

SACN CLUBBLAD



Voorwoord voorzitter	3	Strava	36
Voorwoord redactie	4	Wist-je-dat...	36
Wedstrijden + nieuws	5	Boseindrun 2017	38
Special Olympics	30	Regelmatigheidscrit.	39
Sportongeval	32	Huishoudelijk reglement	41
Penningmeester	34	Doping	44

Infohoek

Voorzitter

Gerard Agten

Tel.: 011/64 62 00

GSM: 0498/49 21 17

E-mail: agten.gerard@proximus.be

Ondervoorzitter

Louis Geboers

Tel.: 011/44 59 23

E-mail: louisgeboers@hotmail.com

Secretaris

Elly Jamers

Tel.: 011/64 63 60

E-mail: sacn@val.be

Penningmeester

Steffi Maris

GSM: 0492/73 13 69

Andere bestuursleden

Katleen Abrahams

Tel.: 011/34 49 22

E-mail: katleenabrahams@hotmail.com

Magda Leyssen

Tel.: 011/64 83 73

E-mail: pverdonck@skynet.be

Trinette Paesen

Tel.: 011/80 13 59

E-mail: lommelen.paesen@pandora.be

Peter Palmans

Tel.: 011/44 50 38

E-mail: peterpalmans@hotmail.com

Jan Sleurs

Tel.: 011/64 65 23

E-mail: jan.sleurs1@telenet.be

Jean Vereyken

GSM: 0473/90 89 02

jean.vereyken@proximus.be

Rudi Verkoyen

Tel.: 011/66 64 58

E-mail: verkoyenrud@hotmail.com

Website: **www.sacn.be**

Rekeningnummer:

IBAN: BE20 9730 6687 4056

BIC: ARSPBE22

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

Voorwoord voorzitter

De modder is er weer afgewassen. De schoenen met lange spikes worden opgeborgen. Het winterseizoen is weer achter de rug. Daarmee is ook het atletiekjaar halfweg. SACN was weer goed aanwezig tijdens de veldlopen en dan vooral tijdens de wedstrijden van het Limburgse regelmatigheids criterium LCC.

Na de winter kunnen wij een eerste stand van zaken opmaken omtrent het functioneren van de club. Rond deze tijd zijn alle wedstrijdvergunningen uitgereikt en hebben wij alle oude en nieuwe leden kunnen registreren. Alle atleten met een wedstrijdvergunning en alle recreanten, samen met de jongste kangoeroes telt SACN 320 leden. Dat is veel... zeer veel. Wij sluiten hiermee aan bij de grootste clubs van Limburg en ook in Vlaanderen betekent het al iets.

Maar zoveel leden vergt ook een goede organisatie. In de eerste plaats moeten wij zorgen dat alle atleten trainingsmogelijkheden krijgen die aansluiten bij hun mogelijkheden en bij hun aspiraties. In de eerste plaats betekent zulks dat er moet gezorgd worden voor voldoende en goede trainers. De samenstelling van het trainingskorps is een blijvende zorg van onze hoofdtrainer die constant bezig is met een zoektocht naar trainers om onze atleten te kunnen begeleiden. Tot op heden slagen wij er nog goed in om alle oefenmomenten voldoende te bezetten. Evident is dat niet en voor onze buurclubs is het vaak een nachtmerrie.

Het organiseren van trainingen en wedstrijden vraagt voldoende accommodaties en die moeten gehuurd worden. SACN is gebonden aan provinciaal sportcentrum Dommelhof. Wij beschikken niet, zoals veel andere clubs, over een verenigingslokaal. Dat betekent ook dat wij geen inkomen hebben van het uitbaten van een cafetaria. Het geld om de club te laten functioneren moet dus elders van komen: de lidgelden, sponsoring en gemeentelijke subsidies. Zonder onze leden overmatig te moeten belasten, slagen wij erin om voldoende financiële middelen bij elkaar te brengen om iedere atleet kwaliteitsvolle trainingen aan te bieden.

Om in deze omstandigheden een club van 320 leden draaiende te houden moet er natuurlijk een goede organisatie zijn. Daar zorgt het bestuur voor dat daarbij kan rekenen op vele vrijwilligers. En ook daar is er schaarste. Met meer dan

honderd medewerkers bij onze organisaties mogen wij niet klagen. Toch is er steeds weer nood aan nieuwe mensen. Vooral medewerkers die als verantwoordelijke een bepaalde taak willen opnemen zoals de catering bij onze veldloop en meetings of de cafetaria bij de veldloop zijn broodnodig om ook in de toekomst kwaliteit te kunnen leveren. Daarom willen wij hier een oproep doen. Als u zich nuttig wil maken voor de club, al dan niet als lid van het bestuur, meld je dan en help ons om SACN verder uit te bouwen tot een warme en kwaliteitsvolle atletiekclub in het noorden van Limburg.

Gerard AGTEN
Voorzitter



Voorwoord redactie

Beste lezers

Wat een heerlijke tijd! Vanmorgen ging ik joggen, voor het eerst in lange tijd in korte broek en T-shirt. Een fris windje kriebelde aan mijn benen, die dat duidelijk niet meer gewoon waren. En dan voorspellen ze voor volgende week nog meer onvervalst lenteweer (als je dit leest, zal dit wel al achterhaald zijn, maar goed). Ik kijk er echt naar uit.

Gedaan dus met muts, dikke trui, handschoenen en wollen sokken. Tijd voor de zon, een terrasje, relaxen en gezond tuinieren. Als we in atletiektermen willen spreken: tijd voor het pisteseizoen. We laten de veldloopspikes, de modder, sneeuw en kille regen voor een aantal maanden achter ons. In dit clubblad vind je trouwens heel wat verslagen van de voorbije LCC-wedstrijden en ook van bizarre trainingstochten in barre en gure omstandigheden. Volgende keer gaat

het gegarandeerd over meetingperikelen, nieuwe outdoor-clubrecords in spurt- en kampnummers en zelfs vroege vakantiebelevissen. Tenminste... als je de moeite doet om hierover iets te schrijven en je artikel(tje) in te sturen. Aarzel niet, we publiceren zoets graag.

We wensen alle SACN'ers een mooi en succesvol zomerseizoen toe.

Willy

Artikel klaar... doorsturen maar!

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

Ons clubblad

Hier dan weer eens een goed verzorgd en prachtig clubblad.

Er wordt soms wel eens geopperd: is dit niet voorbijgestreefd in onze digitale wereld!? Ik spreek natuurlijk voor mezelf, maar ik vind het nog altijd iets om naar uit te kijken.

Ik heb (in vorige eeuw) het clubblad van SACN ook een poos zelf gemaakt, en ik deed dit met veel plezier. Maar omdat toen de fax nog uitgevonden moest worden, kroop er enorm veel tijd in. Maar dat is niet erg als je de tijd hebt en je doet het graag.

Hoe gingen we toen te werk?

- Eerst zorgen dat er voldoende artikelen waren, allemaal getypt op een typemachine (vaak met hulp van 'Tippex') of uitgeknipt uit een publicatie, ervoor zorgend om ruimtes open te laten waar nadien tekeningen en foto's geplakt konden worden met 'col'.
- Als de teksten er waren, konden we beginnen met knippen (met schaar) en plakken, dan had je zo ongeveer het orgineel dat we 200 keer moesten kopiëren.
- Als we dan 8 blz. hadden in ons boekje, waren dat 1600 blz. om te kopiëren!

- En in de oertijd waren de kopieerapparaten niet echt snel: 4-5 sec per blad.

(8000 sec = 2×10^3).

- Dan werden de stapels bladen op tafel gelegd om samengeraapt te worden, dat wil zeggen dat ik nog eens 200 keer rond de tafel moest lopen en de clubbladen ook nog eens 400 keer moest nieten (2 nietjes per clubblad).

En dan moesten de gegeerde clubbladen nog verdeeld worden, meestal op de trainingen.

Het clubblad maken is een hobby op zich!

Nu heden ten dage kan het clubblad veel goedkoper, sneller en beter in elkaar gestoken worden, maar er kruipt evenzeer toch wel wat tijd in!

Ons clubblad is ook op een bestuursvergadering ter sprake gekomen, bij de budgetbespreking van de onkosten (dus: mogelijke besparingen).

De aangehaalde punten pro clubblad waren:

- het clubblad is een vaste publicatie voor **al** onze leden.

- het is 4 x per jaar een extra contact van SACN met haar leden.

- een clubblad per mail is zeer vluchtig, één klik en het is weg. De papieren versie blijft toch even 'rondslingeren' in huis (alle leden van het gezin kunnen het dus lezen).

- ook al wordt het niet of niet volledig gelezen, het is toch een contact.

- omdat het een vaste publicatie is van de club (die iedereen krijgt), kan het als bewijs gelden omtrent bekendmakingen van iets.

- het clubblad via het web is oké, maar niet iedereen kijkt regelmatig op onze website en het wordt zodoende slechts door een beperkt aantal leden via deze weg gelezen.

- het is een van de voorwaarden voor subsidie in Hamont-Achel, waar we een clubblad moeten hebben.

- we zouden het clubblad betalend kunnen maken om te besparen, nu kost het clubblad ong. 350 euro per uitgave (dus 1 euro per clubblad).

- als het extra betalend zou worden, haken sowieso een groter aantal lezers af,

ook een gedeelte dat nu het clubblad wel leest, ze maken dan de keuze tussen betalen en niet betalen!

- voor 4 euro per jaar komen al onze leden 4 keer per jaar extra in aanraking met SACN via het clubblad.

- momenteel is de kwaliteit zeer goed en blijven de makers gemotiveerd om het te maken.

- uit de enquête enkele jaren geleden bleek dat het clubblad door de meeste mensen van voren naar achteren gelezen wordt. Naar mijn gevoel lezen de meeste clubleden effectief het hele clubblad door. Velen kijken er ook 3-maandelijks naar uit.

Dus, wat mij betreft, kunnen we beter blijven investeren in deze mooie publicatie!

Dat wil niet zeggen dat we niet mee moeten gaan met de tijd, de clubbladen van nu en van de laatste jaren zijn ook te lezen op onze SACN-website. En in de toekomst zijn er misschien nog andere “betere” manieren om het clubblad aan alle leden van SACN te presenteren in welke vorm dan ook, maar het moet wel nog altijd gemaakt worden!

Via deze weg wil ik dan ook het clubbladteam (Lien Molemans, Willy Molemans en An Kerkhofs) bedanken voor de kwaliteitsclubbladen die we de laatste jaren mochten ontvangen en lezen.

