

SACN CLUBBLAD



Infohoek

Voorzitter

Walter Van Velden

GSM: 0468 27 09 22

E-mail: wvanvelden@telenet.be

Ondervoorzitter

Louis Geboers

Tel.: 011 44 59 23

E-mail: louisgeboers@hotmail.com

Secretaris

Margo Kerkhofs

GSM: 0473 44 49 81

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

Penningmeester

Steffi Maris

GSM: 0489 97 73 25

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

Andere bestuursleden

Katleen Abrahams

Tel.: 011 34 49 22

E-mail: katleenabrahams@hotmail.com

Inne Geypen

E-mail: inne.geypen@gmail.com

Elly Jamers

Tel.: 011 64 63 60

E-mail: sacn@val.be

Magda Leyssen

Tel.: 011 64 83 73

E-mail: pverdonck@skynet.be

Trinette Paesen

E-mail: lommelen.paesen@pandora.be

Peter Palmans

Tel.: 011 44 50 38

E-mail: peterpalmans@hotmail.com

Jan Sleurs

Tel.: 011 64 65 23

E-mail: jan.sleurs1@telenet.be

Rudi Verkoyen

Tel.: 011 66 64 58

E-mail: verkoyenrud@hotmail.com

Website: www.sacn.be

Rekeningnummer:

IBAN: BE20 9730 6687 4056

BIC: ARSPBE22

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

Voorwoord redactie

Beste clubbladlezers

In onze vorige editie kondigden wij de tekenwedstrijd aan. We hebben heel wat mooie inzendingen mogen ontvangen en, als het enkel aan ons lag, verdienen ze allemaal een prijsje. Vandaar dat we onze deelnemers aan de tekenwedstrijd hier even extra in de bloemetjes willen zetten. De benjamins die hun kunsten aan ons hebben laten zien zijn: Bax Stan, Heuvelman Isa, Heuvelman Liv, Kums Jirte, Maes Ferre, Van Deurzen Veerle, Van Haandel Richelle. Voor de pupillen hebben hun best gedaan: Hermans Erin, Joosten Kyani, Vandebroek Tahnée, Van der Wielen Kaat, Van Selst Daan. En dan, last but not least, onze miniemen: Kums Ebe, Loots Anouk, Loots Sanne, Maes Robbe, Vandervelden Kato en Verkoyen Aprill.

Na een zware deliberatie zijn we er dan toch uitgekomen en hebben we, zoals beloofd, drie winnaars gekozen die tijdens de laatste vrijdagtraining van oktober, de 27ste dus, hun prijsje kunnen komen afhalen. De winnende tekeningen zullen ook aan het torentje worden uitgehangen, zodat iedereen ze eens kan bewonderen.

En de winnaars die we dan verwachten zijn: **Jirte Kums, Kyani Joosten en Sanne Loots**. Proficiat meiden!

Dan nog even iets helemaal anders, een korte mededeling vanuit het bestuur: vanaf dit atletiekseizoen zal **Inne Geypen** de inschrijvingen voor de kampioenschappen voor haar rekening nemen. Haar contactgegevens vind je vooraan in dit boekje.

Veel leesplezier!

An, Lien en Willy

Artikel klaar... doorsturen maar!

Artikels voor het volgende clubblad moeten ten laatste op 15 december 2017 ingestuurd zijn naar willem.molemans@telenet.be

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



02/07/2017

Brussel – Koning Boudewijnstadion – Belgisch Kampioenschap

Op weg naar Brussel regende het pijpenstelen, wat ons deed vrezen dat de wedstrijd in het water zou vallen. Maar eenmaal in Brussel begon het weer stilletjes aan op te klaren. Gelukkig maar, want onze vaste “poetsman” had verstek gegeven voor de kogelwedstrijd. Na een korte sanitaire stop konden we enkele leuke disciplines bekijken zoals het discuswerpen bij de mannen. Toen kwam de tijd om op te warmen en werd Max nog even geluk gewenst door zijn vaste groupies en één nieuwe geluksbrenger.

Na een stevige opwarming op het oefenveld en een korte bespreking met de trainer kon Max beginnen aan zijn wedstrijd. Max begon in zijn eerste worp niet veelbelovend, een worp van 14,88 m. Geen 15 meter, een afstand die volgens mij zekerheid geeft op een finaleplaats na 3 pogingen. In zijn 2e poging verbeterde Max zich naar 15,18 m, met deze prestatie stond hij 6e, één plaats hoger dan zijn plaats waarop hij ingeschreven stond. Zijn derde worp was jammer genoeg niet verder waardoor Max als 3e (6e in de ranking) mocht beginnen aan zijn finaleworpen.



Max op het podium naast P. Milanov

Na een korte tactische aanwijzing verbrak Max zijn persoonlijk record naar 15,70 m. Vanuit de tribune sprongen Patrick, Sylvie, Marie en ik een gat in de lucht, want dit was een worp die technisch mooi was, maar ook nog eens ver landde. Met deze worp stond

Max 3e in de ranglijst. Nu was het afwachten of iemand die achter Max op de ranglijst stond nog verder kon gooien? In de 5e poging kwam nog iemand op 10 centimeter van Max zijn afstand, dus onze hartslag ging nog iets hoger. Sommige dames konden het amper nog houden. Na de laatste worp van Max was het nog spannend hoe de andere werpers presteerden. Met ingehouden adem zagen we hoe niemand van Max zijn concurrenten voor het brons zich verbeterden en de vreugde was dan ook groot bij Max, de supporters, trainers en enkele collega-werpers. Na enkele kussen van vrouwelijk schoon en felicitaties mocht Max zich klaarmaken om op het podium te staan van het BK alle categorieën. Dat de kampioen Philip Milanov is, maakt het allemaal nog meer speciaal.

Toen Max op de foto mocht, werd hij meermaals gefotografeerd door zijn aanwezige fans. De opofferingen door Max en ouders en vriendin waren dan toch niet voor niets geweest. De felicitaties van andere trainers en collega-werpers geven de prestatie die Max geleverd heeft een extra bronzen randje, maar het voelde aan alsof het goud was.

Proficiat Max!

Belgisch kampioenschap AC

1 SACN-deelnemer en 1 SACN-atleet op het podium met een persoonlijk record! **Max Vlassak** stootte de kogel, onder toezien oog van trainer Stijn Vereecken, naar een nieuw **PR 15,70 m**.

Je moet het maar doen: als eerstejaars senior alle gevestigde namen het nakijken geven. Meestal duurt het jaren om opnieuw aan te sluiten bij de top, als je senior wordt!

Max en Stijn, proficiat!

En het seizoen is nog jong...

Hoofdtrainer SACN, Louis



Max Vlassak

Natte SACN-meeting in juli



36 SACN-atleten namen deel aan onze eigen thuismeeting.

Daar kunnen we heel tevreden over zijn! Ook de vele eigen **aflossingsploegen** die Stijn Lehembre en zijn ploeg op de been hadden weten te brengen, verdienen een pluim.

Maar ook alle **helpers** die in deze natte omstandigheden de boel rechtzetten en nadien ook weer alles opruimden, verdienen een dikke proficiat.

Kortom, iedereen die zijn steentje heeft bijgedragen aan deze “vakantie”meeting: hartelijk dank.

Louis

**Las-atelier
Johan**

Trappen, Leuninggen,
Balustrades, Poorten,
Maatwerk.

Vlasrootweg 24
3910 Neerpelt (B)
tel: 0032(0)484627980
johan@lasatelierjohan.be
www.lasatelierjohan.be

05/08/2017

Lokeren – 2 Belgische SACN-kampioenen op de 10 km op de weg!

Op zaterdag 5 augustus vond in **Lokeren** het Belgisch kampioenschap 10 km op de weg plaats. Van onze clubgenoten kwam **Kristiene Slenders** als eerste over de streep in een heel behoorlijke 43 minuten en 16 sec! Ondanks haar scherpe tijd stond ze net niet op het podium.

Frieda Hendriks mocht wel op het podium om goud in ontvangst te nemen bij de masters W60. Ze werd geflankeerd door **Eliantie Didden** die mocht pronken met zilver.

Bij de W65 mocht **Mia Palmans** naar dezelfde hoogte klimmen: ze was ook de 2^{de} beste van België!

Puik prestatie, dames. Louis

05/08/2017

Lommel – Limburgs record voor Jan Sleurs

Op de goed bezette meeting van Lommel (5 aug) wist **Jan Sleurs** (master 65+, looptrainer en verwoed recordjager) de 2000 m te lopen in een tijd van 7'53"39.

Nog nooit heeft er iemand in Limburg zo snel gelopen bij de **masters M65** als Jan! Er komt dus voorlopig geen einde aan de lange reeks van records en titels die Jan bijeenloopt.

Dikke proficiat!

