

SACN CLUBBLAD



Voorwoord voorzitter	3	Nieuws van SACN	27
Voorwoord redactie	4	Bedankt Lieze!	27
Wedstrijden + nieuws	5	Wist-je-dat...	30
atleet in de schijnwerper	24	Vacature trainers	31
Tekenwedstrijd	26	Promotie in 2018	37

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

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

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

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

Beste SACN'ers

Dit is het laatste voorwoord dat ik zal schrijven. Gedurende vier jaar was ik voorzitter van de club. Vanaf nu geef ik de fakkel door aan Walter Vanvelden die met veel inzet en kunde de atletiekvereniging zal leiden.

Mijn voorzitterschap was oorspronkelijk bedoeld als interim na het plotse vertrek van de vorige voorzitter, maar heeft tenslotte toch vier jaar geduurd. In deze periode werd vooral aandacht besteed aan het strategisch plannen van de toekomst via wat wij een 'masterplan' zijn gaan noemen en de uitbouw van het bestuur. Ik ben dan ook blij dat ik afscheid kan nemen op een ogenblik dat de bestuurstafel weer behoorlijk bezet is met allemaal enthousiaste mensen die zich willen inzetten voor de toekomst van SACN.

Samen met mijn eerste periode als voorzitter, die acht jaar geduurd heeft, en de vier jaar die ik nu afsluit, ben ik twaalf jaar verbonden geweest met deze atletiekclub. SACN is in die periode van twintig jaar alleen maar groter geworden. Met meer dan 300 sportende leden is het een van de grotere clubs van Limburg. Dat bereik je alleen maar als je kwaliteitsvolle begeleiding kunt bieden aan al die atleten. Dat is niet gemakkelijk, maar de club slaagt daar nog steeds in. En ik ben ervan overtuigd dat dit in de toekomst ook zo zal blijven. Het is dan ook met fierheid dat ik de fakkel doorgeef aan Walter. De club is bij hem in goede handen.

Bedankt allemaal.

Gerard AGTEN



Voorwoord redactie

Beste lezers

Met de zomer in het vooruitzicht, even een korte terugblik op de schitterende lente die we al gehad hebben. Wat is er zoal gebeurd?

We hebben er al 6 'olimpics' opzitten, die we kunnen omschrijven als: broeierig, gezellig en succesvol voor onze atleten. De kinderen deden keer op keer kun best en meermaals zorgde dat voor een mooi pr. Ook werden er nog andere wedstrijden bezocht die ook succesvol waren.

Tijdens de trainingen zie je iedere keer weer tientallen atleetjes die het beste van zichzelf geven. Als dit aanstekelijke enthousiasme blijft, dan kan de aankomende zomer vast en zeker al niet meer stuk.

Misschien komen we elkaar wel tegen op een of andere wedstrijd en kunnen we aan heel Limburg laten zien dat SACN een club is die groeit en bloeit. En misschien verschijnt jouw kapoen dan ook eens in het clubblad!

An

Artikel klaar... doorsturen maar!

Artikels voor het volgende clubblad moeten ten laatste op 15 september 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





18/03/2017

Gent – Jeugddag: heel leuk en vermoeiend

Met een overvolle bus -organizator Steffi moest ei-zo-na achter de bus aanlopen- vertrokken de half wakkere SACN'ers heel vroeg naar het verre Gent.

Hoe het geweest is, kun je zien op onze Facebookpagina (sacn jeugd): keigoed,

natuurlijk!

We danken alle trainers en begeleiders die onze atleetjes weer een fantastische dag hebben bezorgd.

Meer moet dat niet zijn.

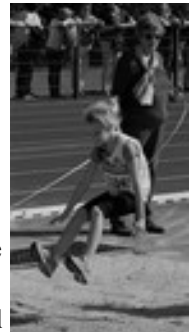
Louis

09/04/2017

Neerpelt – Olimpic

123 atleten deden mee aan deze meerkamp, onder wie 31 sportievelingen van **SACN**.

Wij waren natuurlijk het talrijkst vertegenwoordigd, op de voet gevolgd door **Genk** met 25 atleetjes. En dan verrassend: de 3^{de} best vertegenwoordigde club was **Helmond** (Nederland) met 11 atleetjes!



Nore Nulens

Het was dus een internationale meeting bij ons in Neerpelt.

Wij kregen natuurlijk ook het weer dat we verdienden: 22° en een azuurblauwe lucht. Ook de organisatie liep gesmeerd door de vele bereidwillige helpers voor, tijdens en na de meeting, waarvoor dank.

De **SACN-winnaars** in hun wedstrijden waren:

- Kyani Joosten reeks 60 m pupillen dames

- Thanee Vandebroek 1000 m pupillen dames
- Aprill Verkoyen discus miniemen dames
- Aprill Verkoyen 1000 m miniemen dames
- Sasha Sijbers speer miniemen heren



Kyani en Aprill op de Beker van Vlaanderen

Alle andere uitlagen vind je terug op onze website: www.sacn.be

Dikke proficiat voor de SACN-atleten, trainers en alle helpers.

Hoofdtrainer SACN

Louis

22/04/2017

Lanaken – 1^{ste} dag Limburgse kampioenschappen AC

We mogen tevreden zijn over onze atleten.

2 keer goud, 2 keer zilver, 2 keer brons en maar liefst 9 van de twaalf SACN-atleten verbeterden hun tot dan toe beste prestatie.