Proficiat!

Louis

27 december 2016

Meeuwen – Kerstcorrida 2016

Ik wist wel dat wij goed waren, maar nu weten jullie het ook!

Trainster **Heidi Gielen** stond mooi op het podium van de 10 km-run. Dan spreken we van 'het goede voorbeeld geven' enzo.

Op de 5 km was **Pascal Snoeks** onze beste loper bij de heren met 375 deelnemers.



Pascal Snoeks

Onze beste SACN-dame op deze afstand werd **Lien Molemans**.

En op de 10 km werd onze beste SACN-heer **Peter Leppens** met een 27^{ste} plaats op de 520 deelnemers.

En zijn zoon **Sander** werd de beste SACN'er bij de jeugdloop met een 9^{de} plaats.

Natuurlijk zagen we nog vele andere SACN-gezichten in de meute.

Een dikke proficiat allemaal!

SACN

Louis

7 en 8 januari 2017

Heusden/Gent – Limburgse kampioenschappen indoor

Met 4 keer goud en met de SACN-opkomst kunnen we tevreden zijn.

Zowel in Heusden op zaterdag als zondag in Gent waren we met een 10-tal SACN-atleten aanwezig. Dat leverde ons 4 **Limburgse kampioenen** op:

- Brecht Stevens senior 200 m;
- Marie Vandervelden scholier hoog;
- Max Vlassak senior kogel;
- Lotte Haegemans junior kogel.

Ook hadden we enkele nieuwe **clubrecords** te vieren:

- Stijn Vereecken master HSS;
- Brecht Stevens senior ver;
- Brecht Stevens senior 60 m.

Dikke proficiat aan alle SACN-deelnemers en hun trainers natuurlijk. SACN

Provinciaal kampioenschap indoor

Zaterdag 7 januari

Als voorbereiding op de 200 m en 400 m liepen **Kirsten Vandeweyer** en **Jinte Palmans** een 60 m indoor te Heusden. Zij eindigden als 9de en 12de met een tijd van 8.61 en 8.89 respectievelijk. De atleet die ons deze dag verbaasde was **Marie Vandervelden**. Zij werd provinciaal kampioen met een sprong van 1,65 m in het hoogspringen en ze verbeterde haar persoonlijk record met maar liefst 10 cm. Ook **Jacey Coene** nam aan deze competitie deel en behaalde een mooie 3de plaats met een sprong van 1,61 m.

Zondag 8 januari

Met twee auto's reden onze atleten richting de topsporthal te Gent. Één auto vol met atleten en één auto vol met trouwe supporters. **Eli Driescens** mocht als eerste van start gaan op de 200 m. Voor haar was dit een hele ervaring, aangezien het haar eerste wedstrijd was en dan al meteen het provinciaal kampioenschap. Geen betere wedstrijd om mee te beginnen! Vanuit mijn bureaustoel volgde ik de resultaten van onze atleten. Ik kon namelijk niet mee aangezien ik de volgende dag begon met mijn examens. Er verscheen een tijd op mijn scherm van 29.31 wat al niet slecht was voor haar eerste wedstrijd, maar enkele minuten later verscheen er 'DIS' wat wil zeggen dat ze gediskwalificeerd was. Helaas liep ze tijdens haar race uit haar baan. Jammer, maar ook hier leer je veel uit. Hierna was **Lopke Zentjens** aan de beurt. Vol goede moed begon ze aan haar wedstrijd, maar ook bij haar verscheen er 'DIS'. Ook zij had enige moeite om in haar baan te blijven. Stilaan begon ik mij wat zorgen te maken, maar dan was **Kirsten** aan zet. Zij werd het eerste in haar reeks met een tijd van 27.32, wat ook een verbetering was van het clubrecord. Aangezien Lopke een tijdje had uitgeleggen, had ik gevraagd om ook mee te doen aan de 400 m. Op die manier zou het voor haar een goede training zijn na haar 200 m. Een zware combinatie, maar ze ging tot het uiterste en behaalde een mooie tijd van 68.83. Rustig weer opbouwen en dan opnieuw knallen deze zomer!

Marie en **Jinte** namen het tegen elkaar op in de 400 m. Het droomscenario zou zijn als ze beiden op het podium zouden staan. Voor Jinte was het haar eerste deelname aan de 400 m indoor. Haar



Daan Stevens

start was wat aan de trage kant, maar ze beschikt over een paar snelle benen die een bepaald tempo een tijdje kunnen volhouden. Uiteindelijk werd zij 2de in een tijd van 63.13. Net niet genoeg voor een nieuw clubrecord, maar ik had er alle vertrouwen in dat dit in de loop van de komende maanden nog wel zou komen. Marie stierf volledig aan de finish, maar zij kwam aan in een tijd van 65.77 wat net genoeg was voor een 3de plaats. Het droomscenario kwam uit! Een mooi vooruitzicht voor de volgende kampioenschappen.

Daan

8 januari 2017

Actieve recreanten bij SACN



In het weekend dat onze lopers actief waren in Lanaken en de kampers en spurters op de Limburgse kampioenschappen in Heusden en Gent, waren de recreanten, ondanks de mist, nog een eind verder gereden: naar Oostende! Er waren daar wel veel supporters voor ons, een kleine 20000. Dat daar ook op dat moment een beetje gefietst werd voor het BK veldrijden is maar een detail...

Relatief kort bij onze vertrekplaats vonden we een parkeerplaats, wel betalend natuurlijk, zoals overal in de koningin der badplaatsen. We betaalden voor 4 u, dat moest toch voldoende zijn!

We namen de tram richting Frankrijk, om daarna terug te lopen richting Nederland.



Met de meetlat had ik het afgemeten: het zou een tochtje langs de zee worden van ongeveer 12-13 km.

De tramrit duurde wel lang (we hadden voor een uur geboekt), dus probeerden we eruit te halen wat er inzat. En als je dan nog een paar haltes te laat uitstapt, dan zaten we bijna in Frankrijk. Maar ja, wat maakt het uit: een kilometerdje meer of minder voor een loper.

Met zijn vijven: Linda, Nancy, Steffi, Walter en ondergetekende, vertrokken we terug te voet naar onze auto.

Toen we het strand gevonden hadden, stond er al 2 km op de teller. Maar eens op het strand kon het niet meer fout gaan in de dichte mist. We hebben de gehele loop de zee gehoord, maar we hebben ze niet gezien! Het werd een lange intervalduurloop waarbij we 44 keer over een golfbreker klommen/wandelden/liepen (volgens mijn horloge hebben we 202 meter omhoog gelopen). Het nadeel van de dichte mist is dat je geen inschatting kunt maken hoever het nog is tot Oostende. Voor je zie je haast niets, maar ook de eventuele gebouwen op de dijk zie je niet. Op een bepaald moment hoorden we het kabaal van het BK, we waren er dus bijna! Helaas: voor dit BK was het strand hermetisch afgesloten door bewakers met honden. Dan maar de boulevard op om over straat naar onze auto te lopen. Die straat was echter ook hermetisch afgesloten!

Hoe we dan in Oostende moesten geraken, vroeg ik aan een Oostendenaar. Met de tram was de enige mogelijkheid! Dit was beneden onze waardigheid. Kom nu, het laatste stukje met een tram, allez! Waar halen ze het!



Of er dan geen enkele mogelijkheid was om er te voet te geraken? De man keek ons aan of we gek waren. Er was een mogelijkheid door eerst een km terug te lopen, bij de rode lichten links en dan nog eens links te gaan. In de plaats van 200 m werd het dan 2000 m. Maar ja, we zijn lopers of we zijn het niet.

Toen we uiteindelijk bij de auto kwamen stond er 17600 m op onze teller en hadden we iets meer dan 2 u gelopen.

Na even uitgepuft te hebben, gingen we naar het zwembad om nog wat baantjes te zwemmen en even heerlijk in het warme borrelbad te vertoeven.

Nadat de heren gewassen en geschoren waren en de dames hun permanent terug in orde hadden gebracht, gingen we terug naar de auto van onze BOB Walter Van Velden.

Van ver zag ik het bonnetje al steken, net iets te lang op dezelfde plaats gestaan, het biljetje kostte 25 euro (5 euro de man, daar konden we mee leven).

Waarna we de stad introkken om een zeedier te gaan eten. In mijn geval werd het een zeetong en die heeft gesmaakt!

Het aperitief, voorgesteld door onze drankspecialiste Linda, smaakte ook

bijzonder goed, ook al omdat er 8 % inzat! Met ons 5'jes hebben we daarna nog minstens 3 liter gedronken. Ja, van lopen krijg je dorst...

Toen de grootste drukte van het BK voorbij was, gingen we ook op huis aan, waar we na 250 km moe maar voldaan aankwamen.

Kortom: zeker voor herhaling vatbaar! Bedankt, Walter, voor dit leuke initiatief!

Louis



*Kangoeroe Mien
Vliegen*

15 januari 2017

Alken – Veldloop

Met 32 SACN'ers, die het beste van zichzelf gingen geven, trokken we naar Alken.

Het nieuwe parcours, dat de komende jaren blijft behouden, viel in de smaak bij lopers en loperinnen. Ook het publiek had voortdurend een mooi

overzicht over de lopersbende.

En het was droog, in de lucht bedoel ik dan, want langs de beek was het een beetje moddiger. Zoals bij elke veldloop waren de meeste SACN'ers wel tevreden met hun prestatie. 3 keer mochten SACN-atleten op het podium klimmen, maar niet helemaal tot het hoogste punt!



*Pupillen Erin Hermans
en Kyani Joosten*

Bij de eerstejaarsminiemen hadden we nog een medaille kunnen halen.

Inse Mandervelt liep de ganse wedstrijd op een 2^{de} plaats, in de laatste 300 m gingen er nog 2 meisjes over haar, maar ze bleef goed aanklampen!

In de laatste rechte lijn, toen ze voorbij wilde gaan, was er geen plaats omdat de meisjes voor haar langs elkaar liepen en zo de doorgang versperden.

Zo zie je maar: als je aan de kop zit, heb je altijd voordeel.

Proficiat aan alle SACN-deelnemers, Louis



Lander Loomans en zijn papa

Veldloop Lanaken

In gans België hing een dikke mist, ook zo op het terrein waar in februari de Limburgse kampioenschappen plaats gaan vinden. Twee kampioenen van onze club zijn er zeker klaar voor: benjamin **Lander Loomans** en master **Suzy Tijskens**. Zij mochten op het hoogste schavotje klimmen.