SACN

19/08/2017

Obourg – BK werpvijfkamp masters

Zaterdag 19 augustus was het vroeg dag voor onze masters-werpers. Zij gingen deelnemen aan het Belgisch Kampioenschap werpvijfkamp in Obourg (gelegen

bij Bergen). Een hele onderneming om daar te geraken. Als je denkt dat de gps de weg verloren is, rij je nog een paar kilometer verder om er te geraken. Mooie locatie 'in the middle of nowhere'.

Na de nodige analyses van de voorbije trainingen werd er vooraf besproken hoe we dit gingen aanpakken. Kwestie van de dag met een goed gevoel door te komen en voor elke discipline de juiste hoeveelheid energie te verbruiken. Hiervoor hadden we zelfs een voedingsschema gekregen van onze trainer Stijn Vereecken. Dit werkte prima, met dank hiervoor. Bij deze analyse kwamen ook de gedachten van zowel club- als Limburgse records te laten sneuvelen naar boven.

Bij werpvijfkamp worden de disciplines hamerslingeren, discuswerpen, kogelstoten, speerwerpen en gewichtwerpen na mekaar afgewerkt.

Pascal Snoeks mocht als eerste beginnen met zijn werpvijfkamp, **Patrick Coene** zou dan telkens na Pascal dezelfde disciplines doen.

Eerste onderdeel hamerslingeren (7,260 kg): Pascal wierp het tuig naar een behoorlijke 29,39 m. Patrick zorgde met vreugde dat het 1^{ste} clubrecord hier al sneuvelde, hij smeed de hamer (6 kg) naar 22,94 m, een verbetering met 67 cm.

Het tweede onderdeel kogelstoten: de kogel (7,250 kg) werd 6,58 m door Pascal gestoten. Terwijl Patrick de kogel (6 kg) naar een afstand van 9,08 m duwde.

Het derde onderdeel discuswerpen. De discus (2 kg) van Pascal landde op een afstand van 20,01 m. Patrick zijn discus (1,5 kg) vloog naar een afstand van 25,84 m.

Vierde onderdeel, het speerwerpen, werd onderbroken door een stortbui. Na de regen konden we kletsnat de competitie hervatten. Pascal plantte de speer (800 gr) op 18,70 m. Voor onze Waalse vrienden “quarante-huite moins trente ca fais dix-huite”. ‘t Is te zeggen, het bleek dat de eerste 30 m van de meter vermist waren. Dus moesten ze telkens 30 m aftrekken van wat ze konden aflezen op de meter. Patrick smeed de speer (700 gr) naar een afstand van 25,04 m.

Vijfde en laatste onderdeel was dan het gewichtwerpen. Hier gebruikten we onze laatste krachten. Pascal sleurde het gewicht (15,880 kg) naar een afstand van 7,65 m. Patrick smeed zijn tuig (11,340 kg) 9,37 m ver.

Na een kleine berekening van onze totaalpunten konden we concluderen dat

Patrick hier met zijn werpvijskamp (M50+) een clubrecord vestigde met **1976 punten**, zijn tweede van de dag. En dat Pascal het Limburgse record op de werpvijskamp (M45+) met 60 punten verbeterde met een totaal van **1745 punten**.

Op het Belgisch Kampioenschap werd Pascal 6de bij de 45+ en Patrick 6de bij de 50+.

Met deze resultaten kunnen we spreken van een geslaagde dag voor onze kampers.

Pascal (trainer hamer en gewichtwerpen)

Loopgroeten uit Andalusië

De ene gaat op vakantie voor de zon, een andere houdt het liever wat actief en nog een andere zoekt het kampeergevoel op. Door mijn deelname aan de **AI Andalus Ultimate Trail (AAUT)** wist ik deze drie te combineren tot één.

De AAUT is een 5-daagse wedstrijd, waarbij in totaal 230 km gelopen wordt en ruim 7000 hoogtemeters overwonnen moeten worden. De wedstrijd heeft plaats in het zuidelijk gedeelte van Spanje, Andalusië, in de buurt van de Sierra Nevada. Een garantie dus voor mooi weer, met als toemaatje dat er net in de week van de wedstrijd een hittegolf heerste in die buurt. Ik heb me laten vertellen dat er temperaturen tot 47° C genoteerd werden, uiteraard gemeten in de schaduw.



Het relaas van de wedstrijd.

Op zondag worden de 75 deelnemers, uit 20 verschillende landen, ontvangen in een hotel. Er volgt een briefing en een gemeenschappelijk avondeten. Je hoort daar allemaal straffe verhalen van wat en waar iedereen gelopen heeft. Heel veel deelnemers hebben de 'Marathon de Sables' op hun palmares staan.

Maandagmorgen start dan de eerste etappe van 37 km. Vrij snel verlaten we de bewoonde wereld en gedurende de volgende dagen trekken we van het ene natuurpark naar het andere, met adembenemend mooie uitzichten. Na een drietal kilometer staat er een beklimming van 700 m over ongeveer 7 km op het menu. De meesten leggen

deze al wandelend af, maar in al mijn overmoed leg ik deze half dribbelend, half wandelend af. De temperatuur vind ik nogal meevallen. Het werd die eerste dag slechts 38° C en door de hoogte voelt het iets frisser aan. Op de top van de berg staat het eerste verzorgingspunt. Tijdens de wedstrijd is er ongeveer om de 10 km een verzorging. Je kan hier even in de schaduw onder een tent zitten en jezelf wat afkoelen met natte handdoeken. Op gebied van bevoorrading is er enkel water te krijgen. Op de laatste bevoorradingspost is er ook cola voorzien.

Op de top van de berg heb je een mooi uitzicht over de rotsachtige omgeving en zie je de andere deelnemers zich zwoegend een weg naar boven banen. Na het eerste bevoorradingspunt volgt een heerlijke en niet al te steile afdaling. Dit is echt genieten. Na de tweede bevoorrading komen we terug op asfalt en hier laat de warmte zich dubbel voelen. De wandelpassages worden langer, maar in het zicht van de finish vind ik mijn looppas terug en eindig verrassend op een derde plaats. Bij de aankomst word je steeds een kom met koud water aangeboden om je voeten af te koelen en de gebruikelijke koude handdoeken om je hoofd te koelen. Voor het eten ben je grotendeels op jezelf aangewezen. Vermits we in een nogal afgelegen gebied zitten, beperkt het menu zich tot gevriesdroogde maaltijden. De organisatie voorziet kokend water en je moet al geen Jeroen Meus zijn om dit in zo een maaltijdzakje te gieten. Na enkele minuten heb je dan iets dat op een maaltijd lijkt. De overnachting gebeurt in tenten, die de eerste nacht opgesteld stonden in een sporthal.

De tweede dag staan er 48 kilometer op het programma. Dit is technisch de moeilijkste van de vijf etappes omdat er veel over “geitenpaadjes” gelopen wordt en veel moet geklommen en gedaald worden. Dit wordt wel gecompenseerd door magnifieke uitzichten. De benen voelen verrassend goed aan en ik kan een mooi, rustig tempo aanhouden. Snel loop ik alleen en ik begin me toch een beetje zorgen te maken dat ik geen aanduidingen meer zie. Ik besluit terug te keren en na een kilometer of zowat zie ik het peloton lopen. Ik heb een afslag van de grote weg gemist. Dit overkomt me en meerdere deelnemers nog wel een aantal maal gedurende de rest van de week. Ik tracht nog wat posities goed te maken en dan



bereiken we het moeilijke technische gedeelte. Klimmen en dalen over losse stenen is niet helemaal mijn ding en een aantal lopers passeren mij. Maar blijkbaar heb ik mijn krachten goed verdeeld en ik weet nog naar een derde plaats in de uitslag op te klimmen. Overall sta ik nu op de tweede positie. Een podiumplek lijkt in het verschiet.

De tenten zijn ditmaal opgeslagen in een camping. Ik dacht bij een camping steeds aan gras en redelijke sanitaire voorzieningen. Deze camping is echter heel 'basic'. Er is enkel koud water, waarop de organisatie een doucheconstructie heeft aangesloten. Elektriciteit moet gemaakt worden met een generator en de tenten staan op een rotsachtige ondergrond. De slaapzak wordt bovengehaald, nadat we ons potje gekookt hebben en de temperatuur wat dragelijker is geworden.