- Eli Drieskens ver 4m36 cad **persoonlijk record**
- Lotte Haegemans speer 28m33 jun **zilver + persoonlijk record**
- Laminne Guisse hoog 1m45 cad **zilver**
- Jelte Kums 100 m 14"30 cad **persoonlijk record**
- Max Vlassak discus 41m75 sen **goud + persoonlijk record**
- Pascal Snoeks discus 20m15 sen/mas
- Bieke Vaes 100H 20"09 sen **brons + persoonlijk record**
- Max Vlassak kogel 15m58 sen **goud**

- Pascal Snoeks kogel 6m95 sen/mas
- Laminne Guisse discus 28m14 cad **brons + persoonlijk record**
- Jinte Palmans 400 m 62"83 schol **persoonlijk record**
- Sofie Jansen 1500 5'25"99 cad
- Jelte Kums 200 m 30"65 cad **persoonlijk record**
- Thomas Leendertse 200 m 25"41 schol **persoonlijk record**
- Brecht Stevens 200 m 24"15 sen
- Floor Schildermans 3000 m 11'46"11 schol

Als je dan weet dat we pas begonnen zijn aan het zomerseizoen, ziet het er veelbelovend uit voor de rest van het seizoen!

Proficiat, atleten en jullie trainers natuurlijk!

Hoofdtrainer SACN

Louis Geboers

23/04/2017

Lanaken – Limburgse Kampioenschappen 2^{de} dag

Deze dag leverde ons op: 2 keer goud, 3 keer zilver, 1 keer brons en een nieuw clubrecord. Dus: beide dagen samen mochten we maar liefst 4 Limburgse kampioenen vieren en mochten onze SACN-atleten maar liefst 12 keer op het podium klimmen.

- Lamine Guisse 300H 51"54 cad
- Stijn Vereecken 400H 74"76 sen/mas **brons + clubrecord**
- Marie Vandervelden hoog 1m63 schol **goud**
- Eli Drieskens 100 m 14"15 cad
- Kirsten Vandeweyer 100 m 13"45 schol

- Lopke Zentjens 100 m 14"44 schol
- Brecht Stevens ver 6m19 sen **zilver**
- Margot Smeets 800 m 2'40"21 cad
- Sofie Jansen 800 m 2'32"41 cad
- Jinte Palmans 800 m 2'27"06 schol
- Floor Schildermans 800 m 2'30"84 schol
- Lise Boonen 800 m 2'36"59 schol
- Brecht Stevens HSS 12m08 sen **goud**
- Lieze Peeten kogel 11m42 sen **zilver**
- Lamine Guisse speer 32m02 cad
- Lieze Peeten discus 33m44 sen **zilver**
- Mathijs Snoeks 1500 m 4'46'47 schol
- Eli Driescens 200 m 29"19 cad
- Jinte Palmans 200 m 28"64 schol
- Lopke Zentjens 200 m 29"10 schol
- Kirsten Vandeweyer 200 m 28"69 schol



Margot Smeets



Eli Driescens

Als je dan kijkt hoeveel persoonlijke records nu reeds sneuvelden, daar kunnen we alleen maar vrolijk van worden.

Proficiat, trainers en atleten: jullie zijn goed bezig!

Hoofdtrainer SACN

Louis Geboers



22 en 23/04/2017

Verslag PK cad/schol/jun/sen (kampersgroep Stijn)

Vroeg op het seizoen is het al meteen presteren geblazen voor al diegenen die provinciale successen wensen op de piste. De masters mochten zich nog eens met de jeugd meten, dus ze hadden weinig reden tot stressen, maar lieten daarom niet minder hun kwaliteiten zien.

Op dag 1 kwamen al meteen 4 atleten in actie. Voor **Lamine Guisse** was er als eerstejaarscadet weinig druk op de disciplines waaraan hij deelneemt. Maar een leuke prestatie of eventueel een limiet voor een kampioenschap mag altijd komen. Op het hoogspringen streed Lamine nog tot 1,45 m mee voor het goud, maar daarna kon hij zich jammer genoeg niet meer verbeteren. Toch waren we al zeer tevreden met een zilveren plak.

Lamine liet zien van meerdere markten thuis te zijn en gooide de discus naar een knappe 3e plaats. Met weinige trainingsuren in deze discipline en zonder werpschoenen belooft deze prestatie wel mooie dingen in de toekomst. Met 2 medailles op de eerste dag als eerstejaarscadet mag Lamine tevreden terugkijken op zijn prestaties.



Pascal Snoeks

In het discuswerpen bij de senioren mannen, waar er meer masters dan senioren meededen, hadden we 2 vertegenwoordigers. **Pascal Snoeks** (in het geheim stiekem een loopwonder – volgens sommige media- fake news?!), onze minst jonge deelnemer van de groep, gooide zich naar een 9e plaats en mocht jammer genoeg niet deelnemen aan de finale. **Max Vlassak** was de andere deelnemer van SACN. Als eerstejaarsbelofte verbrak hij zijn persoonlijk record naar een afstand van 41,75 m. Dit was ruim voldoende om als eerste te eindigen. Het eerste goud en de titel waren binnen!

