwerper**

### **Björn Peeters**

*Geboortedatum:* 11 april 1989

*Woonplaats:* Lommel

*Welk werk doe je?*

Ik ben duivenverzorger, al noemen ze dat tegenwoordig loftmanager, bij de familie Herbots te Halle-Booienhoven. De pioniers van de makelarij in de duivensport. Ik verzorg er de kweek- en vliegduiven, en geef rondleidingen aan bezoekers in de gewenste talen.



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

Sinds vorig jaar augustus ben ik mee komen trainen en in september sloot ik me aan voor het nieuwe atletiekseizoen.

*Hoe ben je bij SACN terechtgekomen?*

Mijn vriendin, Jill Janssen, was al reeds aangesloten bij de club. Aangezien mijn trainer bij ACHL vroegtijdig kwam te overlijden en Jill en ik gingen samenwonen te Lommel besloot ik uit gemak me aan te sluiten bij SACN. Bovendien vind ik Johan Stinckens een bijzonder goeie trainer.

*In welke categorie behoort je in de atletieksport?*

Seniors mannen.

*Wat is jouw favoriete discipline?*

Halve marathon, ik heb er nog maar twee gelopen...de derde is in aantocht!

*Waarom?*

Voor de langere afstand is niet enkel het fysieke maar ook het mentale zeer belangrijk. Goed indelen, de wedstrijd beetje kunnen lezen, tempo zoeken en zo naar het einde toe op karakter het laatste uit je lijf halen. Zalig! Bovendien

zie je, indien het geen plaatselijke rondes zijn, ook vrij veel van de natuur. *Wat is jouw sportieve specialiteit of sterkste punt?*

Ik kan nogal goed een tempo opleggen en kilometers aan een stuk aanhouden. Zo was ik al een paar keer haas voor verscheidene goede dames in grotere lopen zoals Bilzen Run, Tien mijl van Booisshot,...en uiteraard heb ik Jill zo ook al aan overwinningen geholpen :-).

*Wat is jouw atletiekdoel voor de winter?*

Eerst en vooral zou ik graag nog mijn tijd op de 10 000 m verbeteren (37'01") en deze op de halve marathon (1h23') te Hamont op 2 september. Daarna gaat de riem er even af en bereid ik me voor richting veldlopen.

*Wat is het hoogtepunt uit jouw sportieve loopbaan?*

Mijn PR op de tien mijl te Sint-Lambrechts-Herk. Ik liep op deze manche van de Haspengouw Challenge op een sterk heuvelachtig parcours 1h01'57", en dit een dag na de 10km in Hasselt van hetzelfde criterium in 37'30"... Ook het zilver op het PK uurloop bij de senioren dit jaar deed wel eens deugd na een mentaal zwaar jaar waarin het sportief ook niet altijd even goed draaide.

*Wat is jouw dieptepunt in de atletiek?*

In 2013 kreeg ik na de Cross Cup van Hannuit te maken met rugproblemen na een uitstekend zomerseizoen waarin ik 52 joggings liep en 35 keer op het podium stond! Ik liep toen ook mijn allereerste pistewedstrijd te Tongerlo 1500 m in 4'46" zonder bijzondere voorbereiding. Maar na Hannuit was ik uit met een hernia in de onderrug waar ik sindsdien nog last van heb. Ik doe 4x per week oefeningen hiervoor om spieren in de rug en buik te versterken, als hij toch opspeelt wordt het echter een flopwedstrijd/training.

*Wat zijn jouw beste prestaties?*

800 m in 2'20", 1000 m in 3'05", 1500 m in 4'46", 3000 m in 10'15", 5000 m in 17'50", 10 000 m in 37'01", tien mijl in 1h01'57" en halve marathon in 1h23'50".

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

Gelukkig heb ik van mijn hobby een beroep kunnen maken (duivenverzorger), verder ga ik ook al eens graag fietsen, werken in de tuin, reizen en koken.

### *Waarom ben je bij SACN?*

Zoals gezegd voor een groot stuk uit gemak nu Jill en ik zijn gaan samenwonen in Lommel en zij al aangesloten was bij SACN. Bij ACHL trainde ik veel op mezelf adhv schema van de trainer om tijd uit te sparen. Al weet ik vroeger van bij ROBA dat je interval in groep je sterker maakt. Gelukkig heb ik nu een goeie groep op dinsdag bij een uitmuntende trainer Johan Stinckens. Verder kende ik door KWB Boseind al enkele leden van SACN waar ik het goed mee kan vinden.