Dag 3 wordt aangekondigd als een “recuperatie-etappe” na de zware tweede dag en de 67 km-etappe van dag 4. De etappe op woensdag is slechts 39 km lang en in totaal worden meer meters gedaald dan geklommen. Het zou eerder een etappe zijn voor de stratenlopers, de flyers, dan voor de echte trailers. Toch heb ik deze etappe als zeer zwaar ervaren. De eerste kilometers zijn asfalt en ik hou er een behoorlijk

tempo op na. Maar de zon is ongenadig. Het wordt de eerste dag met temperaturen boven de 40 graden. Gedurende de hele etappe is er omzeggens geen schaduw. Na het asfalt volgen een aantal lange stukken rechte grindweg, die op en af loopt. Het lijkt soms letterlijk en figuurlijk eindeloos lang. De motivatie is er niet meer echt en ik besluit het lopen af te wisselen met wandelen. Een aantal lopers, die ik eerste twee dagen achter me liet, passeren mij. Met een relatief slecht gevoel bereik ik de finish als zesde. Ik weet mijn tweede plaats in het algemeen klassement vast te houden, maar de kloof met mijn achtervolgers wordt klein. De camping waar we de nacht doorbrengen is zelfs nog meer basic dan deze van de dag voordien. Als compensatie krijgen we wel een paellamaaltijd aangeboden. Ik besluit om zoveel mogelijk te rusten in functie van de zware etappe van donderdag.

Met een bang hartje start ik op dag 4. Er staan 67 kilometers op het programma en de temperaturen blijven stijgen. Ik start heel rustig en laat verschillende lopers voorgaan. Het gevoel is echter beter dan de dag voordien. We starten in

een meer bosrijke omgeving in de buurt van een prachtig meer en hebben iets meer schaduw. Tot een kilometer of vijftig vond ik het best aangenaam, maar dan begonnen de hitte en de vermoeidheid toch weer hun tol te eisen. De warme wind gaf je het gevoel van in een haardroger te lopen. Langzaam zie ik de afstand tussen mezelf en de lopers voor mij groter worden. Ik eindig weer zesde en zak naar een ondankbare vierde plaats in het klassement. Ik heb een achterstand van minder dan 2 minuten met de derde geklasseerde en besluit om mijn kans te wagen in de laatste etappe om deze kloof alsnog te dichten. De camping waar we overnachten is iets luxueuzer dan voordien, maar de tijd om te rusten en te recupereren is beperkt.

Op de laatste dag staan er nog 37 kilometer op het programma. Ik start vrij snel. Niettegenstaande het hogere tempo zit het gevoel goed. De zon doet echter weer goed haar best en van de aangekondigde temperatuurdaling komt niets in huis. Schaduw is weer in de verste verte niet te bespeuren en langzaam maar zeker komen mijn concurrenten terug. De nijldige klimmetjes en afdalingen, die nog in deze laatste etappe zitten, maken het extra zwaar. Een podiumplaats wordt uit het hoofd gezet en de aandacht gaat naar het halen van de finish. Onder luid applaus word ik als achtste binnengehaald en krijg mijn welverdiende medaille en finisher-T-shirt. Van de 75 starters wisten uiteindelijk 39 deelnemers de vijf etappes binnen de gestelde tijdslimiet te finishen. Hierin eindigde ik als vierde. Volgens de organisatoren was deze negende editie, omwille van de extreme temperaturen, meteen de zwaarste en kende men het laagste percentage lopers dat in de einduitslag opgenomen werd.

Terugblikkend op de wedstrijd is het zeker één van de zwaarste dingen die ik ooit gedaan heb. De hitte, het parcours en de beperkte recuperatie vreten aan je reserves. Dit wordt echter volledig gecompenseerd door de mooie omgeving waarin je mag lopen en de gezellige “campingsfeer” tussen gelijkgezinde lopers en de enthousiaste vrijwilligers en organisatoren uit alle hoeken van de wereld.



Peter-Pedro-Palmans

23/08/2017

Neerpelt – Jeugdclubkampioenschap SACN



Kangoeroes

Je krijgt het weer dat je verdient! Graadje of 22, azuurblauwe lucht en allemaal lachende gezichten!

Stijn en zijn medewerkers waren paraat om de meer dan 50 toekomstige SACN-kampioenen te huldigen en ook onze kangoeroes waren deze keer van de partij!

Het werd een geslaagd kampioenschap, zeker voor herhaling vatbaar.

Voor foto's kan je op Facebook kijken.

Proficiat, Stijn met je jeugdtrainers en medewerkers, meer moet dat niet zijn.

Hoofdtrainer SACN

Louis

24 tot 28 juli 2017

Blankenberge – Jeugdstage

Onze jeugdbende heeft er weer van genoten: zee, zand en trainingen.

De stage in het BLOSO-centrum werd in goede banen geleid door onze jeugdtrainers. Sommigen waren zelfs even op bezoek gekomen, omdat ze onze jeugdatleten nu al misten.



De jeugd van SACN was na het kamp zeker tevreden, sommigen vonden het zelfs te kort!

Bedankt, Suzy en je team, om dit allemaal mogelijk gemaakt te hebben.

Het is zeker voor herhaling vatbaar!

SACN

SACN jeugdkamp 2017

Het kamp was echt super leuk.

We hebben heel veel getraind, en heel veel bij geleerd.

En sommige gingen voor het eerst over een horden,

En we hebben ook gezwommen in de zee.

Indy was jarig en daarom was er 's avonds een feestje.

De bontenavond was leuk er waren leuke dansjes, mopjes, veel haribo snoepjes enz... en het dansje

van de trainers was ook heel grappig

Daarna was er een fuif met de badmintonners

Op de laatste dag hebben we samen ook een hele marathon moeten lopen, 300 meter ver gesprongen, 500 meter kogel gestoten, 900 hordens gelopen en 150 meter hoog gesprongen en elke discipline moest binnen 20 minuten, en natuurlijk lukte dat ☺.

Dus moesten de trainers een opdracht uitvoeren op blote voeten met iemand op je rug of in je nek dragen en dat voor het snelste, elke trainer kreeg een benjamin behalve Brecht moest de zwaarste miniem dragen ☹ en toch was Brecht gewonnen.

Daarna zijn we naar de zee geweest, op de gekke fietsjes gereden, en daarna een ijsje en frietjes gepeten.

Dank je wel voor het SUPER leuk kamp, het was een kamp om nooit te vergeten.

Senne,

SACN jeugdkamp 2017

Het was een super leuk kamp,

Dekens, lakens en een lamp.

Alles erop en eraan,

We hadden nog lang geen zin om naar huis te gaan.

Trainen... Telkens weer.

Het was niet altijd even goed weer.

Maar we moeten ermee leven,

Gelukkig duurde het slechte weer maar heel even.

We zijn natuurlijk ook naar de zee geweest,

Daar was het ook een groot feest.

Want we mochten op de rare fietsjes,

Daarna aten we ook nog lekkere frietjes.

Er is natuurlijk ook een laatste dag,

Maar die eindigen we altijd met een grote glimlach. ☺

Kaat & Anouk

Lopersstage Zwarte Woud

Groep:

Het was een perfecte groep lopers, halvefondlopers en sprinters.

We waren daar met 10 atleten van 14 tot 61 jaar en twee trainers: Daan Stevens en Roel Smeets. Het was een fijn gezelschap om mee op stap te gaan!

Europapark:

Dit werd een mooie, droge dag (we werden alleen maar nat van de attracties).

Ik, als oudste deelnemer, kan er nog altijd de lol niet van inzien om eerst 150 m omhoog getrokken te worden om vervolgens met een rotgang van 140 km per uur naar beneden geschoten te worden.

Ik moet eerlijk bekennen dat ik van de eerste tot de laatste seconde in de stang voor ons genepen heb en van de achtste of was het de negende baan niets gezien heb . Omdat ik, met mijn ogen stijfdicht, hoopte dat het snel voorbij zou gaan. Snel was het in ieder geval. Mijn huidskleur veranderde tijdens de rit ook van gezond bruin naar lijkwit.

En zo waren er nog 8 attracties te gaan! Ik liet ze wijselijk aan mij voorbijgaan. Nog een keer liet ik me vangen aan een waterbaan, maar ook daar weer ging het van 100 m naar zeeniveau langs de kortste weg .

Bij deze geliefde attracties stonden meestal rijen van 30-40 minuten. Als je dan eens rondkeek, was ik echt niet op mijn plaats: de oudste deelnemer die ik kon ontdekken was een dertiger.

Maar niet getreurd, de rest van de groep amuseerde zich kostelijk.

Feldberg:

Hoogste berg in de regio. Waar wij woonden was het 800 m, de top van de Feldberg was 1480 m. Roel Smeets had hier een duurloop gepland van 13 km (naar de top en terug).

Hijzelf ging met de mountainbike, ook al om onze drinkbussen mee te nemen. Je zult het altijd zien, waar kreeg Roel pech? Op het verste punt van ons vertrekpunt, 200 m onder het begin van skipiste. Hij moest dan zijn fiets het steile pad omhoog sleuren.

Gelukkig kon hij daar zijn rijwiel achterlaten bij een cafetaria. De rest deed hij al lopend mee op zijn mountainbikesloffen (met rugzak waar onze drankvoorraad inzat).