In Lanaken kwamen 35 SACN-atleten over de eindstreep.

Proficiat! SACN

St.-Truiden – Veldloop



Lara Dujourie

Het is weer een keer wat anders: tegen de avond te lopen en op een zaterdag!

Aan de opkomst van de SACN-atleten was het niet te zien: wij waren met 31 lopers aanwezig op deze parkloop.

Met weer 2 overwinningen mogen we tevreden zijn en natuurlijk ook met de vele mooie ereplaatsen die ons te beurt vielen.

Onze winnaars waren **Lander Loomans** en **Lara Dujourie**. Ook op het podium stonden:

Jens Vanduffel brons, Dieuwke Claes brons, Jana D'hondt zilver, Julie Swinnen brons en Suzy Tijskens zilver.

Proficiat SACN-lopers, het ziet er goed uit voor het Limburgs kampioenschap.

SACN

Louis

22 januari 2017

Gent – Vlaams kampioenschap indoor

Met twee auto's vol atleten en supporters reden we weer richting Gent om daar deel te nemen aan het Vlaams kampioenschap indoor. Voor de ene atleet werd het een succesvolle dag, voor de andere helaas een fiasco. Normaal gezien was eerst **Jinte** aan de beurt, maar door een fout van de jury kon zij helaas niet starten. Een grote teleurstelling, maar we konden hier niks tegen beginnen. Dan was **Marie** aan de beurt. Kon zij nogmaals zo hoog springen als op het PK? Neen, ze sprong zelfs nog hoger! Met een hoogte van 1,67 m behaalde zij een 2de plaats op het Vlaams kampioenschap. Nogmaals een dikke proficiat!!! Tot slot hadden we **Kirsten** die zich klaarmaakte voor de 200 m. Haar start was iets minder waardoor ze haar tijd t.o.v. het PK niet kon verbeteren. Ze hadden het allemaal prima gedaan en ik was ervan overtuigd dat het Belgisch kampioenschap nog meer in petto had.

Daan

22 januari 2017

Superlangeafstandlopers!

Je hebt zo van die SACN'ers die al intervallend 3 marathons per dag lopen... en dan heb je van die SACN-atleten/recreanten die ook in die richting aan het denken zijn.

Zo is er **Steffi Maris**, onze sportieve penningmeester, die op zondag 22 januari in de voormiddag deelnam aan de Teutenbosloop in Lommel en 12 km liep met een tempo van 6'13"/km en in de namiddag in de Leenderbossen ook nog eens 18 km liep onder een azuurblauwe vrieslucht in een tempo van 6'40/km.

Dus ver de ½ marathonaafstand voorbij en de eerste marathonaafstand komt in zicht, ondanks de raadgeving van de trainers (die het niet echt aanraadden).

Naar eigen zeggen was ze 'moe maar voldaan' op het einde van deze sportieve dag!

Tja, "Eigenwijs is ook wijs"!

Evengoed een knalprestatie! Louis

5 februari 2017

Lanaken – Succesvolle Limburgse veldloopkampioenschappen



Johan Claes met zijn dochter Dieuwke

Allereerst wil ik **Johan Claes** bedanken voor het meenemen van onze tent. Niet alleen om ons tentje mee te nemen, maar ook het karretje waarop we de tent vervoeren. Ons steekwagentje was al jaren aan het sterven en op de heenweg naar Lanaken is het jammer genoeg overleden! We hebben het dan ook daar plechtig begraven in een gele container.

Maar dat wil wel zeggen dat Johan een kilometer met onze tent van 41 kg heeft moeten sleuren om ze op het parcours te krijgen!

Vooraf zag het er niet zo rooskleurig uit: we hadden dit seizoen soms 2 overwinningen in de betere veldlopen, maar ook soms helemaal geen overwinning.

Met 38 SACN'ers zakten we af naar Lanaken om de strijd aan te gaan en te zien wie de beste van Limburg zou worden.

Na de wedstrijden mochten we 5 Limburgse kampioenen vieren.

De SACN'ers die op het hoogste podium mochten klimmen waren:

Lander Loomans, Eric Gerits, Mia Palmans, Jan Sleurs en Margot Swinnen.

Maar ook een karrenvracht andere medailles ging mee terug naar Neerpelt! Maar liefst 5 zilveren en 2 bronzen exemplaren.

En dan was er nog 8 keer een 4^{de} plaats voor SACN weggelegd!

D.w.z. meer dan de helft van de SACN-deelnemers stond op het podium of bijna op het podium. Van een geslaagd kampioenschap gesproken!



Lander Loomans

En op de receptie nadien was er 'miswijn' zoveel als we wilden, ook mochten we daar nog 2 bekertjes in ontvangst nemen van de clubklassementen. Onze miniemen en masters meisjes waren de besten van Limburg!

Ook onze pupillen meisjes waren keigoed, maar zij kwamen 1 puntje tekort om zich de beste te mogen noemen.

Dikke proficiat iedereen, meer moet dat niet zijn!

SACN

Louis Geboers



Lander (goud) en Jens (brons) op het podium

12 februari 2017

Rotselaar – Vlaamse kampioenschappen veldloop

We hadden niet veel jeugdathleten daar, maar de SACN'ers die er waren, waren top!

Bij de jeugd ging het nog niet om de Vlaamse titel, maar de tegenstand was er wel.

Dieuwke Claes werd de 2^{de} beste van Vlaanderen (80 deelnemende atleten) en **Lander Loomans** liep zich mooi naar de 3^{de} plaats van zijn geboortjaar. Ook bij de benjamins, in dezelfde reeks, werd **Stan Bax** mooi 21ste. Ook bij de miniemen hadden we een deelnemster: **Jana D'hondt**, zij liep zich verdienen naar een 12de plaats.



Suzy Tijskens op het podium (brons)

En toen moesten de echte Vlaamse kampioenschappen nog beginnen!

Bijna alle SACN'ers die meededen stonden op het Vlaamse podium.

Suzy Tijskens: brons bij de masters W40;

Frieda Hendriks: brons bij de masters W60, **Elianthe Didden** stond hier net niet op het podium met haar 6^{de} plaats.

Op het podium staan is één ding, maar Vlaams kampioen worden is nog iets heel anders!

Mia Palmans leverde dit huzarenstukje af bij de masters W65.

8 SACN-deelnemers en 5 medailles mee naar huis brengen, wat wil je nog meer?

Proficiat, iedereen, om onze clubkleuren in het zonnetje te hebben gezet.

Hoofdtrainer SACN

Louis

20 februari 2017

Lommel – Veldloop

Met 39 atleten waren we afgezakt naar het heideparcours van Lommel.

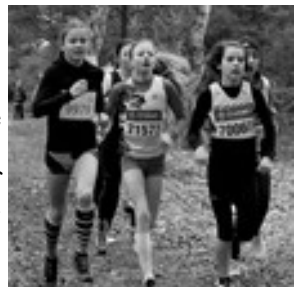
Dit parcours is er zeker op vooruitgegaan ten opzichte van enkele jaren geleden, toen we bijna meer op de piste liepen dan in het veld.

We mochten 2 overwinningen vieren in deze toch sterk bezette cross, een hele delegatie van Duffel en Arac was komen opdagen (beide clubs zijn vooral op lopers gericht).

Suzy Tijskens en **Lander Loomans** waren onze primussen.

Ook Jens Vanduffel (brons), Lara Dujourie (brons), Jana D'Hondt (brons) en Margot Swinnen (brons) mochten het podium beklimmen.

Bij de eerstejaarsminiemen liep **Inse Mandervelt** de ganse wedstrijd op kop met in haar spoor een klein pelotonnetje van 6 atleten. De situatie bleef hetzelfde tot 600 m voor de finish. Toen versnelde er eerst eentje en hierop versnelde natuurlijk ook de rest. Ze hadden allemaal afwachtend gelopen tot dan



Inse Mandervelt

toe, Inse was de ideale haas voor hun geweest in deze wedstrijd. Inse werd toch nog mooi 5^{de}, op slechts 5 secondjes van de winnares.

Suzu Tijkskens was zo weer aan haar tweede veldloopoverwinning toe, volgend seizoen gaat ze ervoor trainen! Nu trainde ze 1,5 keer per week.

Margot Swinnen liep zich de pleuris (*de pleuris* zelfst.naamw. (m./v.)

Uitspraak:[ˈpløris] je de pleuris lopen (heel hevig ,snel lopen.)) om het brons te veroveren.

Ze kwam dan ook helemaal leeg over de finish. En dan gaf ze ook nog de schuld aan de supporters dat ze zo diep was gegaan. Na een poosje was ze toch wel blij om deze mooi behaalde 3^{de} plaats!



Margot Swinnen (midden)

Proficiat, SACN-lopers

Het is weer goed geweest.

Louis

Wie erbij was kan het beamen!

Amaai, wat was dat?

Een lange trage duurloop, constant regen en meer dan 18 km door modder en plassen! De 5 dapperen die dit tot een goed einde brachten waren: Nancy, Steffi, Walter, Linda en Louis. De inspanning die we leverden is met mooi weer op de straat zeker 24 km waard!

Ikzelf verbruikte 1200 kcal, d.w.z. een grote friet met een behoorlijke kwak mayonaise. Dus iedereen die een grote friet op kan, kan dit dus ook (of is dit nu 'kort door de bocht')?

Dat halve marathonetje lopen we met onze vingers in de neus!

Keigoed, maar toch blij toen ik mijn autootje weer in het vizier kreeg...

Een verregende atleet

Supercrack bij Haki Hoboken

Die meisjes van SACN, wat een supercracks!

In oktober 2016 werd het plan opgevat om deel te nemen aan de indoorcompetitie supercrack in Hoboken. Met vijf meisjes miniemen bond onze Limburgse SACN-vertegenwoordiging tijdens zes meerkampwedstrijden de strijd aan met heel wat andere Vlaamse meisjes in de indoorhal van atletiekclub HAKI te Hoboken. Geen gemakkelijke klus, als je weet dat we het moesten doen met 1 tweedejaars- en maar liefst 4 eerstejaarsminiemen. Maar goed voorbereid voor het echte werk gingen zij geen enkele uitdaging uit de weg. De persoonlijke records sneuvelden als sneeuw voor de zon. Al snel werd duidelijk dat niet alleen de individuele prestaties goed tot zeer goed waren, maar dat zij als collectief ronduit schitterend presteerden. Kato Vandervelden haalde met de derde plaats zelfs een podiumplaats in de eindrangschikking. Aprill Verkoyen behaalde een zevende plaats in het klassement en Anouk Loots, Lies Hermans en Sanne Loots eindigden maar net buiten de top tien. Vlot voldoende voor winst in het interclubkampioenschap. Wat ons nog het meest plezierde, was hetgeen zij allen uitstraalden: een hechte vriendschap, een gedreven inzet en een groot voorbeeld op het vlak van sportiviteit. We mogen dus best fier zijn op dit SUPERTEAM!