### *Wat is je grootste droom?*

10 000m onder 37', halve marathon onder 1h20' en als kers op de taart de marathon onder de 3h...maar ik heb nog tijd he :-) !



### **Wist je dat...?**

... Lien tijdens een duurloop oog in oog kwam te staan met een (gelukkig schuwe) vos?

... ze hiervan zo onder de indruk was dat ze een pijltje op de route miste en zo verdwaalde in de bossen van Kleine-Brogel?

... ze na een tocht van afwisselend wandelen en joggen en de weg vragen gelukkig toch aankwam bij haar auto?

... ze toen 20.000 stappen gezet had?

... een van de grootste ergernissen van joggers in de natuur loslopende honden

(en soms ook hun baasjes) zijn?

... 95 % van alle hondeneigenaars geschrokken joggers proberen te sussen met de dooddoener "maar hij doet niks, hoor"?

... dit joggers met enige ervaring met honden in het bos totaal niet geruststelt?

... onze dinsdagavondtraining van 10 juli met een half uur vervroegd én ingekort werd door de halvefinalewedstrijd België-Frankrijk op het WK-voetbal?

... unieke gelegenheden leiden tot uitzonderingsmaatregelen, zelfs bij SACN?

... Kevin De Bruyne tijdens een WK-wedstrijd ongeveer 12 km aflegt op 90'?

... dit neerkomt op een gemiddeld tempo van 8 km/u?

... hij dus dringend bij ons moet komen meetrainen om zijn basistempo te verhogen?

... wij anderzijds van hem ook wel een en ander kunnen bijleren?

... de uitzonderlijke droogte ook lopers dwingt tot bepaalde aanpassingen?

... het voortaan verboden is om tijdens een bosloop een concurrent 'het vuur aan de schenen' te leggen?

... een 'branderig' gevoel aan de voetzolen betekent dat je onmiddellijk moet stoppen met lopen?

... zo hard trainen 'dat de vonken eraf vliegen' absoluut moet vermeden worden?

... elkaar 'bestoken' met plagerijen voortaan leidt tot onmiddellijke arrestatie én gerechtelijke veroordeling wegens 'poging tot brandstichting'?

... de boswachters opdracht hebben gekregen om dit vanop hun brandtoren onophoudelijk te controleren?

... het leven niet meer zo eenvoudig is als het ooit geweest is?

... je tegenwoordig, bij uitdrogingsverschijnselen, niet meer het medisch advies krijgt van 'veel te drinken', maar dat je 'voldoende moet *hydrateren*'?

... we allemaal deze nieuwe methode zo snel mogelijk moeten *implementeren*?

... sommigen, alleen al van dit nieuwe vocabularium, overvloedig beginnen te *transpireren*?

... wij je zeker niet willen *choqueren* of *bruuskeren*, maar toch: vergeet ook niet te *smeren* (factor 50, als het even kan)?

... wij je graag een zonnige en ontspannende vakantie toewensen?



## We zoeken iemand die de belangen van onze juryleden wil behartigen!



Dat zou een nieuwe functie kunnen worden binnen onze club. Eigen juryleden hebben we echt nodig als we eigen organisaties willen blijven doen, zoals meerdere meetings en onze veldloop.

Op dit moment staan we er niet zo slecht voor met onze 12 scheidsrechters.

Maar hoe meer juryleden, hoe minder ons een organisatie kost.

Op dit moment hebben we aan juryleden:

<u>Naam</u>	<u>Aanvangsdatum</u>	
Gerard Paesen	april 1985	dus reeds 33 jaar jurylid SACN
Louis Geboers	april 1985	ook al 33 jaar
Jeanne Peeters	maart 1989	29 jaar
Pierre Tijsskens	maart 1989	29 jaar
Marcel Goossens	november 1992	26 jaar
Trinette Paesen	november 1993	25 jaar
Sylvain Janssen †	1997	21 jaar
Jill Janssen	2008	10 jaar
Chris Peeten	2008	10 jaar
Maarten Peeten	2008	10 jaar
Kristien Slenders	2012	6 jaar
Patrick Coene	2013	5 jaar

Hier dan een korte taakomschrijving van de verantwoordelijke voor onze juryleden:

- is de eindverantwoordelijke voor onze juryleden

- zorgt ervoor dat alle juryleden zich in het begin van het seizoen in orde hebben gesteld bij de VAL met de oplistings wanneer ze wensen te jureren.
- organiseert 1 keer per jaar een campagne om kandidaat-juryleden te begeleiden naar hun opleiding toe (1 dag).
- is de spreekbuis van onze juryleden bij het SACN-bestuur.
- speelt alle info door (die met jury te maken heeft) naar de leden van ons jurycorps.
- zorgt voor verjonging van ons jurycorps (nu is de helft ouder dan 60 jaar)
- zorgt in de mate van het mogelijke dat onze juryleden zeker op onze eigen organisaties aanwezig zijn.

Langs deze weg willen we ook graag onze juryleden bedanken voor hun jarenlange inzet en we hopen dat we nog vele jaren mogen rekenen op jullie hulp.

SACN vzw



## TE KOOP

Spikes te koop, zo goed als nieuw.

3 paar all round spikes:

- maat 39: 25 euro
- maat 41: 35 euro
- maat 44: 25 euro

1 paar sprintspikes:

- maat 46: 50 euro

Voor meer informatie: 0498/04 24 67



## **Info voor het nieuwe seizoen: 2018-2019**

### **Structuur van onze trainingen (van benjamin tot miniem)**

Onze trainingen zijn vastgelegd in een opbouwende structuur, gebaseerd op minstens 100 trainingen per jaar.

Deze zijn dan onderverdeeld in 2 grote cyclussen: zomer- en winterseizoen.

We willen alle atletiek nummers (10 verschillende nummers bij de jeugd) meerdere malen aan bod laten komen. D.w.z. ieder atletieknummer komt minstens 8 trainingen per jaar aan bod (in de wintercyclus wordt iets meer gelopen).

We werken met een cyclus van 2 weken per atletieknummer.

Dit is belangrijk, omdat ieder atletieknummer nogmaals onderverdeeld wordt in meerdere deelaspecten (deze willen we allemaal trainen).

Bv. **spurt**: reactiesnelheid, technisch goed lopen, startblok, snelheid (uit startblok, middenstuk en aankomst), enz.

Streefdoel: alle atletieknummers worden opgebouwd. Vandaar dat we ook voor alle leeftijden doelstellingen op papier hebben gezet (waar we naartoe werken). En wat de wedstrijd atleet moet kunnen op welke leeftijd (als de atleet er iedere training is, natuurlijk).

Deze structuur is er dan ook voor de SACN-jeugd, omdat de atleten in volle groei zijn en al hun spieren moeten ontwikkelen (niet eenzijdig werpen, springen of lopen)

Daarom kunnen we met deze opzet garanderen dat alle atleten alle nummers getraind hebben op een seizoen!

Atletiek is nu éénmaal een sport met veel technische disciplines, daarom moet de beperkte tijd (nu 8 trainingseenheden per discipline per jaar) nuttig gebruikt worden!

Voor volgend seizoen streven we ernaar dat onze wedstrijd atleten elk nummer 16 keer krijgen aangereikt op seizoensbasis.

Dit pleit nog maar eens voor een minder "vrijblijvende" aanwezigheid van onze atleten, een atleet die 2 x per week komt trainen, heeft binnen afzienbare tijd alle elementen wel onder de knie, maar is daarom nog niet volleerd.



## Specialisatie begint bij SACN vanaf cadet!

### **Jeugdtrainer en trainingen**

Wij -SACN-jeugd- hebben als doelstelling dat er 8 jeugdtrainers op elke training aanwezig zijn. Dat is het streefdoel, dit om kwalitatieve trainingen te kunnen garanderen! (geen enkele club in een straal van 50 km komt nog maar in de buurt van deze norm)

Wat onze jeugdtrainers betreft: het zijn allemaal jonge, werkende/studerende mensen die een gedeelte van hun kostbare tijd in de SACN-jeugd willen investeren en daarom kunnen ze niet altijd beschikbaar zijn voor de atletiek.

Als hoofdtrainer van SACN durf ik onze wedstrijdleetjes vlot langs alle atleten van Limburg plaatsen met hun technische kennis op alle nummers! En dan bedoel ik: als je een atleet alle nummers laat doen van zijn/haar categorie.