Km:

Je loopt al rap meer dan je denkt: in 6 loopdagen liepen de lopers Lise, K-D en ondergetekende 107 km! Margot, die een trainingske had moeten passen, kwam net niet aan de 100 km en Sofie, de laatste dagen geblesseerd, kwam toch nog aan de 80 km.

De spurters onder ons: Lopke, Kirsten, Eli, Jinte en Jelte, legden toch nog een 50 km af (maar meestal wel snel).

Leiding:

De organisator van deze stage, Daan Stevens, hield alles goed in de hand.

Er waren bijna geen dooie momenten te bespeuren en als er een dood moment dreigde, gingen we een ijsje eten aan de Titisee.

Jeugdherberg:

Goedkoper kan je echt niet op vakantie gaan: een jeugdathleet betaalde 30 euro per dag.

Daar zat in: slapen en beddengoed, morgenmaaltijd, warm middagmaal en warm avondmaal, met meestal keuze uit 3 soorten vlees. Je kon zoveel bijhalen als je wilde en de kwaliteit was ook oké!

Dagindeling:

- 7 u: opstaan
- 45' gaan lopen
- 8 u: ontbijt
- douchen en klaarmaken voor de training
- 10 u: de lopers gingen lopen, zo rond de 11 km en de spurters gingen spurten
- 12 u: middagmaal



- 13 u: iedereen pistetraining, behalve de langeafstandlopers
- 18 u: avondmaaltijd
- 20 u: zwemmen in jeugdherberg
- 21.30 u: nog even relaxen
- 22.30 u: slapen

Rodelen:

Jammer: omdat ik een dag later arriveerde, heb ik dit gemist.

Voor degenen die erbij waren, was het fantastisch, de 3 km lange rodelbaan.

Skischans:

De planning was om hem op te lopen. Toen we bij de schans aankwamen, mochten we er niet op, omdat er schansspringers aan de gang waren op kunstgras.

Ook bij ons in Neustadt lag er een oudere schans, dan daar maar naartoe gereden. Toen we daar aankwamen, mochten we er ook niet op, omdat daar ook een evenement ging plaatshebben!

Teleurgesteld dropen we af. Toen we aan het overleggen waren wat te doen, kwam een organisator ons melden dat, als we snel waren en maar voor één loop, het nog net kon.

Snel waren we zeker de eerste meters, maar dan botte de snelheid snel af, die dingen zijn toch steiler dan gedacht. Na een kwart afgelegd te hebben, “liepen” we al op handen en voeten.

En blij dat we waren dat we boven waren!

Gelukkig konden we langs een lange omweg teruglopen (de lopers).

De meeste spurters kwamen langs een trap terug.

Sponsoring:

Alle atleten en trainers werden op deze stage gesponsord door Daan Stevens, die zijn leverancier had weten te overtuigen dat het vruchten ging afwerpen!

Weliswaar in natura: sportdranken, SACN sponsorde een beetje en een stukje

van het vervoer werd ook gesponsord.

Bedankt, Daan en Roel voor deze fijne stage.

Louis

27/08/2017

Diepenbeek – Uitstekende Limburgse kampioenschappen estafette voor SACN

We waren in Diepenbeek met 34 atleten en wat brachten ze mee naar huis!?

4 clubrecords , 4 bronzen medailles , 15 zilveren medailles en 3 gouden medailles.

Hiermee mag SACN best tevreden zijn!

clubrecord (elektronisch) 4x60 benj 40.45

Willekens Sophie, Heuvelman Isa, Heuvelman Liv, Claes Dieuwke.

Er bestaat ook nog een handgestopt clubrecord, dit is iets sneller, maar dus wel handgestopt!

Voor het brons kwamen ze maar 15 honderdsten tekort.

zilveren medaille 4x60 benj 41.14

Van Duffel Jens, Bax Stan, Maes Ferre , Loomans Lander.

De eerste medailles voor SACN werden behaald door dit snelle 4-tal.

zilveren medaille 4x100 schol

54.04

Vandeweyer Kirsten , Coene Jacey, Zentjens Lopke, Palmans Jinte .



Wij waren snel, maar er was hier nog 1 ploegske sneller.

bronzen medaille en clubrecord 3x600 benj 6'34.00

Van Duffel Jens, Bax Stan, Loomans Lander.

Kijk, meer moet dat niet zijn: een clubrecord verpulveren en een medaille mee naar huis nemen.

zilveren medaille 3x600 pup 6'11.06

Lagarde Indy, Dujourie Lara, Vandebroek Tahnée .

Op het laatste moesten ze zich nog reppen om de mooie zilveren medaille in beslag te nemen.

Gouden medaille en clubrecord 3x600 min 5'36.95

Loots Sanne, Vliegen Floor, Verkoyen Aprill.

Top-SACN-ploegje van de dag, clubrecord verbreken met maar liefst 15 seconden en zich de beste van Limburg mogen noemen, dat wil al wat zeggen.

zilveren medaille 4x400 AC 4'26.77

Zentjens Lopke , Smeets Margot, Palmans Jinte, Tijskens Suzy.

En achteraf gezien had er goud ingezeten mits een iets andere ploegopstelling!

Suzy, als laatste loopster, werd mooi afgezet door de andere 3 ploeggenoten in het spoor van de koploopster voor de laatste 400 m. Ze liep mooi in het spoor en bleef daar zitten om de laatste 100 m erop en erover te gaan! Helaas voor SACN had het 19-jarige meisje weliswaar nog niet de ervaring van Suzy, maar jammer genoeg minstens evenveel snelheid als onze clubgenote. Dan is het moeilijk om als eerste over de meet te komen natuurlijk. Maar niet getreurd, het was een mooie spannende wedstrijd en zilver is ook mooi natuurlijk!

clubrecord 4x200 AC 2'16.95

Doumen Anneleen, Hendriks Frieda, Tijskens Suzy, Smeets Margot.

Deze gelegenheidsploeg zette toch maar even een nieuw clubrecord op de tabellen.

Normaal zat Lieze Peeten ook in de ploeg, maar de dag voordien kwetste ze zich, zodat Suzy hals-over-kop nog een 4^{de} teamgenoot moest vinden. Gelukkig bood Margot zich nog aan om deze leemte op te vullen, waarvoor dank.

Een dikke proficiat voor alle deelnemende SACN-atleten en hun trainers!

Zeer tevreden hoofdtrainers

31/08/2017

City Memorial kogel 31 augustus 2017

Met z'n achten vertrokken we, gewapend met paraplu's en regenjassen en één zonnebril, 's morgens richting Brussel voor



Stijn legt contacten!

de City Memorial kogelstoten. Aangezien het verkeer ons redelijk vlot naar Brussel bracht, besloten we in de voormiddag nog even op bezoek te gaan in het koninklijk paleis aan het Warandepark. We hebben de mooie vertrekken van het paleis mogen bewonderen, maar zijn er Filip en Mathilde helaas niet tegen het lijf gelopen. Dan maar verder de stad in... Na een welverdiende maaltijd op een met toeristen gevuld terrasje en een kleine stadsverkenning, met de daarbijbehorende dorstlessers, begaven we ons om 15 u naar het Muntplein. De werpsector voor het kogelstoten werd nog in allerijl klaargestoomd en de security deed nog een laatste rondje vooraleer we de tribune mochten innemen. De organisatie zocht vrijwilligers uit het publiek om de werpsector te komen "inwerpen". Onze werpers gingen maar al te graag in op deze oproep en zo kwam het dat uiteindelijk de helft van onze entourage plots in het voorprogramma van de City Memorial Kogel stond op het Muntplein in Brussel...



Max onverwacht in het voorprogramma...

Niet voorzien om mee te doen en dus in

stadskledij en onaangepast schoeisel, zorgde onze SACN-afvaardiging toch voor behoorlijke prestaties. Om 17 u werd het hoofdprogramma op gang getrokken, de finale van het kogelstoten van de Diamond League met o.a. de Olympische kampioen Ryan Crouser (USA) en de bronzen medaille Tom Walsh (NZL). Het werd een spannende strijd die uiteindelijk gewonnen werd door Darrell Hill met een stoot van 22,44 meter! Goed voor een nieuw meetingrecord en 'Personal Best'. Onze atleten lieten de kans niet liggen om met deze topatleten te poseren voor enkele foto's. Het was een mooie zonnige dag, het meisje met de zonnebril had gelijk ;-)

Tessenderlo – Limburgse kampioenschappen steeple en polsstokspringen

SACN had op deze kampioenschappen te Tessenderlo slechts één deelnemer: **Mathijs Snoeks**. Maar hij liep zich wel bij de scholieren op de steeple mooi naar een bronzen plak toe.