Bij het kogelstoten (senioren mannen) deden **Pascal** en **Max** opnieuw mee. En ondanks de hoop op nieuwe records, kwam die topworp er niet uit. Maar Pascal slaagde er wel in om zich in de finale te gooien en van Max had ik eigenlijk niet minder verwacht. De 2e titel was dan ook zoals verwacht voor Max en dat record ging nog sneuvelen. En iets (Pascal zelf) zegt me dat Pascal ook nog enkele clubrecords gaat breken in de toekomst (misschien toch in het lopen

...).

Dat **Lotte Haegemans** zich als een zalmpje in het water voelt bij het speerwerpen is geen geheim. Als eerstejaarsstudente nam ze deel als tweedejaarsjunior en met een nieuw persoonlijk record van 28,33 m mocht ze de zilveren plak opeisen. Een sterke madam, die Lotte.



Lotte Haegemans

De hotdogs waren al op toen iedereen eindelijk kon opwarmen. Maar in de cafetaria konden we nog napraten over de wedstrijden en wat de toekomst nog gaat brengen.

Dag 2 van het provinciaal kampioenschap. Met 2 deelnemende atleten was de kampgroep minder aanwezig, maar daarom gingen we niet minder ons best doen.

We beginnen al meteen met de 300 meter horden bij de cadetten jongens. **Lamine Guisse** maakte zijn debuut op dit nummer en eindigde hier als 4e. In zijn eerste 300 meter horden liet Lamine zien dat hij van veel markten thuis is.

Op de 400 meter mocht ik, **Stijn Vereecken**, als master mijn kunnen laten zien. Dat de techniek van de trainer en zijn atleet sterk op elkaar gelijken was niet meteen een compliment voor de atleet maar na een lange 400 meter en enkele hoogtesprongen later kon ik even naar adem happen en me voorbereiden om later in een hotdog te happen. Aangezien we maar met 3 waren betekende dit dat ik later die dag de bronzen medaille in ontvangst mocht nemen.

Lamine nam later de dag nog deel aan het speerwerpen. Jammer genoeg viel hij hier ook net naast het podium. Ondanks het feit dat we twijfelden over een “ongeldige” verre worp, mochten we tevreden zijn over Lamine zijn tweedaagse. Maar we weten dat deze prestatie erin zit, dus dat belooft nog voor de dichte toekomst.

De 6 medailles die behaald zijn door de kampers, komen er vooral door het harde werk van de atleten, de trainers May, Max, Pascal, Ruben en de supporters. Proficiat en bedankt!

Stijn

23/04/2017

Lanaken – Provinciaal kampioenschap

Dag 1 was ik niet aanwezig, maar blijkbaar hadden Jelte Kums, Thomas Leendertse, Eli Drieskens, Jinte Palmans en Bieke Vaes het weer goed gedaan. **Jelte** werd het 17^{de} op de 100 m in een tijd van 14.30 en hij werd het 14^{de} op de 200 m in een tijd van 30.65. **Thomas** behaalde een mooie 6^{de} plaats op de 200 m in een tijd van 25.41. **Eli** sprong 4,36 m ver en behaalde hiermee een mooie 5^{de} plaats. **Jinte** had pech dat ze in de traagste reeks zat van de 400 m en moest de wedstrijd ‘alleen’ lopen. Hierdoor kon ze er niet het maximale uithalen en werd ze 4^{de} in een tijd van 62.83. Voor **Bieke** was dit de eerste wedstrijd sinds hele lange tijd (10 jaar geleden stond ze voor het laatst in de startblokken). Maar haar talent was ze nog niet kwijt en ze behaalde een mooie 3^{de} plaats in de 100 m horden.

Dag 2 was ik wel aanwezig en zag ik weer enkele veelbelovende dingen voor het nieuwe zomerseizoen.

De dag begon met **Kirsten Vandeweyer** die zich op de 100 m zonder problemen selecteerde voor de finale (13.45) . Ook **Eli** deed het goed op de 100 m, maar selecteerde zich net niet voor de finale (14.15). Je kon zien aan **Marie** dat ze weer helemaal wakker was om weer te springen richting haar persoonlijk record van 1,67 m. Met een sprong van 1,63 m werd ze provinciaal kampioen!!! Hierna waren **Sofie, Margot, Lise, Floor** en **Jinte** aan de beurt voor de 800 m. Ze deden het allemaal uitstekend, enkel Lise had een day-off. De zenuwen hebben een rol gespeeld en hier moet je je kunnen overzetten. Rome is ook niet op één dag gebouwd. In de finale van de 100 m viel Kirsten net naast het podium. Ze werd het 4^{de} in een tijd van 13.62. Om de dag af te sluiten deden Kirsten, Jinte, Lopke, Eli en Marie nog mee aan de 200 m. **Eli** werd het eerste in haar reeks en in totaal werd ze 5^{de} in een tijd van 29.19. De 100 m zat bij **Kirsten** in de benen waardoor haar 200 m geen groot succes was (het kan niet altijd prijs zijn). **Marie** behaalde een 6^{de} plaats in een tijd van 28.36, **Jinte** is niet moe te krijgen en behaalde een 8^{ste} plaats in een tijd van 28.64, **Lopke** behaalde een 10^{de} plaats in een tijd van 29.10.

Het Provinciaal kampioenschap zit er weer op waardoor we de eerste resultaten hebben van het nieuwe zomerseizoen. Hier en daar gaan we nog stevig moeten sleutelen, maar het belooft een mooie zomer te worden!

Daan

29/04/2017

Merksem – Onze kampers in goeden doen!