Lieze

Master-dames op medaillejacht

Een tijdje geleden zat ik reeds enkele maanden in de lappenmand, met pijn onder de hiel. Waar het vandaan kwam, was niet geweten. Van alles geprobeerd om er vanaf te geraken, koude – warme kompressen, pilletjes, zalfjes maar niets hielp. Meermaals heb ik me afgevraagd of we nog wel goed bezig waren. Maar toen kwam de bevestiging van de specialist. Blijven lopen zolang het kan. Dus: de draad weer opgepakt en na lange tijd opnieuw naar de wekelijkse training. Het deed nog eens goed om met het groepje te lopen. Zoals altijd past Jan de training aan en elke medeloper wacht steeds op de laatste.

Het winterseizoen zat er bijna op en ik had nog geen enkele wedstrijd kunnen lopen. Maar met de Limburgse kampioenschappen in zicht, begon het toch te kriebelen. Samen met Frieda en Elianthe gingen we richting Lanaken. Ronny

was chauffeur en coach van dienst. Het was een fijn parcours, maar plots botsten we op een stel borstels, waar je niet omheen maar overheen moest. Voor mij was dit eerder kruipen en dat zo maar even driemaal. Maar het resultaat mocht er zijn. Een podiumplaats voor Frieda en mezelf. Dat was ons goed bevallen. Volgende plaats van afspraak waren de Vlaamse kampioenschappen in Rotselaar. Ook hier wisten we weer twee medailles in de wacht te slepen. Nu hadden we de smaak echt te pakken en trokken we naar de Vlaamse en Limburgse kampioenschappen indoor in Gent. Met een auto vol dames, Frieda, Marina, Suzy en mezelf, vertrokken we vroeg in de morgen richting Gent. Laat ze nu net dat weekend aan de weg werken in Antwerpen, met file als gevolg. Maar omdat we ruim op tijd vertrokken waren, kwamen we toch nog goed op tijd op de bestemming. In Gent aangekomen, botsten we op onze mannelijke clubgenoten. Zo met zijn allen in clubtenu, werd het een mooie en fijne dag, waar iedereen voor iedereen supporterde. We begonnen met de 800 meter. Suzy ging er als een speer van door en finishte met ruime voorsprong als eerste, met daar bovenop een nieuw clubrecord. De volgende wedstrijd van de dag was de 200 m, die we met zijn vieren liepen. Marina liep nog de 1500 meter. Met ons vieren namen we liefst 12 medailles mee naar huis. Het einde van een fijne en sportief geslaagde dag, die werd afgesloten bij een kopje koffie.



Marina, Mia, Frieda en Elianthe

Onderweg naar Neerpelt werden weer nieuwe plannen gemaakt voor een volgende wedstrijd. Dit werd het Belgische kampioenschap veldlopen in Lokeren. Dit is een wedstrijd waar ik nog nooit het podium wist te halen. Samen met Frieda, Elianthe en Marina en chauffeur-coach Ronny vertrokken we op tijd richting Lokeren. We verheugden ons al op een warme kop koffie. Maar nergens was er iets te krijgen. Dus werden de boterhammen maar rechtstaand in open lucht opgegeten. Want stoelen of tafels waren ook nergens te bespeuren. Gelukkig was het die dag droog. De regen, van de dagen voordien, had er wel voor gezorgd dat er veel modderstroken waren. Voor de rest was het wel een heel afwisselend parcours met veel heuvels, bos, los zand en modder. Na het startschot gaven we nog eens alles in deze laatste wedstrijd. Ronny had al postgevat om onze posities door te geven en moedigde ons aan.

Ronny vertelde me dat het podium haalbaar was. Nog even een tandje bijsteken, want iemand uit mijn leeftijdscategorie was me voorbijgestoken. Ik had ze echter nog wel in het vizier en zag dat ze wat stilviel. Toen waagde ik mijn kans en ging erover. Zo liep ik naar een tweede plaats in mijn categorie over de eindmeet. We hadden allemaal goed gelopen. Marina liep voor mij de heuvels op alsof het niets was. Hop, hop, hop en ze was al boven. Frieda, die zag ik al snel niet meer en Elianthe, chapeau hoe zij liep. Je moet het toch maar doen en zij heeft nog vele loopsters achter haar gelaten. Moe maar voldaan reden we terug naar huis.

Dus wat moet je doen om het podium te halen? Blijven lopen zolang je kan en met zulke clubgenoten en trainers blijft het nog altijd genieten en een fijne hobby.

Mia Palmans

4 maart 2017

Kortesseem – Prijsuitreiking LCC-veldlopen

We sleepten weer heel wat prijzen weg op de huldiging van het LCC te **Kortesseem** op 4 maart. Alles samen ging het om een dikke 650 euro die de SACN-atleten mee naar huis mochten nemen.

Als je dan weet dat SACN elk jaar 625 euro investeert in dit criterium, dan kunnen we het 'een rendabele zaak' noemen voor SACN en zijn lopers. Wat SACN inbrengt, nemen de SACN-lopers weer mee terug naar huis!

In totaal mochten 36 atleten prijzen in ontvangst nemen.

Proficiat, SACN-deelnemers, een mooie beloning voor al jullie inspanningen tijdens het crosseizoen.

Louis

4 maart 2017

BK beloften indoor

Na 2 mindere wedstrijden was het kampioenschap voor de beloften de laatste

indoorwedstrijd voor **Max Vlassak**. De vaste 'groupies' waren er ook bij, namelijk Sylvie en Patrick (volgens mij wonen die samen...). Na een amusante rit meldde Max zich aan en zochten we eerst een plaatsje om weer te zitten en de innerlijke mens te versterken (okéwafels zijn niet de beste voedingsbron – maar elke wafel die ik eet, kan Max niet opeten!).

Na enkele observaties van lichaamsdelen waarin Max zijn naam voorkomt, was het tijd om zelf op te warmen. Na een korte opwarming en enkele worpen om in te gooien, begon de wedstrijd. Een worp boven de 15 meter zou me al geruststellen met in het achterhoofd de tegenvallende resultaten van de vorige kampioenschappen.



En ik was al snel gerustgesteld. In zijn eerste poging stootte Max al 1 centimeter verder dan zijn vorig persoonlijk record. Ik al blij dat eindelijk die 15 metergrens nog eens verbroken werd. Want op training was deze grens al meerdere malen verbroken. Met zijn 2e worp verbrak Max nog eens zijn record en dit was zijn beste worp van de wedstrijd. Met 15 meter 64 verbeterde Max met 44 centimeter zijn eerdere persoonlijk record. Goed voor een tweede plaats. Max bleef op 1 ongeldige worp na over de 15 meter stoten en 4 van deze worpen waren verder dan zijn vorige persoonlijk record. Mooie reeks en de bevestiging van wat we al lang wisten. Van Max gaan we nog veel meer horen en zien. Op naar de 16 meter en een provinciaal record met de kogel? We zullen wel zien, maar eerst genieten ...

Stijn

5 maart 2017

Heusden – Weer succesvolle Limburgse kampioenschappen voor SACN-jeugdathleten (indoor)

We hadden maar liefst 4 SACN-Limburgse kampioenen op deze jeugdkampioenschappen indoor. Zij die het goud in ontvangst mochten nemen waren: **Sasha Sijbers** (min ver), **Lander Loomans** (benj. 60 m en benj. ver) en **Daan Van Selst** (pup hoog).

In totaal mochten de 15 SACN-deelnemers 9 keer op het podium!



Sasha op de hoogste stek!

Dat ook de kwaliteit er was, zie je aan de 2 clubrecords die daar sneuvelden:

Sasha Sijbers sprong een nieuw record bij het verspringen bij de miniemen en

Lander Loomans spurte een nieuwe bestprestatie bijeen op de 60 m bij de benjamins.

Proficiat, atleten en trainers.

Louis

Zilver op de Vlaamse kampioenschappen indoor voor Marie Vandervelden

Na een lange, spannende wedstrijd mocht SACN-atlete **Marie Vandervelden** een mooie zilveren medaille in ontvangst nemen bij het hoogspringen.

Ze begon op 1,50 m en telkens kwam er 3 cm bij tot 1,59 m. Toen waren ze nog met 5 atletes in wedstrijd. Van dan af ging het met 2 cm omhoog, bij elke hoogte viel er nog een atlete af.

Op Marie haar persoonlijke recordhoogte (165 cm) bleven ze nog met 2 over.

Onze clubgenote sprong zich toen in 2 keer naar een nieuw persoonlijk record: 1,67 m!

Toen de lat nog 2 cm hoger werd gelegd, moest Marie echter passen en ze behaalde zo na 16 sprongen een heel mooie zilveren medaille!

En dit alles onder het toeziend oog van May, onze hoogspringtrainster.

Onze tweede tophoogspringster, **Jacey Coene**, moest langs de kant toekijken met een blessure. Anders had het er dik ingezet dat er 2 SACN'ers op het podium stonden.

Ook **Kirsten Vandeweyer** en **Jinte Palmans** waren van de partij op deze kampioenschappen. Zij eindigden beiden 'in het peloton'.

Proficiat, atletes en jullie trainers.

Louis

5 maart 2017

Belgisch kampioenschap indoor

Deze keer hadden we nog meer supporters en waren de vriendjes en vriendinnetjes ook aanwezig.

Jinte kwam die dag revanche nemen en wou absoluut het clubrecord binnenhalen. Theoretisch kon ik het allemaal wel goed uitleggen, maar in de praktijk verloopt het vaak anders. Vanaf de start ging het snel, heel snel. Een doorkomst van 30.00 was te traag om mee te gaan met de groep. Want zij kwamen namelijk door in 28.5. Jinte hield stand en ze kwam op het einde nog aanzetten waardoor ze een nieuw clubrecord liep in een tijd van 62.89. Bovendien behaalde zij een 16de plaats.