Ik zie ook wel dat bij sommige andere clubs er een atleetje in een bepaald nummer ver boven zijn/haar leeftijdgenootjes uitsteekt. Maar bij navraag blijkt dan ook dikwijls dat dit talentje op dit specifiek nummer eenzijdig getraind wordt.

Je moet haar/hem dan ook niet vragen een ander nummer te doen, want daar is hij/zij dan maar de middelmaat (als zij/hij het al wil doen).

Bij eenzijdige trainingen op een nummer staat de atleet sowieso verder in het beheersen van dit nummer, maar dat is onze doelstelling niet!!!

Het gebeurt wel eens dat er een training besteed wordt met als doel de voorbereiding van de eerstvolgende wedstrijd. Maar meer dan één training kunnen we daarvoor niet uittrekken, omdat anders de structuur in gevaar komt.

Bv. als we voor iedere Olympic 2 trainingen zouden besteden aan de eerstvolgende wedstrijd, waarin meerdere keren dezelfde nummers steeds terugkomen, dan vallen 20 trainingen weg van de structuur (20 % van alle trainingen).

Daarnaast investeren onze jeugdtrainers ook in de randactiviteiten zoals het clubkampioenschap, de jeugddag in Gent, het zomerkamp, clubfeest ... allemaal extra inspanningen die ze met veel plezier leveren voor onze SACN- jeugdathleten.

### **Begeleiding wedstrijden:**

De jeugdtrainers hebben beslist om ong. **7 doelwedstrijden** voorop te stellen voor het zomerseizoen, waarop zoveel mogelijk trainers en atleten aanwezig zijn. Dit

zijn meer wedstrijden dan in het winterseizoen (in de winter zijn er een 5-tal doelwedstrijden).

Het grote verschil tussen zomer en winter is het overaanbod: in de winter zijn er 9 LCC-wedstrijden en enkele kampioenschappen, in de zomer kan je ieder weekend naar 1 of meerdere wedstrijden gaan en dan zijn er nog wedstrijden door de week.

Deze doelwedstrijden worden in het begin van het seizoen gecommuniceerd per mail aan alle atleten en ouders.

Deze doelwedstrijden zijn er om overbelasting bij de jeugd/ouders en de jeugdtrainers te voorkomen.

Onze jeugdtrainers zijn allemaal jonge, werkende/studerende mensen, die hun uiterste best doen om zoveel mogelijk aanwezig te zijn...(maar iedereen heeft ook nog een familiaal leven).

### **Opwarmen voor wedstrijden voor jeugdathleten**

Alle atleten moeten voor de wedstrijd altijd goed opwarmen.

#### Waarom?

Omdat, als je met koude spieren aan een wedstrijd begint, je sneller geblesseerd kunt raken.

Zonder opwarming starten heeft ook nadelige gevolgen voor je prestatie!

Je kan sneller lopen, hoger springen met opgewarmde spieren vanaf de eerste meter.



*Olimpic Hechtel*

#### Hoe opwarmen voor de wedstrijd?

- Eerst ga je (bij een veldloop) het parcours afwandelen, ook al om het te verkennen.
- Dan ga je het parcours heel rustig nog eens aflopen.
- Bij de pistewedstrijden ga je gewoon wat rondjes lopen, zodat je langzaam je spieren opwarmt (ongeveer 5-10 minuten voor jeugdathleten).
- Daarna ga je alle spieren even stretchen/oprekken 5'-10'.

- Vervolgens ga je wat technisch lopen, hiellift, skipping enz. (dit is een vervolg op het stretchen) 5'-10'
- En dan doe je nog een 3-tal versnellingen van ongeveer 50 m.

Bovenstaande doe je ook reeds bij de SACN-trainingen, de atleten weten hoe het moet!

Daarna maak je je klaar voor de wedstrijd (spikes aandoen, en zo)

Voor jeugdathleten duurt een opwarming 30 tot 45 minuten!

Op elke wedstrijd zal niet altijd een trainer aanwezig zijn om de opwarming te leiden!

Op 'doelwedstrijden' wel natuurlijk!

Daarom is het bovenstaande ook bedoeld voor atleetjes en ouders.

Wens je meer uitleg, spreek dan een trainer aan!

Of stuur maar een mailtje: [louisgeboers@hotmail.com](mailto:louisgeboers@hotmail.com)

### **Zoektocht naar trainers**

Hoe meer atletiektrainers, hoe meer mogelijkheden!