Op zaterdag 29 april waren de masters van Stijn in goeden doen. In **Merksem** zouden ze een aanval doen op enkele clubrecords.

Ze zijn erin geslaagd om **4 clubrecords** te doen sneuvelen!

Het eerste record dat sneuvelde was gewichtwerpen (15,880 kg), hiermee gooide **Pascal Snoeks** 8,28 m.



Bij het gewichtwerpen (11,350 kg) gooide **Patrick Coene** naar een afstand van 9,41 m. Hiermee werd het tweede record van de tabellen geblazen. Met dit resultaat waren we al tevreden, maar de dag was nog niet voorbij.

Voor het hamerslingeren 7,260 kg noteerden we een derde record. Pascal wierp het tuig naar een afstand van 28,37 m.

Patrick Coene

Patrick kon niet achterblijven en dus zorgde hij voor een vierde record: hij liet het tuig landen op een afstand van 20,55 m.

Tussendoor nam Patrick nog even de tijd om met de kogel van 6 kg een afstand van 8,57 m te stoten.

Lamine Guisse, die ook mee was afgereisd, zette zijn beste beentje voor bij het speerwerpen en smet deze naar een afstand van 29,19 m. Lamine liet ook de kogel landen op een afstand van 8,26 m. Ook zijn prestaties waren prima!

Pascal

29/04/2017

Tessengerlo – Beker van Vlaanderen – pupillen & miniemen dames

De BVV-dames was weer een geslaagd evenement!

Rudi Verkoyen zorgde met zijn bekende enthousiasme voor de coördinatie van het geheel. De week voordien stelde hij groepjes samen. Hij overliep met de meisjes of de samenstelling naar wens was, werkte bij waar nodig, bezorgde het nodige materiaal op het veld en organiseerde een samenkomst aan het Dommelhof voor wie gebruik wilde maken van de carpooling. De inschrijvingskaartjes waren al ingevuld, ter plaatse zorgde hij voor de inschrijving, een aantal keer (een stuk of 4, waarvoor toch een stuk of 10 keer werd omgeroepen) werd de club afgeroepen om naar het secretariaat te komen, wellicht in verband met de nodige felicitaties...; en zo wist ook zeker iedereen dat onze club aanwezig was. Kortom, wat hadden we zonder onze Rudi moeten doen!

Als er plots een pupil in paniek schiet, omdat het erop lijkt dat de ene proef te lang zal uitlopen om op tijd bij de volgende proef te geraken, dan is er gelukkig onze trainer Lieze om de gemoederen te bedaren en ervoor te zorgen dat de tranen snel weer zijn gedroogd. Enkele duidelijke richtlijnen in geval van het ergste scenario zijn op zo een moment van groot belang voor een zelfzekere atleet, evenals voor de mama.



Anouk

Trainers, vergeet niet hoe belangrijk jullie zijn. Ouders en atleten weten niet altijd wat je best doet in atletiekomstandigheden. Bedankt ook aan Suzy en Jomme om aanwezig te zijn. In het bijzijn van een Jomme, springen meisjes zeker nog hoger en verder!

Aangezien onze huisfotograaf An geen meisjes heeft gebaard waar wij weet van hebben, werd het verzorgen van de zeer gegeerde fotoreportage overgenomen door Saskia Lagarde, waarvoor eveneens dank. We konden nadien weer genieten van mooie actiefoto's.

Nog beter dan de entourage, waren onze atleten zelf uiteraard. Met 18 enthousiaste meisjes kwamen we in Tessengerlo aan de start. Alle proeven waren prima vertegenwoordigd. Het is een zaligheid om te zien hoe fijn alle

meisjes met elkaar kunnen opschieten. Vanop de zijlijn wordt er flink geroepen om de atleten die een oefening uitvoeren naar een nog hoger niveau te tillen.

De meisjes die zo goed als dood neervallen aan de meet, omdat ze alles hebben gegeven in een loopnummer, worden daar door de anderen met veel liefde omringd. Zo zijn ze snel weer op de been.

Op de 60 m horden behaalde Kato Vandervelden een zeer mooie 6^{de} en Lies Hermans een 10^{de} plaats. 10 en 14 waren voor Sare Smids en Indy Lagarde bij de pupillen.

Sanne Loots werd 2^{de} en Aprill Verkoyen 4^{de} op de 300 m.

Op de 80 m kon Anouk Loots de 6^{de} en haar zus Sanne Loots de 12^{de} plaats op haar naam schrijven. Op 17 gevolgd door Julie Swinnen, 25 Floor Vliegen, 29 Lies Verheyen, 35 Shanti David.

In de 60 m kwamen maar liefst 56 deelnemers aan de start. Kyani Joosten werd op een 17^{de} plaats de eerste SACN'er in de reeks. 26 Lara Dujourie, 28 Erin Hermans, 33 Kaat Van der Wielen, 44 Nel Vliegen, 45 Indy Lagarde, 54 Rosalie Bax.



Op de 150 m was Anouk Loots de 9^{de} snelste van de 20 *Lieze en Suzy* deelnemers. Op 19 Lies Verheyen.

En in de 1000 m lieten Julie Swinnen en Floor Vliegen zich zeker zien door een 4^{de} en 5^{de} plaats te pakken bij de miniemen. De 5^{de} plaats was voor Indy Lagarde bij de pupillen, 8 Lara Dujouri, 22 Kyani Joosten, 23 Erin Hermans, 28 Nel Vliegen.