Polsstokspringers hadden we dit jaar nog niet, maar volgend jaar moeten er zeker minstens 5 SACN-atleten op het polsstokpodium staan. We gaan immers dit jaar met een polsstokproject beginnen, dat ongetwijfeld zijn vruchten gaat afwerpen in de toekomst!

Proficiat Mathijs!

SACN

03/09/2017

Hamont – Groene halve marathon

Het was weer fantastisch mooi weer en we noteerden een grotere opkomst dan ooit!

Ik zag minstens 30 SACN-shirts over de eindmeet komen, maar we waren met meer!

Ik heb niet alle podia gezien, maar die ik wel gezien heb en waar onze clubgenoten de hoofdvogel hebben afgeschoten en zo op het hoogste podium mochten klimmen zijn:

Stan Bax, Mathias Weltens, Diuwke Claes, Janne Geers, Lieve Palmans,



Mathijs Snoeks

Frieda Hendrixx, Anneleen Doumen, Margot Swinnen en Toon Donné .

SACN mag fier zijn op zijn atleten!

Maar ook de atleten die niet op het podium eindigden hebben genoten/afgezien!

Ik kan hier alleen mijn eigen belevenissen neerschrijven, de loopwereld verengt zich dan tot 100 m voor je. Een nadeel bij een thuiswedstrijd is dat je precies weet hoever je nog moet als je het plaatje van 5 km tegenkomt en dat je dan al denkt: “Hebben we nog maar 5 km gelopen en ik ben al zo moe”, zeker als je je ingeschreven hebt voor het halve marathonnetje.

Dit was de 2^{de} keer dat ik deze afstand liep , de eerste keer was het een fluitje van een cent!

Ik liep mee als begeleider van **Steffi**, onze penningmeester. De doelstelling was niet echt duidelijk, ik had al een paar keer gevraagd of ze het tempo ging lopen voor de toekomstige marathon van Eindhoven (9,5 km/u) of dat ze gewoon wedstrijd ging lopen (harder dan 10,5 km/u). Deze vraag bleef onbeantwoord!

De eerste km gingen we regelmatig sneller dan 11km/u. Toen ik Steffi meldde dat we op dat moment voor een wereldrecord aan het lopen waren, zei ze dat mijn horloge niet klopte (ondanks het feit dat hij aangesloten was op de Amerikaanse en de Russische satelliet) en dat ik niet zo paniekerig moest doen. Oké, dan maar op haar tempo verder gespurt.

Nadien daalde het tempo naar een te lopen 10,5 km/u. Na 5 km begon ik van alles te voelen: opkomende steek , even nadien begonnen mijn knieën te zeuren dat dit toch geen werk was voor een jongeman zoals ik. Toen kwam plots onze hoofdkamptrainer op ons ingelopen. **Stijn Vereecken** ging erop en erover en na 8 km was hij uit het zicht verdwenen. Ondertussen wist ik ook alweer waarom ik niet graag op straat loop, mijn achillespezen begonnen er genoeg van te krijgen . Ik dacht toen nog: als ze het maar houden tot aan de streep. Ondertussen was Steffi met mij jojo aan het spelen! Dan ging de snelheid weer naar de 11 km/u om een poosje later te dalen naar 9,3 km/u en dan weer sneller! Bij de splitsing van de ong. 13 km en ong. ½ marathon namen we afscheid van Nancy van der Linden en Margo Thijs die bij ons in de buurt waren gebleven, zij draaiden daar af naar hun eindmeet.

Mijn uithouding is 100 % in orde maar de rest...Plots zagen we clubgenoot

Stijn weer opduiken, ver voor ons. Dat kon je aan Steffi's tempo merken: in no time waren we bij Stijn, en het was haasje-over, erop en erover. Dit herhaalde zich nog een keer zodat Stijn ons weer ter plaatse liet op km 15, toen hebben we hem pas weergezien aan de eindmeet.

Toen het konijn en de atlete over de eindstreep kwamen, bleef de klok stilstaan op 1u59'00", Steffi had haar ½ marathonrecord aangescherpt met maar liefst 6 volle minuten!

Dikke proficiat aan alle SACN'ers

Louis

08/09/2017

Neerpelt – 4 Limburgse kampioenen en 1 clubrecord: SACN-meeting en Limburgs kampioenschap uurloop

Op deze uurloop mochten zich onze clubgenoten **Margot Swinnen** W50 , **Anniek Peeters** W4 , **Frieda Hendriks** W60 en **Mia Palmans** W65 de beste noemen van geheel Limburg.

Suzy Tijskens verbeterde op deze meeting ook haar eigen clubrecord hoogspringen met maar liefst 5 cm. Het staat nu op 1,40 m bij de masters.

In totaal waren we op onze laatste thuismeeting van dit seizoen met 24 SACN-atleten. We werden op de voet gevolgd door onze buurclub DALO die met 12 atleten naar Dommelhof waren afgezakt.

Proficiat met jullie prestatie!

Louis

17/09/2017

Huizingen – BK junioren en beloften

Huizingen was *'the place to be'*. Aangezien we goed op tijd aangekomen waren, keken we nog even naar wat wedstrijden, waarna Max zich ging opwarmen. Na een korte opwarming mocht Max enkele keren inwerpen. Eventjes later werden de atleten voorgesteld en daarna was het tijd om te zien

of het harde labeur van Max geloond had. Bij zijn 2de poging stootte Max een nieuw PR van 15,75 m, 5 centimeter verder dan op het BK alle categorieën. Op dat moment was dit al goed voor een eerste plaats. Maar een poging later had Ilya 4 centimeter verder gestoten.



En toen werd er door beide heren even besloten om over de 16 meter te stoten. Eerst Max met 16,16 m en daarna Ilya met 16,11 m. Het verschil was dus klein en in de volgende beurten was het spannend afwachten of iemand nog verder ging geraken. Maar dit was niet het geval en zo mocht Max zijn **eerste Belgische titel** vieren en dit als eerstejaarsbelofte. Een verbetering van zijn pr met 46 cm tot **16,16 m**. Goed voor een top-15 aller tijden-prestatie in België. Op het podium werd het kogelstoten van de beloften terecht als een van de hoogtepunten van de kampnummers op het kampioenschap aangekondigd. Met grote trots konden

we Max op het podium zien blinken samen met twee andere toppers.

Het discusswerpen verliep jammer genoeg iets minder goed, maar met een worp van 42,12 m werd Max toch knap 4de, op nog geen anderhalve meter van de 3de. Toch was iedereen content en kon de dag niet stuk. Met de SACN-kogelslingeraars hadden we contact en we zagen dat deze zich ook goed manifesteerden op hun BK.

Proficiat Max! Dat heb je goed gedaan!

Stijn Vereecken



17/09/2017

Obourg – BK Hamer en gewichtwerpen masters (3 x cr)

Op zondag 17 september vonden de Belgische kampioenschappen hamerslingeren en gewichtwerpen plaats voor onze masters.

Patrick Coene (M50) en **Pascal Snoeks** (M45) hebben hun kans gewaagd om deel te nemen aan deze kampioenschappen. Vermits het in Obourg (Bergen)

plaatsvond, wisten we dat de heenreis al een uitdaging op zich was. Na de nodige omwegen waren we toch ruim op tijd aangekomen.

Het weer viel mee, de zon scheen al. Dat was al mooi meegenomen.

Pascal startte als eerste met de hamer. Na de eerste 'save-worp' kon de wedstrijd echt beginnen.

Bij poging 5 landde de hamer op 31,82 m, goed voor een nieuw clubrecord. Maar in zijn 6^{de} en laatste poging deed hij er nog een schepje bovenop en liet hij het tuig landen op **33,09 m**. Dit is een verbetering van het CR met 2,68 m. Hiermee werd hij 4^{de}.

Patrick was als tweede aan de beurt. Hij vond de prestatie van Pascal fantastisch. Toch wou hij nog straffer uit de hoek komen. Hij liet al bij zijn eerste poging de hamer landen op een afstand van **26,12 m**. Meteen goed voor een nieuw clubrecord, een verbetering met 3,18 m. Ook hij strandde op een 4^{de} plaats.

Daarna kwam het gewichtwerpen aan de beurt. **Pascal** draaide rond de 8 m per worp. Maar bij zijn laatste poging wierp hij het gewicht naar een afstand van **8,78 m**. Het derde clubrecord werd hier van de tabellen geveegd. Een verbetering met 21 cm. Met deze worp werd hij nogmaals 4^{de}.

Patrick deed ook nog mee met het gewichtwerpen. Bij zijn eerste poging landde het tuig op **9,44 m**. Dit was al aardig in de beurt van het clubrecord. Met deze worp werd hij 5^{de}.

Wij vonden het een vruchtbare dag. Ondanks 3 x de 4^{de} plaats, maar wel met **3 clubrecords** was deze onderneming geslaagd.

Pascal

Torhout – Vlaams kampioenschap ½ marathon

Heel veel deelnemers en ook één SACN-deelneemster op deze afstand!