Indien we meer trainers zouden hebben, kunnen we ook meer gedetailleerd training geven (groep splitsen) en vaker op wedstrijden zijn.

We zijn nu oplossingen aan het bedenken om onze wedstrijdathleten nog meer en betere trainingen te kunnen aanbieden.

Momenteel mogen we niet klagen met onze 16 jeugdtrainers, maar dat is nog niet voldoende.

We willen nog meer en betere atletiektrainers aantrekken om onze jeugd het beste te geven dat er op de markt is!

Hopelijk heb ik een goed overzicht gegeven van waar we mee bezig zijn.

Sportieve groeten

Hoofdtrainer SACN

Louis Geboers

## Fotocollage



*avondmeeting Best*



*Kangoeroers Senn en Mirthe*



*BVV jongens*



*Training polsstok*



*initiatie hamerslingeren*



*Isa Heuvelman  
(olimpic Sint-Truiden)*



*Maja (olimpic Hechtel)*



*Ward en Mathias (olimpic Lanaken)*



*Extra tips van Brecht (olimpic Hechtel)*



**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)

!!! De laatste week van juli zijn er geen trainingen voor de jeugd (omwille van het kamp) !!!

<b>Dag</b>	<b>Doelgroep</b>	<b>Van – tot</b>	<b>In-out</b>	<b>Plaats</b>
<i>dinsdag</i>	lopers (v.a. pupil)	19.00 – 20.30 u	outdoor	Dommelhof
<i>woensdag</i>	benjamins	18.00 – 19.30 u	outdoor	Dommelhof
	pupillen	18.00 – 19.30 u	outdoor	Dommelhof
	miniemen	18.00 – 19.30 u	outdoor	Dommelhof
	lopers (v.a. cadet)	18.00 – 19.30 u	outdoor	Dommelhof
	spurters (v.a. cadet)	18.00 – 19.30 u	outdoor	Dommelhof
	kampers (v.a. cadet)	18.00 – 19.30 u	outdoor	Dommelhof
<i>woensdag</i>	hamer (v.a. cadet)	19.00 – 20.30 u	outdoor	Dommelhof
		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
<i>vrijdag</i>	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**

Koen Allaert E-mail: koenallaert@yahoo.com

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@ardiyag.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 Eerdeken GSM: 0471/39 73 11; E-mail: sameerdeken@hotmail.com

Wout Eepoels

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

C-J Kooij

GSM: 0495/70 32 77; E-mail: t-ckooij@hotmail.com

T-C Kooij

GSM: 0478/74 35 05; E-mail: benny.maes@hotmail.com

Benny Maes

E-mail: gittamertens@hotmail.com

Gitta Mertens

GSM: 0494/12 63 04; E-mail: chris\_peeten@hotmail.com

Chris Peeten

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

Lieze Peeten

E-mail: pieter\_put@hotmail.com

Pieter Put

GSM: 0478/37 17 44; E-mail: scheepersmartijn1@gmail.com

Martijn Scheepers

Tel.: 011/64 65 23; E-mail: jan.sleurs1@telenet.be

Jan Sleurs

Tel.: 011/64 80 83; E-mail: roelsmeets87@gmail.com

Roel Smeets

E-mail: brechtstevens@hotmail.com

Brecht Stevens

GSM: 0498/04 24 67; E-mail: daan\_s@hotmail.be

Daan Stevens

Tel.: 011/62 14 02; E-mail: stevens\_hans@hotmail.com

Hans Stevens

Tel.: 011/73 39 14; E-mail: johan.stinckens1@pandora.be

Johan Stinckens

GSM: 0494/34 43 97; E-mail: linde.tr@hotmail.be

Linde Truyers

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

Suzy Tyskens

GSM: 0497/63 71 58; E-mail: sophievandongen18@gmail.com

Sophie Van Dongen

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

Bieke Vaes

E-mail: vanhaandel.theo@gmail.com

Theo Van Haandel

Tel.: 011/66 51 16; E-mail: rubenvanbaelen@hotmail.com

Ruben Van Baelen

GSM: 0495/49 81 56; E-mail: may.verheyen@telenet.be

May Verheyen

GSM: 0497/75 65 21; E-mail: cat\_tractorpulling@hotmail.com

Jeroen Zaenen



**Redactieteam:**

An Kerkhofs

Lien Molemans

Willy Molemans

**Verantwoordelijke uitgever:**

Sporting Atletiekclub Neerpelt

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