Op het Vlaams kampioenschap had **Marie** een kleine blessure opgelopen, waardoor het een beetje afwachten was wat dit zou geven. Jammer maar helaas zat het haar die dag niet mee en moest ze genoegen nemen met een 8ste plaats op een hoogte van 1,56 m. Natuurlijk een grote teleurstelling maar het zomerseizoen komt eraan en ze zal ons blijven verbazen als ze helemaal terug in orde is. **Kirsten** was net als op het Vlaams als laatste aan de beurt. Deze keer mocht ze starten in baan 1 wat zo zijn voor- en nadelen meegeeft. Scherpere bochten was het grote nadeel, maar het voordeel was dat ze alle atleten in het vizier had en op die manier elke atleet één voor één kon oprapen. Dit deed ze voortreffelijk en ze eindigde 4de van haar reeks met een nieuw persoonlijk/clubrecord. Dit in een tijd van 27.12. Met een 23ste plaats waren we ook zeer tevreden. Op naar het zomerseizoen waar ze kan jagen op een tijd onder de 27"!!!

Conclusie: op 2 maanden tijd sprongen en liepen onze atleten nieuwe persoonlijke en clubrecords en zien we toch een hele vooruitgang. Het indoorseizoen hebben we op die manier goed afgesloten en we verheugen ons op het outdoorseizoen met tal van nieuwe records!

Een tevreden trainer

Daan



Daan, een fiere trainer!

5 maart 2017

Belgische kampioenschappen indoor (beloften, scholieren)



Max en zijn trainer Stijn

De topprestatie werd geleverd door **Max Vlassak** met zijn zilveren medaille bij de beloften (kogelstoten). Opmerkelijk was dat al zijn worpen verder waren dan zijn persoonlijk record. Van regelmaat gesproken!

Ook onze scholieren presteerden bijna allemaal boven hun normale niveau.

Kirsten Van de Weyer werd 23^{ste} op de 200 m, maar wel in een nieuw PR en clubrecord.

Ook **Jinte Palmans** (16^{de} op de 400 m) liep zich naar een bestprestatie.

Marie Vandervelden sprong zich mooi naar een 8^{ste} plaats bij het hoogspringen.

Proficiat, atleten en trainers (Stijn Vereecken en Daan Stevens)

SACN

11 maart 2017

Gent – Belgisch en Limburgs kampioenschap masters indoor

Zeven 'oude Belgen' van onze club traden in het strijdperk in het verre Gent.

Ze hadden zich voor tal van wedstrijden ingeschreven.

De buit was dan ook weer zeer behoorlijk:

- **Suzy Tijskens** werd Belgisch kampioene 800 m (W40) en natuurlijk ook Limburgs kampioene in een nieuwe clubrecordtijd. Om maar even aan te geven dat het snel ging:

Suzy kwam op de eerste 400 m door in 1'06"!! Vorig jaar was ze beste in het hoogspringen, dit had ze dit jaar ook vlot gewonnen als ze hiervoor zou ingeschreven hebben.

Op de 200 m, die vlak na de 800 m gelopen werd, veroverde ze, met verzuurde benen, toch nog mooi de Limburgse titel. En ook dit was goed voor een nieuw clubrecord!

- **Marina Pinxten**, die ook aan 2 nummers deelnam, werd Limburgs kampioene 800 m (W55) en behaalde zilver op het Belgisch kampioenschap 1500 m (W55). Ze werd hiermee ook Limburgs kampioene.

- **Mia Palmans** behaalde het Belgisch zilver op de 200 m (W65). Op de 800 m was ze echter niet te kloppen, hier veroverde ze de Belgische titel!

- **Frieda Hendriks** schreef ook in voor twee proeven en werd Limburgs kampioene 800 m (W60). Ze behaalde hiermee ook Belgisch brons. En ze werd ook Limburgs kampioene 200 m (W60).

- **Pascal Snoeks** veroverde de Limburgse titel kogelstoten (M45).

- **Stijn Vereecken** sprong het hoogste van alle Limburgers (M35) en mocht zo het Limburgse goud in ontvangst nemen, dit was ook een nieuw clubrecord.

- Ten slotte wist **Patrick Coene** met de kogel het podium te bereiken met de 2^{de} beste Limburgse prestatie bij de M50 en zo mocht hij het zilver mee naar huis nemen.

Proficiat, de buit is weer binnen!

Louis

11 maart 2017

Gent – BK en LK Masters indoor (kampers)

Na een langdurige rit (klein 'fileke' in Antwerpen) kwamen Patrick Coene, Pascal Snoeks en ik aan in de topsporthal in Gent. Even aanmelden voor onze disciplines en met lede ogen zien dat je de eerste proef moet overslaan omdat je in tijdnood zit en de discipline al een half uur bezig was. Dus maar in de sportdrink gevlogen en onszelf oppeppen voor wat nog komen moet.

Pascal was als eerste aan de beurt. Als nieuwe SACN-atleet stootte Pascal zich nipt voorbij de 7 meter. Met deze worp mocht Pascal zich provinciaal

kampioen noemen. Dus al zeker van 1 master kamper op het podium volgend clubfeest!

Patje kon natuurlijk niet onderdoen, maar door sterke tegenstand zowel binnen als buiten de provincie Limburg had Patrick 3 pogingen om zijn kansen te verdedigen in de kogelwedstrijd. Met een worp van 8,72 m konden we niet zeggen dat we tevreden waren. Maar met wat trainingen extra komt dit zeker goed. In de zomer zal Patje wel laten zien hoe het moet ...

Terwijl Patser aan het gooien (stoten) was, was het mijn beurt om alle energie die ik over had om te zetten in goede sprongen. Ondanks mijn gebrek aan techniek kon ik toch content zijn met een sprong over 1,50 m, goed voor een provinciale titel en een 4e plaats op het BK M35.

Het was een leuke dag waarbij we veel hebben gelachen, (gelukkig niet geniesd) gepraat en aangemoedigd hebben voor eigen atleten en ook anderen. Masterkampioenschappen draaien eerder rond vriendschap dan rivaliteit. Maar volgend kampioenschap wil ik wel 3e worden ...

Stijn

12 maart 2017

Net niet, Belgische kampioenschappen veldloop

Evenzeer een topprestatie: 4^{de} plaats op het BK.

Lander Loomans liep bij de benjamins zeer verdienstelijk naar de meest ondankbare plaats (4de dus). Na hem kwamen nog 80 andere atleetjes over de eindstreep!

Indy Lagarde (pupil) liep zich in de massa (100 deelnemers) mooi naar een 20^{ste} plaats.

Onze enige miniem op deze kampioenschappen, **Julie Swinnen**, veroverde de 24^{ste} plaats op de 84 deelnemers.

Mathijs Snoeks, onze oudste deelnemer (scholier) die naar het verre

Wachtebeke was afgereisd, liep zich verdienstelijk naar een 60^{ste} plaats en dit in de belangrijkste veldloop van het seizoen.

Proficiat SACN'ers!

Elk jaar een beetje beter, dan komt het podium zeker in zicht.

Hoofdtrainer SACN

Louis



19 maart 2017

Hapert – 100 % succes: halve marathon

5 recreanten die hun eerste ½ marathon liepen, 5 recreanten die al “lachend” over de streep kwamen: wat een succes! De vele langzame kilometers hadden geloond, zeker de 'horrortraining' van 18 km door

regen, kou en modder op/in de Leenderheide.

Als je daar mentaal doorkomt, wat stelt dan een ½ marathonetje nog voor?

En toch, er stond niets op het spel behalve uitlopen, raar dat de meesten met stress aan de start stonden.

Ondergetekende, die toch absoluut stressvrij zou moeten zijn na een carrière van 40 jaar, voelde zich niet optimaal. Ofwel was ik ziek aan het worden of er was toch wel wat stress te bespeuren en herkende ik het niet meer!

4 recreanten liepen een echte wedstrijd, dat wil zeggen echt tegen de grens van hun kunnen (hoefde niet, uitlopen was genoeg), maar ja, zo rond de 2 uur eindigen, dat lokte wel. Tot 12 km zat iedereen nog te lopen op een schema van net onder de 2 uur. Ondergetekende, die als laatste vertrokken was, liep een heel fijne wedstrijd (als je maar ver genoeg onder je wedstrijdtempo blijft, blijf je veel reserve houden!).

We zaten toen met een groepje te lopen van 4 (Nancy, Steffi, Walter en Louis). Linda was al van bij de start uit het zicht verdwenen.

Je krijgt het weer dat je verdient: ideaal temperatuurtje, droog en toch veel wind in de rug! Soms zoveel dat het tempo van 10,3 km/u plots naar 11,5 km ging zonder echt meer moeite te moeten doen!

Na de 13^{de} km begon het verval in snelheid, bij sommigen iets meer dan bij de anderen. Omdat we tot dan toe gezellig in groep gelopen hadden, was het sneu dat Linda er niet bij was. Die was aan een solorun bezig en had zich genesteld in een ander groepje Nederlanders die voor de 2 uren liepen. Op de 14de km ging ik op zoek naar Linda, die ergens ver voor mij moest lopen. Het duurde wel lang voor ik ze in het vizier kreeg, ik moest meerdere kilometers harder dan 11,5 km per uur lopen. Met nog 4 km te gaan, zat ik in haar spoor. Op dat moment was ze solo aan het lopen, ze had haar groepje bij een drankpost zien vertrekken.

Maar niet getreurd: als je met 2 bent kan je gemakkelijker tempo houden dan solo.

Erop lettend dat er niet te veel tempoverval inzat, gingen we beiden de laatste km in.

Ondanks mijn aanmoedigingen zat er geen versnelling meer in.

Toen ik onder de tijd klok liep, tikte deze net 2u00'01"! Verdomme, net niet en zeker voor Linda, die vlak na mij over de streep kwam was het zuur. Linda was toch frisser dan ik: zij had meteen door dat de tijd klok de tijd aangaf van de eerste starter, wij waren wat later gestart, dus we hadden wat meer ruimte. Linda haar eindtijd was dan ook 1u59'44".

Steffi Maris kwam binnen op 2u03'36" en Nancy van Linden volgde haar op de voet met een tijd van 2'03'57". Met 'ne goeie haas' kunnen Steffi en Nancy zeker ook onder de 2 u lopen, als ze het zelf willen natuurlijk.