Mia Palmans was duidelijk de beste bij de **W65**, ze liep zich zelfs naar het goud in een heel mooie eindtijd van 2u00!

Daar kunnen veel jongere meisjes nog een puntje aan zuigen!

Proficiat, Mia, om solo naar het verre Torhout af te reizen en om bovendien met goud behangen terug te komen naar Neerpelt.

Louis

23/09/2017

Nijvel – Belgisch kampioenschap jeugd

Op 23 september trokken drie SACN'ers naar Nijvel om daar deel te nemen aan het Belgisch Kampioenschap voor de jeugd.

De weergoden waren ons al het derde jaar op rij zeer goed gezind en iedereen kon er een zeer mooie dag van maken. Lander Loomans en Aprill Verkoyen waren al aanwezig vanaf het eerste begin. Lander was in eerste instantie vooral onder de indruk van hoe snel de miniemen jongens hun aflossing konden lopen en droomde er ongetwijfeld van om daar over een aantal jaren ook tussen te staan. Een paar uurtjes later mocht hij de spits afbijten en wat deed hij dat goed! Met 32.06 meter verbrak hij niet alleen zijn eigen persoonlijke record, maar mag hij zich nu ook een jaar lang 6de beste Belgische benjamin in het hockeybalwerpen noemen én beste van zijn leeftijd. Na het hockeybalwerpen kon hij even genieten van zijn middagmaal, een potje rummikub spelen en naar de andere wedstrijden kijken tot hij voor een tweede keer mocht optreden. Ook in het kogelstoten wist hij met 8.51 meter zijn persoonlijke record te verbreken en met een 13de plaats op dit onderdeel mag hij zeer trots zijn op wat hij gepresteerd heeft. Dikke proficiat Lander!

Voor Aprill Verkoyen was dit al de derde keer dat ze mocht aantreden in de discusring van Nijvel en dit jaar heeft ze het nog spannender gemaakt dan ervoor. Haar eerste worp ging niet zoals gepland, haar tweede worp was al iets beter maar de zenuwen waren zichtbaar op haar gezicht af te lezen. Een peptalk was meer dan nodig en of die effect had... In haar derde worp gooide ze 31.48 meter ver waarmee ze de derde plaats wist te veroveren, haar eigen record verbeterde en daarnaast ook nog eens het clubrecord scherper stelde. Dat was meer dan we ooit hadden durven hopen voor een eerstejaars miniem. We waren gekomen om ervaring op te doen en konden terugkeren met een bronzen medaille richting Neerpelt, of toch nadat ze eerst het speerwerpen nog had afgerond. Hier speelde de decompressie een grote rol en ze kreeg zichzelf niet meer opgeladen om ons nog eens te verbazen met een extra record. Dat

speerwerpen was ze dan ook snel vergeten en de rest van de dag bleef ze nagenieten van haar prestaties bij het discuswerpen. Ook jij een dikke proficiat gewenst April!

Tot slot was er nog een derde sacn'ertje naar Nijvel afgezakt om deel te nemen aan 1 van de moeilijkste nummers tijdens een kampioenschap: de 1000 meter. Wordt zo'n race tactisch gelopen of zal er snel doorgelopen worden vanaf het begin? Dat zijn vragen waar je je op voorhand zeker al mee bezig kan houden. Indy Lagarde was zelf een beetje teleurgesteld over haar race maar met een 13de plaats en een prachtige tijd van 3.32 mag ze zeer trots zijn op wat zij als pupil op die lange afstand al gerealiseerd heeft. Op naar het winterseizoen Indy, waar je ongetwijfeld weer veel mooie dingen zal laten zien!



30/09/2017

Alken – PK Meerkampen

Sasha Sijbers

De laatste dag van september... de laatste wedstrijd van het seizoen.... maar absoluut een tegenvaller met het weer. In de regen die zich doorheen de hele dag heeft laten voelen, traden een 20-tal clubleden aan om het beste van zichzelf te geven. Nat, koud,

doorweekt hebben ze allen hun proeven doorstaan. Onder hen ook 3 jeudtrainers, C.J., Stijn en Suzy, die elk met een mooie medaille naar huis gingen! Proficiat! Ook bij onze jeugd gingen een paar medailles mee naar Neerpelt: Lander Loomans haalde bij de benjamins een mooie bronzen medaille, net zoals April Verkoyen bij de miniemen en Sasha Sijbers nam zelfs het goud mee naar huis en mocht zo zijn carrière bij de jeugd afsluiten als Limburgs kampioen. Topprestatie!



01/10/2017

Overpelt – Vrijwilligersontbijt

Een gezellige en vast en zeker geslaagde afsluiting van alweer een topjaar! Op zo'n momenten zie je pas hoeveel mensen de club overeind houden. De vaste kern van de vrijwilligers heeft er weer eens voor



gezorgd dat de anderen heerlijk verwend werden en zich natuurlijk ook zeer gewaardeerd en bijzonder voelden. Na het genieten van zo'n topontbijt en een gezellige babbel gingen we voldaan weer naar huis. En het middageten... dat hebben we voor een keertje overgeslagen.



Onze hoofdtrainer, Ode aan

Onze hoofdtrainer verdient een ode aan
Voor zijn atletiekclub heeft hij nooit gedaan

Altijd in de weer

Altijd gaan

Looplesje geven

Verslagje herbelevén

Vroeg opstaan en laat slapen gaan

Vergaderingske meebelevén

Aan de zijlijn van een marathontraining staan

Nooit stoppen - nooit stoppen

Altijd doorgaan

Heeft er al eens iemand bij stilgestaan

Hoe het onze club zonder onze hoofdtrainer zou vergaan?

Beste Louis, al zoveel jaren fantastisch goed gedaan

Blijf zeker nog lang als onze hoofdtrainer bestaan

Wij allen zijn uw allersuperfan, wel te verstaan.

Atleet in de schijnwerper

Pascal Snoeks



Pascal Snoeks

Geboortedatum: 3 januari 1971

Woonplaats: Sijsjesstraat 13, 3941 Eksel

Welk werk doe je?

Kok bij defensie in Leopoldsburg

Hoe lang ben je al bij de club aangesloten?

Dit is mijn eerste jaar bij SACN. Ik ben eerst nog een jaartje bij een andere club geweest. Voordien heb ik nog een verleden bij een andere club als jeugdathleet, van cadet tot en met junior.

Hoe ben je bij SACN terechtgekomen?

Doordat er te weinig trainingsmogelijkheden waren voor hamerslingers bij mijn vorige club, ben ik met SACN komen praten over wat zij konden bieden. Al snel kwam de conclusie dat Neerpelt meer te bieden had qua trainingsfaciliteiten. Dus de overstap was vlug beslist.

In welke categorie behoort je in de atletieksport?

Master 45+

Wat is jouw favoriete discipline?

Werpvijskamp (hamer, kogel, discus, speer en gewichtwerpen). Hamerslingers is mijn specialiteit.

Waarom?

Werpen lijkt voor zware/grote jongens. Ik bewijs dat, als je niet bij de grootsten bent, je toch door de techniek goed te beheersen ook je mannetje kan staan.

Wat is jouw sportieve specialiteit of sterkste punt?

Het beheersen van de hamer- en gewichtwerptechniek. Voor de andere werptechnieken word ik begeleid door Stijn Vereecken (hoofdtrainer kampers)

Wat is jouw atletiekdoel voor de winter?

In de winter heb ik geen specifieke doelen. De winter is vooral om het lichaam de nodige rust te geven en me voor te bereiden op het zomerseizoen. Indoor pik ik wel een paar kampioenschappen mee.

Wat is het hoogtepunt uit jouw sportieve loopbaan?

Als jeugd: deelname aan de Belgische kampioenschappen in het Koning Boudewijn-stadion. Nu als master geniet ik van elk PR dat ik haal.

Wat is jouw dieptepunt in de atletiek?

De jaren dat ik geen atletiek gedaan heb.

Wat zijn jouw beste prestaties?

Als cadet circa 45 m (hamer 5 kg)

Als scholier circa 40 m (hamer 6 kg)

Als junior circa 40 m (hamer 7,256 kg)

Nu als master 33,09 m (hamer 7,256 kg)

Heb je nog andere bezigheden/hobby's?

Hamer- en gewichtwerptraining geven aan atleten vanaf 2^{de} jaarsminiem.

Daarbuiten is er dan nog weinig tijd voor andere hobby's.

Waarom ben je bij SACN?

Door de trainingsmogelijkheden en de goede sfeer bij de kampersgroep is het fijn om hier te zijn. Zowel op training als op wedstrijden moedigen we elkaar aan om beter te presteren, dit met goede feedback naar elkaar toe. Er zijn weinig clubs waar kampers welkom zijn, laat staan hamerslingeraars. Neerpelt is gelukkig zo een club waar het wel mogelijk is.