Het verspringen was met 48 meisjes aan de pupillenstart, een reeks die erg lang duurde. Erin Hermans sprong met 3m12 een 21^{ste} plaats en werd eerste SACN'er. Op plaats 25 en 26 gevolgd door Tahnée Vandebroek en Lara Dujourie. Plaats 30 was voor Kaat Van der Wielen, 36 Nel Vliegen, 39 voor Kyani Joosten. Bij de minimen was Kato Vandervelden 8^{ste} met 4m03. Gevolgd door Julie Swinnen, Lies Hermans, Sanne en Anouk Loots, Lies Verheyen en Shanti David.

In het kogelstoten liet miniem Aprill Verkoyen haar superkrachten zien door

met 9m11 een 2^{de} plaats te veroveren. Met 6m68 gooide Floor Vliegen een 12^{de} plaats met de 2 kg-kogel. Bij de pupillen gooide Tahnée Vandebroek met 6m49 een 8^{ste} plaats en Kaat Van der Wielen met 4m49 een 25^{ste} plaats. In totaal kwamen bij de pupillen 31 deelnemers aan de start.



Kato Vandervelden

Hoogspringen is dan weer voor onze Kato Vandervelden weggelegd in de reeks van de miniemen. 1m38 was goed voor een 5^{de} plaats. Met 1m10 behaalde Lies Hermans de 10^{de} plek. Bij de pupillen wist Sare Smids met 1m05 de 15^{de} plaats in te nemen. Rosalie Bax sprong 0m90 en werd daarmee 24^{ste}.

Kato Vandervelden kan hoog, maar ook ver springen. Met 4m03 sprong ze zich mooi naar de 8^{ste} plaats. Op 12 gevolgd door Julie Swinnen, 14 Lies Hermans, 15 Sanne Loots, 16 Anouk Loots. De 28^{ste} plaats was met 3m24 goed voor onze Lies Verheyen. En nieuwkomer-in-de-club Shanti David sprong een voortreffelijke 31^{ste} plaats met een sprong van 3m14. Welkom en veel succes in onze club, Shanti!

In het hockeywerpen gooide Sare Smids zich als eerste SACN'er in de kijker met 21m42, wat goed was voor een 11^{de} plek bij de 23 deelnemers. Rosalie Bax wist met een mooie 16m08 de 21^{ste} plaats te veroveren.

De enige SACN'er die onze kleuren verdedigde in het speerwerpen was onze miniem Aprill Verkoyen. Met 23m30 wist ze een heel mooie 4^{de} plaats in te nemen.

In de estafetnummers heeft onze club zijn teamwaarde zeker in de kijker gelopen. Als het om 'samen' te doen is, voel je het bloed van onze SACN'ers nog net iets sneller borrelen.



In de 4x60m van onze pupillen werd in reeks 1 de ploeg van Indy, Sare, Nel en Kaat 6^{de}.

In reeks 2 liepen Kyani, Tahnée, Lara en Erin de 1^{ste} plaats.

Bij de 4x80m voor de miniemen, waren het Julie, Lies H, Lies V en Floor die

de 2^{de} plaats wisten te veroveren.

Anouk, Aprill, Sanne en Kato haalden de 1^{ste} plaats.

In de eindstand werden we 8^{ste} (of 7de? wegens een telfout?), maar we hadden een mooie dag vol vriendschap en teamspirit. Bedankt aan de Looise organisatie en aan iedereen die er een voortreffelijke dag van maakte.

Steffi Maris,

(niettegenstaande dit verslag met de nodige zorg werd voorbereid, mijn excuses mocht er een uitslag toch niet helemaal correct zijn opgenomen.)

06/05/2017

Ninove – Belgisch kampioenschap 10000 m

Als je bijna 12 km/u loopt, net de 65 gepasseerd bent en tot het vrouwelijk geslacht behoort, dan kan je van een topprestatie spreken!

Dit bracht **Mia Palmans** voor mekaar op het Belgisch kampioenschap. Na exact 10 km bleef haar tijd stilstaan op ietsje meer dan 50 minuten.

Het leverde haar de zoveelste Belgische plak op, deze keer was de kleur 'zilverachtig' !

Proficiat, Mia. Keigoed!

Louis



600 m benjamins

13/05/2017

Alken – Beker van Vlaanderen 2017 AC DAMES

Het kan niet elk jaar prijs zijn, maar onze dames hebben zich weer laten gelden tijdens de Beker van Vlaanderen te Alken.

Zoals elk jaar begin ik in januari de ploeg al samen te stellen. Toen ik hier dit jaar aan begon, ging ik van het gedacht uit om dit jaar te promoveren naar

eerste landelijke. Maar zoals altijd is je ploeg pas compleet als je iedereen hebt ingeschreven op de dag zelf. Het verlies van Jacey Coene in 'mijn' team was de eerste grote tegenslag, maar we hebben genoeg atleten in de club die hun mannetje kunnen staan, dus was een nieuwe verspringster snel gevonden.

Door de examens kon ik dit jaar ook niet rekenen op onze speerwerpster. Natuurlijk gaan studies voor op sport, maar dat betekende weer een grote opdoffer. Opnieuw begon ik te puzzelen en kwam ik gelukkig opnieuw aan een volledig team.