Walter Van velden, die geen superdag had, was op 12 km al tegen zijn grens aan het lopen en dan is het nog een lange wedstrijd! Hij weet zeker dat hij nog veel sneller kan dan zijn tijd: 2u07'10". Zelfs op training loopt hij



sneller! Maar als je een jaar geleden had verklaard dat hij in Hapert een halve marathon ging lopen, had hij je gek verklaard!

Ikzelf had een leuke eerste officiële halve marathon gelopen, op training heb ik dit al meer gedaan, bewust of noodgedwongen!

Proficiat!

Wegens het grote succes kunnen we nu deze groep uitbreiden: op naar het volgende doel, de 'Manneken pis trail' 25km?

Zeer tevreden hoofdtrainer SACN, Louis

Special Olympics komen naar Neerpelt

Jaarlijks worden er nationale Special Olympics georganiseerd voor atleten met een mentale beperking. Dit jaar vinden deze plaats in Limburg, tijdens het Onze-Heer-Hemelvaartweekend van donderdag 25 mei t.e.m. 27 mei. De opbouw start op dinsdag en woensdag. Dit evenement draait volledig op vrijwilligers. Velen zetten zich jaar na jaar in, om ook deze personen hun glorie dagen te laten beleven.

In Neerpelt worden de basketbal- en atletiekwedstrijden georganiseerd. Ik heb eenmaal samengezeten met de verantwoordelijken voor het atletiekgebeuren. Ik was echt onder de indruk van hun getoonde toewijding en inzet en hoe goed zij het evenement al hadden voorbereid. Zij spraken begeistert over het enthousiasme van de deelnemers en de massaal meegereisde supporters. Ik herinner me niet meer de exacte getallen, maar, als ik de deelnemers- en toeschouwersaantallen vergelijk met onze meetings, zal het op en rond de piste “zwart” zien van het volk.

Het zou fijn zijn om als club te tonen dat we ook deze atleten een warm hart toedragen. Dit kan door je als vrijwilliger op te geven voor een of meerdere dagen. Vooral voor de afbraak op de laatste dag vanaf 13.00 u zit men nogal eens krap met het volk.

Om je te melden als vrijwilliger, ga je naar de website “Special Olympics Belgium”. Kies uit het menu “Vrijwilligers” de optie “Join Us”. Op deze pagina kan je jezelf opgeven als vrijwilliger. Na opgave van enkele persoonlijk gegevens, geef je de periodes in dat je komt helpen. Mocht je meer informatie

willen, mag je me steeds contacteren.

Je mag ook steeds je naam doorgeven aan mij en dan zorg ik wel dat de gegevens bij de organisatie terechtkomen.

SACN'ers, laat jullie massaal zien en ik citeer de organisatie: "Elke vrijwilliger die zich inzet voor Special Olympics wordt vergoed door de lach van de atleten". Een mooiere vergoeding kan toch niet bestaan.

Peter Palmans

Haantjesgedrag

Ervaren boslopers weten er alles van: pas op voor wilde dieren! Wat onze Louis (weer hij!) overkwam, is echter toch wel merkwaardig te noemen. Waarom gebeurt zoiets altijd bij hem?

"Amaai ,ik heb/had het spek weer (haast) aan mijn been!!! 2/4/2017

Zondagvoormiddag een beetje gaan loslopen, een kilometerke of 7, onder een stralende zon en een azuurblauwe lucht. Het was genieten in de bossen en heide van Hamont. Toen ik terug bij mijn autootje was aangeland, besloot ik toch nog een beetje erbij te doen. Het was gewoon te mooi weer om binnen te zitten!

Ik was dus weer vertrokken om een klein blokje in het bos rond te joggen.

Plots zat er iets tussen mijn benen. Ik dacht in eerste instantie dat ik een tak 'meegeschaard' had.

Ik keek dan ook naar beneden en... het bleek een beest te zijn!

Om precies te zijn: een Hollandse vechthaan! Dat was even schrikken, toen wist ik nog niet dat het een vechthaan was! Ik wou hem gewoon met mijn voet wegduwen, maar in de plaats van te vluchten, bleef hij mijn benen aanvallen.

De dierenbeschermers onder ons kunnen nu beter niet verder lezen!

Achteruit wandelend, want als ik hem niet in de gaten hield, zat hij op mijn kuit en achillespezen met zijn behoorlijke klauwen, was het geen duwen meer met mijn voet, maar stampen om te raken.

Minstens 15 keer haalde ik uit, waarvan 12 keer een gat in de lucht. Dus: 3

keer raak!

De eerste keer zeilde hij een paar meter weg, maar hij was even snel terug bij mij om mij opnieuw te belagen. De tweede keer van het zelfde laken een pak! De 3de keer echter vloog hij zonder zijn vleugels te gebruiken 15 meter door de lucht.

Ik moet zeggen: een taaie haan, maar het hielp. Daar waar hij neergekomen was, bleef hij deze keer ook staan en begon hij te kraaien net alsof hij gewonnen had!

Op die plek hoorde dat beest helemaal niet te zijn. Ontsnapt was hij zeker niet: in een straal van 3 km was geen huis te bekennen, maar ik denk dat iemand deze haan moe was en er niets beters op had gevonden dan hem te dumpen in het bos.

Zo'n dingen maak ik dan weer mee!"

Louis

Belangrijke info: wat te doen bij een sportongeval?

- Papieren voor de verzekering vragen aan je trainer.
- **Geneeskundig getuigschrift** laten invullen door de geneesheer.
- **Identiteit** van het slachtoffer **zelf** invullen .
- **Gegevens van het ongeval** invullen, samen **met de trainer of een getuige**.
- Daarna deze papieren **zo snel mogelijk** aan het secretariaat bezorgen of aan je trainer.
- De secretaris geeft jouw ongeval aan en dan krijg je een **dossiernummer** van Ethias.
- **Hou dit goed bij.**
- Als je naar de dokter of kine moet gaan, het briefje van betaling **nooit** in de brievenbus van je mutualiteit steken. **Altijd binnengaan** en

zeggen dat het om een sportongeval gaat. Dan krijg je een bewijs van wat je zelf hebt moeten betalen bij de dokter. Dit is dus het remgeld.

- Als je **materiaal bij de apotheker** moet halen voor de verzorging, ook steeds zeggen dat het om een sportongeval gaat en dan ontvang je ook **een attest van de apotheker**.
- **Bewaar al je attesten bij je dossiernummer.**

Wanneer alles weer in orde is:

- schrijf je een briefje waarop je verklaart dat alles in orde is. Je vermeldt de naam van de atleet en ook **je dossiernummer**.
- dit **briefje samen met al je attesten** opsturen naar:

ETHIAS - Zetel voor Vlaanderen
Sportongeval
Prins-Bisschopssingel 73
3500 Hasselt.

Ethias zal dan de betaling uitvoeren.

Elly

Nieuwe SACN-kledingverantwoordelijke

Vanaf 1 januari neemt **Myriam Adriaens**, samen met **Rudi Verkoyen**, de kledingverkoop van SACN op zich.

Om clubkleding te bestellen, mail naar:

- myriam.adriaens@telenet.be
- verkoyenrud@hotmail.com

SACN vzw

Een nieuwe 'schatbewaarder' bij SACN...

Penningmeester of 'penningmeesteres', zoals trainer Louis altijd zegt, boekhouder, secretaris, schatbewaarder. Zoveel beschikbare benamingen voor één klein plekje in deze club.

In een club met kinderen is SCHATBEWAARDER wellicht het spannendste! Ik bewaar de schat, het goud. Maar het goud, dat zijn toch onze kinderen? Oké, ik bewaar het goud en onze kinderen. Gelukkig moet ik dat niet alleen doen! Er zijn veel helpers, strijders. Met kogels en speren...

Ik bewaar het goud in mijn gele mapje. Jullie hebben me vast al met het gele mapje zien rondlopen... Maar wie ben ik?

Ik ben vooral de mama van Pupil Kaat Van der Wielen. En ook een van de vriendinnen van de helaas overleden mama van Pupil Lore M en haar broertje en zusje, waardoor er ook voor hen een heel speciaal plekje in mijn/ons hart is.

Geboren in Sint-Truiden, afkomstig van Alken, een 27-tal jaren geleden naar Lommel verhuisd en tussenin nog een 5-tal jaartjes in Overpelt gewoond. Van overal een beetje dus.

Elke dag ben ik ook vertegenwoordiger bij Schiedel-Bemal, fabrikant van rookgasafvoer- en ventilatiesystemen. Strijden voor het voortbestaan van natuurlijke ventilatie is al 20 jaar mijn passie. Oe spannend... De 5 jaren daarvoor was ik tandartsassistente bij een orthodontist. Dus als jullie blokjes los zitten, dan weet ik ook dat jullie vast te veel gesnoept hebben, haha.



Steffi Maris

15 jaar lang op donderdagavond was ik een zeer trouw lid van de Conditie Trainers (CT) te Overpelt. En op een dag in 2013 ben ik samen met enkele CT-vriendinnen ook beginnen lopen. En toen alleen, steeds meer en meer. Ondertussen 20 km in één keer. De zotste van onze groep bepaalt meestal de uitdaging, en ik volg uiteraard...

Nog ergens in 2013 zei mijn toenmalige collega, papa van Sare en Ribe Smids op een benefietloop van ons werk: waarom komt Kaat niet naar de atletiek met Sare? Ze lopen ongeveer even snel. Ik zei, naar de wat? En enkele weken later was ze ingeschreven.

En toen heeft wellicht het enthousiasme van onze hoofdtainer en o.m. de recreantengroep de rest gedaan. Na een start-to-runmailtje van Louis ben ik op dinsdag bij de recreanten van Annie Kuppens beginnen lopen. Enkel de dinsdag, want de donderdag ging ik naar Overpelt. Al snel was ik helemaal in de groep opgeslorpt. Louis zijn standpunt was, dat 1x per week lopen zo goed is als geen keer lopen. Oké, hij zei het heel onopvallend. Maar dat wou ik niet gezegd hebben, dus liep ik dan maar steeds vaker achter Louis aan.

Dan zocht de club een penningmeester. En het verstand zei, nee absoluut niet combineerbaar, maar het enthousiasme van de club liet het hart anders bepalen. Gelukkig heb ik een partner die een even groot enthousiasme heeft voor zijn sporten en clubs. Of is dat nu juist een nadeel, waardoor de tijd nog meer verdeeld moet worden?? Oké dan, gelukkig heb ik een aantal grootouders die niet sporten, waar we steeds op kunnen rekenen!