Wat is je grootste droom?

Belgisch kampioen worden in hamerslingeren.

Deelnemen aan Europese kampioenschappen.

Even voorstellen: Margo Kerkhofs



Margo Kerkhofs

Graag wil ik me even voorstellen. Ik ben Margo Kerkhofs, een jonge vijftiger, woonachtig in Overpelt-Holheide, samen met Patrick en onze kinderen Jacey (16 j) en Yoshua (14j).

Sinds kort ben ik werkzaam als administratief medewerker bij Pelle Melle, het lokaal dienstencentrum voor senioren en zorgloket van Overpelt.

In 1978 heb ik als pupil mijn eerste looppassen gezet bij SACN en ik heb er enkele fijne jeugdijaren doorgebracht, al was het toen niet te vergelijken met wat er thans aangeboden wordt. In 2008 werd onze dochter Jacey lid van SACN. Het duurde niet zo heel lang voor ook ik weer de loopschoenen aanbond. Nog wat jaren later begon Patrick ook interesse te krijgen, maar veel zal je hem niet zien joggen. Je vindt hem echter wel bij de werpnummers. Ons gezinnetje bestaat nu uit een hoogspringster/sprintster, een werper en een recreatieve jogster. Onze zoon kan zijn energie kwijt in een dansclub.

Naast deze actieve bezigheden willen wij ons ook op een andere manier inzetten voor de club. We zijn sinds enkele jaren ook vrijwilliger. Patrick draagt zijn steentje bij als jurylid. Zelf doe ik de uitslagenverwerking tijdens de meetings en de veldloop van SACN. Telkens doen we met ons team (Trinette, Lien, Melanie, Nancy) ons uiterste best om de wedstrijd op schema te houden en een foutloze uitslag na te streven.

Het vrijwilligerswerk schenkt veel voldoening. Dit jaar werd ik ook bestuurslid. Vanaf het seizoen 2017-2018 krijg ik de kans om nog een stapje verder te gaan. Vanaf dan mag ik me voorstellen als nieuwe secretaris van SACN. Mijn grootste bezigheid zal bestaan uit het beheer van de ledenadministratie, het aanvragen van wedstrijdnummers bij de VAL (Vlaamse Atletiekliga), sportongevallenaangiften, officiële berichten van de VAL opvolgen en het mailverkeer met de VAL en leden onderhouden, wedstrijdvoorbereiding, mutualiteitsattesten valideren voor tussenkomst in het

lidgeld, ...

Maar vooral kijk ik uit naar een fijne samenwerking met atleten, trainers, bestuursleden, vrijwilligers en ouders van de jeugdathleten en wens ik SACN een mooie toekomst. Ten slotte wil ik vooral Elly bedanken voor haar jarenlange inzet voor de club als secretaris en haar grote gewaardeerde hulp bij allerlei gelegenheden. DANK JE WEL.

Veel sportieve groeten en tot binnenkort.

Margo Kerkhofs

Een vertrouwenspersoon in de club

Elke vereniging heeft weleens te maken met ontevredenheid bij trainers, ouders, sporters, bestuurders, Vaak volstaat een goed gesprek om problemen of misverstanden op te lossen en de samenwerking weer op goede rails te krijgen.

Af en toe kunnen ontstane spanningen binnen de club niet op dergelijke manier opgelost worden en is het nodig om verdere stappen te nemen. Dan kan het nuttig zijn om een derde, liefst neutrale, persoon te betrekken. Deze zal op een objectieve manier via gesprekken en aangereikte info de elementen van de problemen oplijsten en op basis daarvan proberen om tussen beide partijen tot een consensus te komen.

Anderzijds is het belangrijk dat elke persoon in de vereniging te allen tijde met individuele problemen terecht kan bij een vertrouwenspersoon. Vaak wordt deze functie gelinkt aan problemen van handtastelijkheden binnen de club, maar ook problemen tussen ouders en trainers of tussen trainers onderling zouden tot de bevoegdheid van de vertrouwenspersoon kunnen behoren.

Profiel van de vertrouwenspersoon: de vertrouwenspersoon is iemand die • betrokken is bij de club (bv. als trainer, als ouder, als bestuurder, als jurylid, als sporter, ...) • de clubvisie en de visie van de federatie betreffende de sport kent • kan luisteren • discreet kan werken • vlot in de omgang is • gemakkelijk bereikbaar is • kan bemiddelen • gepast kan communiceren in moeilijke omstandigheden • probeert tot een oplossing te komen • telefonisch en/of via mail bereikbaar is

Aanpak van de vertrouwenspersoon: De vertrouwenspersoon • beschikt bij voorkeur over professionele vaardigheden en ervaringen om conflictsituaties aan te pakken • werkt neutraal en onpartijdig • kan elke melding inschatten naar dringendheid van behandelen • beschikt over een aantal nuttige contacten (bv. meldingspunten voor druggebruik, jeugdzorg, hulpgroepen, gemeentelijke ombudsdiensten, ...)

Verloop van de bemiddeling: de vertrouwenspersoon • helpt zoeken naar een oplossing voor het gemelde probleem • bemiddelt. De vertrouwenspersoon is niet verantwoordelijk voor het al dan niet bereiken van een voor alle partijen aanvaardbaar antwoord of oplossing • informeert. Indien er via bemiddeling geen oplossing kan gevonden worden of indien de klachtbehandeling specifieke competenties vereist zal de vertrouwenspersoon informeren naar andere mogelijkheden voor afhandeling van de klacht, zowel intern als extern • verwijst naar derden • rapporteert. De vertrouwenspersoon is geen verantwoording schuldig, maar heeft wel een informatieplicht tegenover het clubbestuur.

Bekendmaken van de vertrouwenspersoon: de naam en de coördinaten van de vertrouwenspersoon moeten bij alle leden bekend zijn.

Onze vertrouwenspersoon bij Sporting Atletiekclub Neerpelt is

Katleen Abrahams

Telefoon: 011344922

E-mail: katleenabrahams@hotmail.com



Katleen Abrahams

Polstokproject bij Sporting Atletiekclub Neerpelt

Vanaf nu gaan we ook polstokkampioenen vormen bij SACN!

De trainingen worden geleid door trainer Benny Maes, in een ver verleden zelf een 4,10 m-springer.

Voor welke SACN-atleten:

Iedereen vanaf miniem (ook pupillen die op 1 november miniem worden).

Voorwaarden:

Wanneer er polsstoktraining gegeven wordt, zal je aansluiten op deze training. Er is dan geen mogelijkheid om aan te sluiten bij een andere training.

Aantal trainingen:

2 keer per maand.

Wanneer:

Voor de kennismaking mochten alle atleten een training meedoen.

Na de kennismakingstrainingen bevestig je of je mee wilt stappen in dit project.

De eigenlijke polsstoktrainingen zullen dan van start gaan op

- vrijdag 10 november
- en vrijdag 24 november.

Aangezien het nog onduidelijk is wie en met hoeveel atleten er getraind zal worden in de toekomst, zullen de juiste trainingsuren op een later moment worden doorgegeven.

Prestatiedoelen:

We streven ernaar het komende indoorseizoen alle polsstokpodia op het Limburgs kampioenschap met SACN kleur te geven.

Met SACN weer een stapje in de goede richting!

Hoofdtrainer SACN

Louis

Oproep: hulp bij Dommelloop

Dag SACN'ers

We vragen jullie regelmatig om hulp voor allerlei organisaties.

We hopen dat we jullie hiermee niet overstelpen!

De belangrijkste organisaties zijn natuurlijk degene die we zelf organiseren!

De **Dommelloop** komt eraan op **zondag 12 november**. Wij zijn nog op zoek naar bemanning en bevrouting voor posten waar we momenteel nog kritische onderbezettingen hebben.

Waar hebben we nog hulp bij nodig?

- hulp in de cafetaria,
- hulp bij de hotdogverkoop,
- hulp bij de prijsuitreiking.

Wil jij je steentje bijdragen aan onze succesvolle Dommelloop?

Geef dan even een seintje.

Alvast bedankt

SACN vzw

Louis

Lidgelden recreanten seizoen 2017-2018

Hey, recreanten bij SACN, vanuit jouw club krijgen jullie in het seizoen 2017-2018 **minstens 3 trainingen** aangeboden (dinsdag, donderdag en zaterdag).

In de toekomst betalen jullie dan als eerste lid van een gezin **0,68 euro per training** (1,5 u training **met begeleiding van een ervaren looptrainer**), 2^{de} lid (0,61 euro) en als 3^{de} lid (0,55 euro).