Zoals elk jaar valt het 5-landentoernooi, waar vele scholen in omstreken aan meedoen in exact hetzelfde weekend als onze Beker van Vlaanderen. Op die manier vielen er weer 2 reserven af. Ook dit is te begrijpen, aangezien het 5-landentoernooi een hele leuke ervaring is.

Vijf dagen voor de wedstrijd kreeg ik een telefoontje van onze sprintster dat ze spijtig genoeg moest afzeggen. Hier had ik alle begrip voor, maar dat was weer een grote klap, aangezien ik ook weer zonder verspringster zat.

Wie is er nog beschikbaar???

Van mijn groep was niemand nog beschikbaar, hoewel ik toch over een groot aantal snelle dames beschik, maar iedereen had al iets gepland. Dan op zoek naar de snelle dames tussen de afstandloopsters die niet afgeschrikt worden door de zware tegenstand.

Onze hoogspringster, 200-meterloopster en 1500-meterloopster kwamen zaterdagochtend/ochtend (4uur) terug van Parijsreis. Een activiteit van school die weer roet in het eten gooide.

Met een bang hartje ging ik zaterdagochtend, net voor de wedstrijd, nog richting Diepenbeek voor één van mijn examens als leerkracht. Neen, dat bang hartje was niet voor mijn examen, maar wel voor onze ploeg. Maar ik ging ervan uit dat iedereen haar beste beentje weer zou voorzetten en dat we er zoals elk jaar een leuke dag van konden maken met heel ons team!

Ik kwam als eerste aan in Alken, aangezien mijn examen zo goed ging waardoor ik al vroeger door kon. Daar aangekomen hoorde ik dat Alken met een nog groter probleem zat. Ze hadden geen hordeloopster en verspringster

meer. Opgelucht haalde ik adem, maar de wedstrijd moest nog beginnen.

Bieke Vaes, terug van weggeweest, liet zien dat ze het hordelopen nog steeds niet verleerd is. Ook al ging het om een vrij korte 100 m horden, toch haalde zij de mooie eerste 4 punten binnen voor de club.

Vervolgens waren **Marie Vandervelden**, **Lien Molemans** en **Lieze Peeten** aan de beurt. Lien liet haar spierballen nog eens rollen in het speerwerpen, Lieze in het kogelstoten en Marie gebruikte haar sprongkracht om weer zo hoog mogelijk te kunnen springen. Hierna was **Jinte Palmans** aan de beurt. Zij verbaasde me weer door 1,5 seconde van haar PR af te doen op de 400 m (61.00) en op die manier een 2^{de} plaats binnen te halen.

Na deze proeven deden we weer even mee voor de top 6.



Suzy Tijskens

Even later deed ook **K-D Kooij** in de 100 m een poging om enkele punten te sprokkelen. Een nummer dat voor haar zeer ongewoon was, maar ze moest niet onderdoen voor enkele anderen. Dan was **Suzy Tijskens** aan de beurt voor de 800 m. Suzy, die op het PK indoor nog doorkwam in een snelle 1.06, vroeg aan mij om na 200 m de tijden door te roepen. Vanaf de 150 m zag ik dat ze de tactische weg opgingen en dat het een trage eerste 400 m zou worden. In tegenstelling tot de vorige keer kwamen ze nu door in 1.16. Hierna

dreven ze het tempo hoog op en barstte de strijd los. Suzy werd uiteindelijk 4^{de}. Ondertussen was ook **Sofie Jansen** aan het verspringen. Ook voor haar een nummer dat ze niet gewoon was, maar dit schrikte haar niet af. **Floor** stond al te trippelen voor haar 1500 m. Wat gingen ze doen? Tactisch of vanaf de eerste ronde gas geven? De eerste 300 m ging nog vrij soepel en de hele groep zat bij elkaar, maar dan veranderde het. Floor **Schildermans** moest de kopgroep laten gaan om zich op die manier niet op te blazen en haar eigen wedstrijd te lopen. Ze behaalde een mooie 7^{de} plaats. **Lieve Palmans** was helemaal niet voorbereid voor haar 3000 m, aangezien ze de dag ervoor 100 km had gefietst en een ochtendshift erop had zitten. Het startschot werd gegeven en Lieve verdween stilaan in de staart van de groep. Maar na 400 m

had ze er genoeg van en onze diesel kwam op gang! Na 800 m liep ze op een mooie 4^{de} plaats en na 1000 m ging ze strijden om plaats 2. Uiteindelijk behaalde ze een mooie 3^{de} plaats. Ook **Lieze** was begonnen met het discuswerpen en na één worp zag ik als leek dat het goed zat. **Marie**, die nog aan het bekomen was van haar Parijsreis, maakte zich klaar voor de 200 m. Ze mocht starten in de snelste reeks en probeerde hier het beste van te maken. Uiteindelijk behaalde ze een 8^{ste} plaats.

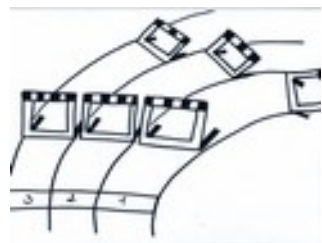


Tot slot was er nog de 4x100 m: de ploeg bestond dit jaar uit een afstandloopster, 2 sprintsters en een trainster/atleet met vele nieuwe ambities! Het ging om Jinte, Bieke, Floor en Marie. Aangezien ze nog nooit samen geoefend hadden gaf ik hun even een snelcursus estafette. Uiteindelijk liep dit vlotjes en leek het tijdens de wedstrijd alsof ze nog niks anders gedaan hadden.