Groot was alleszins mijn verbazing toen ik zag hoe goed onze club georganiseerd is. Ze bestaat uit zoveel enthousiaste en competente trainers en medewerkers. Ik zag voordien niet echt hoeveel onze club doet voor ons goud, onze kinderen. Ik ben dan ook blij dat ik samen met deze strijders met onder andere kogels en speren, het goud van onze club mee mag bewaren. Ik hoop dat er nog velen onder jullie door dit enthousiasme zullen worden gebeten, want een club heeft veel helpende handen nodig.

Penningmeester/schatbewaarder,

Steffi Maris.

Beste clubgenoot

Heb je een account op Strava, gratis of premium, of ben je van plan om er een aan te maken? Word dan zeker lid van de Strava-club 'SACN lopers'. De club is enkele maanden geleden opgezet om de trainingsresultaten voor de halve marathon van enkele recreanten vast te leggen en te delen, waarbij trainer Louis ook actief kon sturen en opvolgen. Wellicht wil je je ook aansluiten en kunnen we de SACN-lopersgroep verder uitbreiden.

Via de Strava-club kun je andere SACN-lopers vinden in je buurt om mee te trainen, nieuwe routes ontdekken, praktische vragen stellen in de discussiegroep, een oproep doen om samen te gaan trainen of deel te nemen aan een wedstrijd ... het kan allemaal.

Volg daarnaast ook de prestaties en de voorbereiding van andere SACN-lopers of geef je trainer inzicht. En steek zelf dat extra tandje bij, zodat je topfit aan de start verschijnt tijdens de volgende wedstrijd.

Wil je lid worden van de SACN-lopersclub op Strava? Ga naar www.strava.com/clubs/sacn-lopers

Meer weten over Strava, kijk dan op www.strava.com of stuur je vraag naar wvanvelden@telenet.be

Alvast van harte welkom.

Walter van Velden

Wist jij ook al dat...?

... enkele van onze trouwe juryleden onlangs door de Vlaamse Atletiekliga gehuldigd werden in Brussel?

... **Sylvain Janssen** er 20 jaar dienst heeft opzitten en **Marcel Goossens** zelfs 25?

... ze hiervoor beloond werden met een 'verwendag' in onze hoofdstad, te beginnen met een ontbijt om 9.00 u 's morgens?

... een geleid bezoek aan de Brusselse riolen het hoogtepunt van deze uitstap vormde?

... wij vinden dat de uitgereikte trofee dubbel en dik verdiend is?

... heel SACN hoopt dat ze er allebei nog eens zoveel jaren bijdoen?

... ons clubsecretariaat in gedachten al bezig is met het atletiekseizoen 2017-2018?

... Elly ons vraagt om nu al mee te delen dat de aansluitingspapieren voor volgend seizoen in september per **e-mail** zullen verstuurd worden?

... het dus een goed idee is om geregeld je mails te checken?

... wij beloven deze mededeling in het volgende clubblad (juli) nog eens te herhalen?

... **Louis Geboers** al 60 jaar op deze wereld rondloopt?

... hij voor deze prachtprestatie (weliswaar geen clubrecord) uitgebreid gehuldigd werd op training?

... hij tijdens die zestig jaar meermaals verloren liep ondanks gedetailleerde landkaarten, kompas en gps?

... zijn onverwachte ontmoetingen met honden, wolven, beren en vechthanen stilaan legendarisch zijn?

... wij hem van harte feliciteren voor zijn onvermoeibare inzet voor SACN?

... de **SACN-meetings** voor 2017 gepland zijn op 9 april (Olimpic, is ondertussen achter de rug), 1 juli (jeugdmeeting met cadetten) en 8 september (met PK uurloop dames en heren)?

... wij nog altijd op zoek zijn naar helpende handen bij de voorbereiding, organisatie en opruiming voor, tijdens en na deze wedstrijden?

... kandidaten liefst contact opnemen met meetingverantwoordelijke **Peter Palmans**?

... het bij het verschijnen van ons volgende clubblad zowaar al **zomervakantie** zal zijn?

... wij iedereen een succesvol zomerseizoen toewensen?

De redactie

Boseindrun 2017: een aanrader

Op pinkstermaandag 5 juni 2017 organiseert KWB-Boseind zijn jaarlijkse Boseindrun in Neerpelt-Boseind en dit al voor de 45ste keer. Van een 'rijke traditie' gesproken...

Wat is er nu speciaal aan deze jogging-wedstrijd?

- het **parcours** is een afwisseling van rechte, verharde stukken en smalle, kronkelige bospaadjes, dus: voor elk wat wils.
- ook wat de af te leggen **afstand** betreft, is er ruime keuze: de joggers lopen één ronde van 5 km, de wedstrijdlopers kiezen voor twee (10 km) of drie ronden (15 km). Er zijn ook kortere afstanden voor de jeugd (kleuter- en lagere school).
- naar aloude KWB-traditie is deelnemen belangrijker dan winnen: er is een podiumhulde voor de eerste drie wedstrijdlopers in de verschillende categorieën (seniores-masters dames en heren), maar verder ontvangt iedere deelnemer een identiek **verrassingspakket** dat zeker de waarde van het inschrijvingsgeld benadert.
- jeugdige inschrijvers ontvangen een gratis **T-shirt** (geschonken door VIP-computers uit Neerpelt) en ook voorinschrijvers bij de volwassenen krijgen een mooi T-shirt als aandenken.
- KWB-Boseind organiseert na afloop een **aanwezigheidstombola** met talrijke mooie prijzen, geschonken door gulle sponsors.
- de organisator maakt er een erezaak van dat de **bospaadjes** op het parcours netjes geveegd en geharkt zijn, zodat iedereen geniet van de passage door de groene bossen op Boseind.
- een andere sponsor (Argenta Neerpelt) zorgt voor individuele **actiefoto's** van elke deelnemer, die achteraf gemakkelijk te bekijken en te downloaden zijn. Gratis!
- alle verdere info is te vinden op www.boseindrun.be

Zorg dus dat je erbij bent: **maandag 5 juni (vanaf 14.00 u) op de parking van Esperanza Pelt (Boseind-Neerpelt).**

Willy Molemans

REGELMATIGHEIDSCRITERIUM VOOR RECREANTEN 2017

- Paasloop Hamont (datum volgt nog)
 - Sahararun Lommel paasmaandag 17/04
 - Boseindrun Neerpelt pinkstermaandag 5/ 06
 - Kattenbosserjogging Lommel (datum volgt nog)
 - Avondloop Bocholt (datum volgt nog)
 - Groene halve marathon Hamont (datum volgt nog)
 - Groene 10 mijl van Bree 16/09
 - Dwars door Hasselt 8/10
 - Valkenloop Valkenswaard 5/11
 - Kerstrun As (datum volgt nog)
 - Kerstcorrida Meeuwen 27/12
-
- De deelnamevoorwaarden zijn dezelfde als vorig jaar.
 - Vorig jaar ontvingen 8 laureaten een prijs.
-
- Bij deelname aan 7 van de 18 stratenlopen/boslopen ontvang je tijdens het kerstfeest een leuke attentie.
 - Er is keuze uit verschillende afstanden, je mag zelf bepalen welke afstand je gaat lopen.
 - Het zou leuk zijn, als je loopt met het clubshirt van SACN.
 - Je deelname graag bevestigen via mail zodat ik een klassement kan opmaken: zie heidi.gielen@skynet.be

Sportieve groeten, Heidi

Welke trainingen biedt SACN vzw aan voor het betaalde lidgeld?

Waarschijnlijk gaat het lidgeld volgend seizoen ong. 100 euro bedragen.

Wij, SACN, bieden jullie daarvoor (voor 90 % van de clubleden) **minstens 3** trainingen per week aan (vanaf pupil)!

De trainingsopbouw bij onze club **nu** is:

kangoeroes	2 trainingen	woe, vr
benjamins	2 trainingen	woe, vr
pupil	2+(1) trainingen	(di .lopers), woe, vr, (zat.kampers)
miniem	2+(1) trainingen	(di .lopers), woe, vr, (zat.kampers)
cadet	4 trainingen	di, woe, do, vr, zat
scholier	5 trainingen	di, woe, do, vr, zat, zon
jun/sen/mas	6 trainingen	di, woe, do, vr, zat, zon
recreanten	3 trainingen	di, do, zat

Dat wil niet zeggen dat alle atleten altijd op alle trainingen zijn, **maar we bieden het wel aan!**

Om nu een eenvoudige rekensom te maken, houden we het erop dat iedere atleet slechts 3 SACN-trainingen aangeboden krijgt.

D.w.z. 52 weken x 3 trainingen = 156 trainingen gedeeld door 100 euro lidgeld = **1,56 euro per training** ! (begeleid door een trainer, je bent verzekerd en inclusief douche (het warm water kost al meer van de douche).

Dit is niets, maar eigenlijk is het nog nikser!

Want bij een groot deel van de atleten gaat er dan nog vanalles vanaf, zoals:

- tussenkomst ziekenfondsen (ong.15 euro)
- tussenkomst gemeente Hamont (15 euro)
- tussenkomst SACN bij stages (30 euro)
- beloningssysteem voor alle wedstrijdathleten (ong. 20 euro)

- beloningssysteem kampioenschapsatleten (gemiddeld ong. 60 euro (seizoen 2015-2016))
- enz.

Voorbeeld:

een wedstrijd-jeugdathleet die in Hamont-Achel woont en die meegaat op een stage, had het afgelopen seizoen (dus gewoon iemand die 'voor de fun' wedstrijden doet, resultaat speelt geen rol) 80 euro terug van zijn/haar lidgeld.

Deze atleet/atlete betaalde dan nog 20 euro uit eigen zak!

Als hij/zij dan ook nog goed presteerde op Limburgs/Vlaams en/of Belgisch niveau dan krijgt hij/zij er nog geld bij!

Zoals je hierboven ziet, zijn we niet slecht bezig. Het grote pijnpunt blijft dat we, ondanks het feit dat we met 29 trainers zijn, toch niet genoeg atletiektrainers hebben.

Maar we werken eraan!

By the way, in een straal van 70 km zal je geen club vinden die meer biedt voor het betaalde lidgeld dan Sporting Atletiekclub Neerpelt!

Wijziging huishoudelijk reglement

Hallo SACN'ers

Zoals jullie weten of niet weten worden alle leden van SACN geacht onze statuten te kennen en ook ons 'huishoudelijk reglement'.