Om even te vergelijken met de ons omliggende clubs: (gelezen op hun website)

- Dalo (biedt ook 3 jogtrainingen aan **op eigen initiatief**) en daar betaal je dan **0,71** euro per “training” voor.
- Bree AC (biedt 1 looptraining aan **met trainer**) en daar betaal je dan **2,08** euro per training.
- AVV (biedt ook 3 recreantentrainingen aan (**2 keer op eigen initiatief en 1 met trainer**)) en daar betaal je 0,88 euro per training.
- AVT (biedt **geen recreantentrainingen aan**) en daar betaal je 50 euro voor geen training , alleen om aan te sluiten.

Zoals je ziet: als je op de centen let, zijn wij nog steeds de aantrekkelijkste club! Maar ook als je kijkt naar de begeleiding voor recreanten, steken we nog altijd met kop en schouder boven de rest uit!

Ook nieuw: omdat nu iedereen in onze club hetzelfde lidgeld betaalt, komen jullie ook in aanmerking voor het beloningssysteem van SACN, dat wil zeggen dat als je op het einde van het seizoen 20 punten bij elkaar hebt gelopen (**natuurlijk in het clubshirt van SACN**) je ongeveer 20 euro cash terugbetaald krijgt.

Deze punten kan je verzamelen door mee te doen aan stratenlopen waar een uitslag van gemaakt wordt, bv.

- Groene ½ marathon: krijg je 2 punten voor
- Boseindrun: krijg je 2 punten voor
- andere stratenlopen: 1 punt.

Dus voor het komende seizoen zijn de lidgelden voor iedere SACN atleet/recreant :

- eerste lid 105 euro
- tweede lid 95 euro
- 3^{de} lid 85 euro

Veel sportgenot, SACN vzw

Kalender Limburgs Crosseizoen (LCC)

05/11/2017	Veldloop ADD Tongeren
12/11/2017	DOMMELLOOP Neerpelt SACN
26/11/2017	Veldloop Genk
03/12/2017	SINTERKLAASVELDLOOP Bree
17/12/2017	PARKLOOP Dilsen MACD
07/01/2018	ATLA VELDLOOP Lanaken
14/01/2018	Veldloop Alken ACA
27/01/2018	PARKLOOP Sint-Truiden TACT
04/02/2018	Provinciaal kampioenschap Genk
18/02/2018	VELDLOOP van LOMMEL DALO

Meer info vind je op de website van SACN:
<http://www.sacn.be/sites/default/files/LCC-2018.pdf>

Wat doe je met een kudde op hol geslagen koeien!

Niets natuurlijk, tenzij jij in hun wei bent aan het lopen.

Tijdens een van onze vele lange duurlopen waren we een poortje doorgelopen, een wei in. Toen we plots voor een rivier stonden, was het kiezen: links of rechts? We kozen rechts (achteraf gezien fout, want op 500 m links lag wel een bruggetje)!

Dus wij rechts langs de brede beek op. Plots denderde de grond, schuin achter ons was er een kudde koeien op hol geslagen. De bende (meer dan 50 exemplaren) rende of hun leven ervan afhing schuin voor ons uit de brede rivier in en erover.

Behalve enkele koeien met horens (zijn dat dan geen stieren!?). Deze beesten draaiden zich om met de kop naar ons toe, waar ze afwachtend stoom door hun neusgaten bliezen.

Wij zijn wel snel, maar zo snel als deze beesten zijn we nu ook weer niet!

Daarom, met een boogje, rustig terug, zo snel mogelijk weer de prairie uit zien te komen. Aangezien ik dit hier neerschrijf, is het toch nog goed gekomen. Want: als je een bende bizons over je heen krijgt, dat kan niet gezond zijn!

Groetjes, Louis

Nu heb ik een strafblad dankzij de atletiek!

Van nu af heb ik geen blanco-strafregister meer!

Dan ga je al eens kijken naar een atlete van SACN, als trainer, bij een kampioenschap!

Omdat ik maar enkele uren tijd had, was het gauw op en neer naar Leuven en dat “gauw” was er te veel aan!

Een weekje later kreeg ik een brief dat ik het mocht gaan uitleggen (nog net nog geen assisenzaak), maar toch in het boevenbankje in de rechtbank van Leuven.

Eerst mocht ik het gaan uitleggen bij de politie van Hamont, waarom ik zo snel gereden had, en zo. Daar wisten ze me te vertellen dat ze in Leuven er niet langs pisten! (hij gebruikte andere woorden, maar het kwam op hetzelfde neer). Hij dacht dat het minimaal rond 400 euro ging kosten plus een “vrijwillige” cursus die ook nog eens 200 euro kostte en minstens 14 dagen rijbewijs kwijt.

Midden augustus is mijn zaak (90 km/u waar ik maar 50 mocht) voorgekomen. Het Openbaar ministerie vond het **een heel zwaar vergrijp** en vroeg daarom 600 euro boete en een maand rijverbod!

Mijn advocate mocht toen pleiten. Verzachtende omstandigheden waren volgens haar:

- blanco strafregister
- 40 jaar zonder zware bekeuringen
- ik kende de verkeerssituatie niet
- ik was zoekende naar de atletiekpiste die op die weg lag
- ik was er mij niet van bewust dat ik in de bebouwde kom reed
- een dramatische jeugd gehad (dit laatste is een grapje, dit heeft ze niet gezegd!)



De rechter sprak onmiddellijk vonnis uit:

300 euro boete waarvan 150 voorwaardelijk! En "maar" 8 dagen rijverbod!

Mijn advocate raadde mij dan ook aan niet in beroep te gaan!

Ook het Openbaar ministerie heeft echter nog 40 dagen om in beroep te gaan!

Dat viel niet tegen! (1 week met de fiets naar Neerpelt, dat is nog te doen)

14 dagen later kreeg ik voor dit voorval nog een andere factuur in de brievenbus, dat komt er blijkbaar automatisch bovenop als je voor de rechtbank verschenen bent.

- Bijdrage fonds hulp slachtoffers van opzettelijke gewelddaden:
200 euro
- Bijdrage begrotingsfonds voor juridische tweedelijnsbijstand:
20 euro
- gedingkosten: 77,07 euro

Dus het werd dan toch nog een kleine 450 euro te betalen!

Zou ik dat van de SACN-clubkas terugkrijgen?

En dan zit er nog een addertje onder het gras:

als ik nu binnen 3 jaar nog een zware overtreding bega, dan wordt mijn rijbewijs ingetrokken en moet ik opnieuw mijn rijbewijs gaan halen en een hoop psychologische testen gaan doen.

En dan is het minstens een boete van 600 euro.

Wat een wedstrijdje atletiek toch mee kan brengen!

Louis



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 2018)

Dag	Doelgroep	Van – tot	In-out	Plaats
<i>dinsdag</i>	lopers (v.a. pupil)	19.00 – 20.30 u	outdoor	Dommelhof
<i>woensdag</i>	benjamins	18.00 – 19.30 u	outdoor	Dommelhof
	pupillen	18.00 – 19.30 u	outdoor	Dommelhof
	miniemen	18.00 – 19.30 u	indoor	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>donderdag</i>	lopers (v.a. cadet)	19.00 – 20.30 u	outdoor	Dommelhof/ verplaatsing
<i>vrijdag</i>	kangoeroes	18.00 – 19.30 u	indoor	Dommelhof
	benjamins	18.00 – 19.30 u	indoor	Dommelhof
	pupillen	18.00 – 19.30 u	indoor	Dommelhof
	miniemen	18.00 – 19.30 u	outdoor	Dommelhof
	lopers (v.a. cadet)	18.00 – 19.30 u	outdoor	Dommelhof
	spurters (v.a. cadet)	18.00 – 19.30 u	outdoor	Dommelhof
	kampers (v.a. cadet)	18.00 – 19.30 u	indoor	Dommelhof
<i>zaterdag</i>	lopers (v.a. cadet)	10.00 – 11.30 u	outdoor	Dommelhof
	lopers (v.a. cadet)	10.00 – 11.30 u	outdoor	(opgelet!*) fit-o-meter
	Specialisatie jeugd	Nog te bepalen	outdoor	Hamont Dommelhof
<i>zondag</i>	kampers (v.a. cadet)	10.00 – 12.30 u	outdoor	Dommelhof
	spurters (v.a. cadet)	9.30 – 11.00 u	outdoor	Dommelhof

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)

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@ardyag.com

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

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

Gitta Mertens E-mail: gittamertens@hotmail.com

Chris Peeten GSM: 0494/12 63 04; E-mail: chris_peeten@hotmail.com

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

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

Brecht Stevens E-mail: brechtstevens@hotmail.com

Daan Stevens GSM: 0498/04 24 67; E-mail: daan_s@hotmail.be

Hans Stevens Tel.: 011/62 14 02; E-mail: stevens_hans@hotmail.com

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

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

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

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

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

Theo Van Haandel E-mail: vanhaandel.theo@gmail.com

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

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