We behaalden een mooie 7^{de} plaats met dank aan al deze atleten. Iedereen deed haar best en we sloten de dag af met een glaasje champagne!

Een dikke merci en ik hoop dat ik volgend jaar terug op jullie kan rekenen om op die manier weer te kunnen gaan voor promotie en zo een opstapje maken naar 1^{ste} landelijke! BEDANKT Lien, Sofie, Floor, Suzy, Lieze, K-D, Marie, Lieve, Bieke, Jinte en supporters !!!

PS: Atleten vanaf cadet mogen **zaterdag 12 mei 2018** al vrij houden om opnieuw ten strijde te trekken in ...



Kijk snel op bladzijde 26 voor onze tekenwedstrijd!

13/05/2017

Alken – Beker van Vlaanderen Dames AC

We kunnen niet elk jaar stijgen, want dan zitten we over 4 jaar helemaal aan de top!

En dan?

Daarom hebben we een jaartje overgeslagen, om het toch nog een beetje spannend te houden. Dit jaar werden we dan ook **7^{de}** op de 12 ploegen. Coach Daan had een volledige ploeg op de been gebracht. Een ploeg waarin hij de laatste week nog flink had moeten schuiven, zodat er atleten op een nummer terechtkwamen dat ze soms al lang niet meer gedaan hadden.

Maar het ging om het **groepsbelang!**

Proficiat, Daan en atletes.

Volgend jaar gaan we er weer voor.

Hoofdtrainer SACN

Louis



20/05/2017 en 25/05/2017

Heusden/St.-Niklaas – Kampioenschap van Vlaanderen hamerslingeren

Zaterdag 20 mei heeft Pascal Snoeks deelgenomen aan het KVV AC hamerslingeren in Heusden. Hier werd het clubrecord verbeterd met 2,12 m en werd het gebracht op 30,49 m. Hij behaalde hiermee een mooie **9^{de}** plaats.

Donderdag 25 mei was het een hoogdag voor onze werpers. Dan zou het KVV hamerslingeren voor cadetten, scholieren en masters plaatsvinden in St.-Niklaas.

Hier noteerden we vier atleten van onze club onder de deelnemers.

Lamine Guisse beet als benjamin van de kampers de spits af. Hij werd mooi **6^{de}** bij de cadetten met een persoonlijk record van 21,46 m.

Als **2^{de}** werd Mathijs Snoeks de arena in gestuurd, hij werd net als Lamine **6^{de}**

bij de scholieren met een worp van 26,43 m. Ook hier noteren we een persoonlijk record.

Na de jeugd kwamen dan de masters in de ring.

Pascal Snoeks gooide zijn tuig 27,22 m ver en werd hiermee 4^{de}.

Patrick Coene mocht als laatste werpen, hij slingerde de hamer naar een nieuw clubrecord. Hij smeedt het tuig 22,27 m en werd hiermee mooi 7^{de}.

Om de tijd tussendoor te doden werd er ook nog een beetje aan kogelstoten en gewichtwerpen gedaan. Lamine stootte de kogel naar 7,53 m, Mathijs liet de kogel stranden op 7,24 m wat een persoonlijk record betekende. Pascal stootte de kogel naar 7,21 m, wat eveneens een persoonlijk record was. Patrick liet de kogel landen in het zand op 9,18 m.

Vermits het gewichtwerpen enkel maar voor masters bestaat, mocht de jeugd gaan rusten. De zwaargewichten onder ons dachten dat ze zich nog eens moesten laten gelden vandaag.

Patrick wierp het gewicht naar een afstand van 9,75 m, dit betekent een verbetering van het clubrecord met 1,18 m.

Pascal wou een slechte hamerprestatie goedmaken door het gewicht 8,57 m te werpen. Ook dit is een nieuw clubrecord.

We noteren voor deze dagen dus 4 persoonlijke records en 4 clubrecords voor onze werpers. Prachtig gewerkt, jongens, we proberen deze trend voort te zetten voor de volgende kampioenschappen.

Proficiat mannen voor de puike prestaties.

Pascal Snoeks

Trainer Hamer en Gewichtwerpen

VK Hamerslingeren AC

Op het Vlaams kampioenschap hamer slingerde **Pascal Snoeks** de hamer van meer dan 7 kg **30,49 m** weg (seniors).

Onze trainer hamerslingeren gaf hiermee het goede voorbeeld voor de Vlaamse

kampioenschappen cadet/schol/masters. Het is inderdaad een ideale voorbereiding als je vooraf een nieuw clubrecord slingert.

Met deze afstand maakt hij veel kans om op het VK masters op het podium te eindigen.

Proficiat, Pascal

Goed bezig!

Louis

Internationale wedstrijd te Veldhoven

Onze SACN-ploeg bestond uit 15 deelnemers die zich duidelijk lieten opmerken tussen de vele buitenlanders. Topprestaties werden geleverd door:

Max Vlassak met de kogel, hij stootte 15,63 m, slechts 1 centimeterke van zijn persoonlijk indoorrecord! Maar wel een nieuw outdoor SACN-record!

Lise Boonen met 1000 m, perfect gehaald door Daan Stevens tot op de eindmeet, met een tijd van 3'16"61.