Beide documenten vind je op onze website: www.sacn.be

Het is nogal saai om gewoon te lezen, maar het is wel de leidraad van onze club.

Omdat ik denk dat je niet dagelijks de reglementen gaat nalezen, plaats ik hier in dit clubblad de items die onlangs veranderd zijn.



Artikel 59

A. Atleten die de trainingen verstoren, kunnen een mondelinge vermaning krijgen van de trainer(s) en/of het bestuur. Aan atleten die de trainingen ernstig verstoren of – zoals uit bespreking blijkt – op regelmatige basis verstoren, wordt een gele kaart overhandigd.

Onder ‘ernstig verstoren’ wordt begrepen: het plegen van fysiek of psychisch geweld ten aanzien van personen en/of het toebrengen van schade aan zaken al dan niet eigendom van de club. Onder psychisch geweld kan worden verstaan: kwetsende, beledigende uitlatingen, bedreigingen... Voor het overhandigen van een gele kaart dient telkens sprake te zijn van ‘opzettelijk’ handelen en ‘zwaarwichtigheid’ van feiten.

Atleten die een gele kaart krijgen, dienen in voorkomend geval onmiddellijk de trainingen te verlaten. Echter, minderjarigen zullen op de training gehouden worden. Hun ouders worden zo spoedig mogelijk op de hoogte gebracht. Het overhandigen van de gele kaart impliceert bovendien een schorsing of cool-downperiode van twee weken.

B. Bij herhaling (= tweede gele kaart) binnen zes maanden krijgt de atleet een rode kaart overhandigd. De atleet wordt dan geschorst voor een periode van één maand. Deze maatregel dient al dan niet bekrachtigd te worden op de eerstvolgende bestuursvergadering.

Zowel bij het overhandigen van een gele als een rode kaart dienen de hoofdtrainer(s), voorzitter en de vertrouwenspersoon zo spoedig mogelijk op de hoogte gebracht te worden.

Het inlichten van de ouders gebeurt bij voorkeur door de betrokken trainer(s)/bestuurslid in samenspraak met de hoofdtrainer(s) en, naargelang het geval, met de vertrouwenspersoon.

Sportieve groeten

SACNvzw

Wat moet je weten als je training krijgt bij SACN (atletiek)?

Wie moet/mag hoeveel trainen bij SACN in de ideale wereld?

Het principe van trainingen voor wedstrijden is dat ze opbouwend moeten zijn naar een bepaald doel of doelperiode.

Dit kan je zien op korte of langere termijn. Een item voor een langeretermijnvisie zijn de trainingseenheden op weekbasis (bij SACN werken we immers met cyclussen van een week). Hiervoor geldt het volgende schema, dat ideaal is om het tot een goede senior te brengen.

Natuurlijk gaan studie en werk altijd voor, maar als je sportief vooruit wil, moet je toch een beetje in de richting zitten, anders blijf je achter bij je leeftijdgenoten die wel aan de gewenste trainingseenheden komen. Dat zijn keuzes die de atleet zelf maakt.

Een wedstrijd wordt ook altijd beschouwd als een trainingseenheid.

Wij vinden onderstaande opbouwende trainingseenheden ideaal:

Kangoeroes	1 training in de week
Benjamins	2 trainingen in de week
Pupillen	2 trainingen in de week + 1 specialisatietraining (lopen of kampen) (specialisatietraining niet wekelijks)
Miniemen	2 trainingen in de week + 1 specialisatietraining (lopen of kampen)
Cadetten	4 trainingen in de week (dit hoeven niet allemaal clubtrainingen te zijn, er wordt ook al eens op je eigen getraind)
Scholieren	5 trainingen in de week
Junioren	6 trainingen in de week
Senioren	6 of meer trainingen in de week

Voor deze trainingen werken we bij SACN met een zomer- en wintercyclus, d.w.z. 2 keer per seizoen wordt er opgebouwd naar het einde van het seizoen, waar de belangrijkste wedstrijden liggen.

Heb je hier vragen over? Stuur maar een mailtje!

Sportieve groeten, Hoofdtrainer SACN, Louis Geboers

Opgeliet: dopeer je niet onbewust!

Bepaalde geneesmiddelen of voedingssupplementen bevatten verboden stoffen. Neem nooit medicijnen of voedingssupplementen in zonder voorschrift of advies van een (sport)arts of voedingsdeskundige.

Wat als je ziek bent?

Ga naar je (sport)arts en zeg dat je een sporter bent die mogelijk een dopingcontrole moet ondergaan. Controleer samen met je arts de geneesmiddelenlijst op www.antidoping.vlaanderen zodat je weet of er een verboden stof in je geneesmiddel zit. Als het geneesmiddel een verboden stof bevat, vraag je samen met je (sport)arts een toestemming wegens therapeutische noodzaak (TTN) aan.

Wat met voedingssupplementen?

Neem alleen voedingssupplementen als je (sport)arts of voedingsdeskundige dat nodig acht. Een aantal voedingssupplementen bevatten stoffen die niet op het etiket vermeld staan. Sommige firma's laten hun voedingssupplementen controleren volgens de regels van de kunst voor ze op de markt worden gebracht. Dan ben je zeker dat ze geen verboden stoffen bevatten. Een overzicht van die supplementen vind je op:

- www.informed-sport.com
- www.dopingautoriteit.nl/nzvt
- www.koelnerliste.com



Kies voor deze supplementen als je de kans op contaminatie zo klein mogelijk wil houden.

Wat is een toestemming wegens therapeutische noodzaak (TTN)?

Een attest van je behandelend arts volstaat al verschillende jaren niet meer als toelating om verboden stoffen om medische redenen te nemen, behalve voor minderjarigen in Vlaanderen. De TTN-commissie moet nu toestemming verlenen. Dien samen met je arts een aanvraag in om die TTN te verkrijgen. Alle informatie daarover vind je op www.antidoping.vlaanderen in de rubriek *Geneesmiddelen, supplementen en TTN*.



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 2017)

Dag	Doelgroep	Van – tot	In-out	Plaats
<i>dinsdag</i>	lopers (v.a. pupil)	19.00 – 20.30 u	outdoor	Dommelhof
<i>woensdag</i>	kangoeroes	18.00 – 19.30 u	outdoor	Dommelhof
	benjamins	18.00 – 19.30 u	outdoor	Dommelhof
	pupillen	18.00 – 19.30 u	outdoor	Dommelhof
	miniemen	18.00 – 19.30 u	outdoor	Dommelhof
	lopers (v.a. cadet)	18.00 – 19.30 u	outdoor	Dommelhof
	spurters (v.a. cadet)	18.00 – 19.30 u	outdoor	Dommelhof
	kampers (v.a. cadet)	18.00 – 20.30 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	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)	18.30 – 20.00 u	outdoor	Dommelhof
	kampers (v.a. cadet)	19.00 – 20.30 u	outdoor	Dommelhof
<i>zaterdag</i>	lopers (v.a. cadet)	10.00 – 11.30 u	outdoor	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)	10.30 – 12.00 u	outdoor	Dommelhof

Hoofdtrainer

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

Hoofdtrainer Jeugd

E-mail: sacnjeugd@hotmail.com

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

Hoofdtrainer Kampers (vanaf cadet)

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

Hoofdtrainer Lopers Wedstrijdatleten

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

Hoofdtrainer Lopers Recreanten

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

Overige trainers

Anouk Agten GSM: 0471/76 85 27; E-mail: agtenanouk@gmail.com
Jos Biemans Tel.: 011/ 62 14 33; E-mail: jos@jgbn.be
Anneleen Bollen E-mail: anneleen_bollen@hotmail.com
Jomme Claes E-mail: jomme.claes@telenet.be
Yves Coureaux GSM: 0496/18 45 56; E-mail: coureyv@ardy.li
Cynthia Hermans Tel.: 011/64 75 54; E-mail: cynthiahermans@hotmail.com
C-J Kooij GSM: 0498/56 14 43; E-mail: c-jkooij@hotmail.com
T-C Kooij GSM: 0495/70 32 77; E-mail: t-ckooij@hotmail.com
Annie Kuppens Tel.: 011/66 16 11; E-mail: patriciaagoossens@hotmail.com
Stijn Lehembre GSM: 0489/57 67 75; E-mail: stijn.lehembre@gmail.com
Chris Peeten GSM: 0494/12 63 04; E-mail: chris_peeten@hotmail.com
Ann-Sofie Salaets Tel.: 011/66 28 38; E-mail: ann-sofie1salaets@hotmail.com
Marc Salaets Tel.: 011/66 28 38; E-mail: heidi.gielen@skynet.be
Martijn Scheepers GSM: 0478/37 17 44; E-mail: scheepersmartijn1@gmail.com
Kimberly Seigers GSM: 0498/67 86 41; E-mail: kimberlyseigers@gmail.com
Jan Sleurs Tel.: 011/64 65 23; E-mail: jan.sleurs1@telenet.be
Roel Smeets Tel.: 011/64 80 83; E-mail: roelsmeets87@gmail.com
Brecht Stevens E-mail: brechtstevens@hotmail.com
Daan Stevens GSM: 0498/04 24 67; E-mail: daan_s@hotmail.be
Hans Stevens Tel.: 011/62 14 02; E-mail: stevens_hans@hotmail.com
Johan Stinckens Tel.: 011/73 39 14; E-mail: johan.stinckens1@pandora.be
Linde Truysers GSM: 0494/34 43 97; E-mail: linde.tr@hotmail.be
Suzy Tyskens Tel.: 011/66 56 46; E-mail: tyskenssuzy@hotmail.com
Sophie Van Dongen GSM: 0497/63 71 58; E-mail: sophievandongen18@gmail.com
Bieke Vaes GSM: 0476/61 51 17; E-mail: vaesbieke91@hotmail.com
Ruben Van Baelen Tel.: 011/66 51 16; E-mail: rubenvanbaelen@hotmail.com
Jean Vereyken GSM: 0473/90 89 02; E-mail: jean.vereyken@proximus.be
May Verheyen GSM: 0495/49 81 56; E-mail: may.verheyen@telenet.be
Jeroen Zaenen GSM: 0497/75 65 21; E-mail: cat_tractorpulling@hotmail.com



Redactieteam:

An Kerkhofs
Lien Molemans
Willy Molemans

Verantwoordelijke uitgever:

Sporting Atletiekclub Neerpelt
www.sacn.be