Jonas Kegels met 1000 m: voor zijn eerste wedstrijd ooit zette hij toch al een meer dan behoorlijke tijd neer met 3'15".

Kirsten Vandeweyer op de 200 m: in een reeks waar nog 3 andere SACN'ers meeliepen, behaalde ze een tijd van 27"56.

Thomas Leendertse op de 200 m: in de snelste reeks spurte hij zich naar een chrono van 24"50.

Ook de meeste andere SACN'ers liepen, gooiden en sprongen een persoonlijk record.

Kortom: het was een geslaagde meeting voor onze club.

Proficiat, atleten en trainers, we zijn goed begonnen aan het seizoen.

Hoofdtrainer SACN

Louis

Aalter – SACN-brons op het Belgisch en Vlaams kampioenschap 100 km

Onze langeafstandsloper **Peter Palmans** presteerde dit kunststukje in het verre Aalter. Hij behaalde in dezelfde wedstrijd zelfs 2 medailles!

Eentje voor het Vlaams kampioenschap, waar hij op het podium mocht voor de bronzen plak en, zoals eerder gemeld, liep hij zich in het Belgisch kampioenschap ook naar het brons bij de M50.



Peter Palmans

Zijn eindtijd was 9 u 6 min en 32 seconden.

Bij wijze van spreken liep hij van hier naar Düsseldorf in een tempo dat sneller was dan 11 km/u! Of ook: van hier naar Rotterdam...

Proficiat, Peter

Hoofdtrainer SACN

Louis

17/06/2017

Ninove – Belgisch kampioenschap masters

Op zaterdag 17 juni deden drie SACN'ers mee aan de Belgische kampioenschappen voor masters in Ninove. En met succes, want ze verbeterden twee persoonlijke records.

Patrick Coene begon er als eerste aan bij het kogelstoten. Met een worp van 9,29 m werd hij mooi 9de bij de M50. Daarna ging hij aan de slag met de discus en hier sneuvelde dan het eerste PR van de dag: 27,85 m, een verbetering met 40 cm. Hiermee werd hij 8ste.

Dan was het de beurt aan Stijn Vereecken met de kogel. Hij slaagde erin om het tuig op een afstand van 7,31 m te laten landen en eindigde hiermee 5de bij de M35.

Als laatste kwam Pascal Snoeks in actie. Hij begon met kogelstoten: een worp van 7,23 m en zo verbeterde hij zijn PR met 2 cm. Hij strandde hiermee op de 4de plaats (M45). Dan ging hij ook nog discuswerpen. Met een worp van 19,94

m werd hij 5de (M45).

Zo konden onze jongens een leuke dag afsluiten met een tevreden trainer (Stijn) en atleten (Patrick en Pascal).

Pascal Snoeks



Een hoopje SACN!

Atleet in de schijnwerper

Naam: Zentjens

Voornaam: Lopke

Geboortedatum: 17/01/2001

Woonplaats: Hamont

Waar zit je op school? Welke richting volg je?

Ik zit op Salvator in Hamont en studeer de richting Latijn-Wiskunde op het vierde jaar.

Ga je graag naar school? Waarom wel/niet?

De lessen zijn saai, maar met je vrienden samenzijn is plezant!

Wat is je lievelingsvak op school?

LO

Hoe lang ben je al bij de club aangesloten?

7 jaar



Lopke Zentjens

Hoe ben je bij SACN terechtgekomen?

Via vrienden

In welke categorie behoort je in de atletieksport?

Scholier

Wat is jouw favoriete discipline?

Spurten

Waarom?

Ik vind het leuk om op korte afstanden alles te geven.

Wat is jouw sportieve specialiteit of sterkste punt?

Niet zo heel veel, maar ik probeer mij vooral altijd heel goed in te zetten.

Wat is jouw atletiekdoel voor de zomer?

Mijn persoonlijke records verbreken

Wat is het hoogtepunt uit jouw sportieve loopbaan?

Goud halen op het PK 4x100m en de memorial van damme

Wat is jouw dieptepunt in de atletiek?

Conditie wilt niet meewerken

Wat zijn jouw beste prestaties?

Een paar persoonlijke records en goud&brons op het PK estafette.

Heb je nog andere bezigheden/hobby's?

Buiten atletiek doe ik ook nog heel graag mijn tennissport en met vrienden afspreken.

Waarom ben je bij SACN?

Omdat het een SUPER goede club is waar iedereen bij moet komen :p!!

Wat is je grootste droom?

Vele clubrecords halen en eens een wedstrijd van olympische spelers van kortbij meemaken.

!!!TEKENWEDSTRIJD!!!



Wie? Alle jeugdathleten van SACN: kangoeroes, benjamins, pupillen en miniemen

Wat? Maak een tekening over atletiek en stuur die voor 15 september 2017 naar willem.molemans@telenet.be of bezorg hem aan een van de trainers

Niet vergeten? Schrijf je naam op je tekening!

De tekenaars van de drie mooiste tekeningen winnen een lekkere prijs!

Amaai, het is ons weer gelukt!

“Voor elk probleem bestaat er een oplossing”

Alle verenigingen, van bijenbond tot sportvereniging, van postzegelclub tot wandelclub, hoor je klagen dat niemand meer wenst voorzitter, secretaris of schatbewaarder te worden, want: 'We hebben met zijn allen toch zo een druk leven dat dat er echt niet meer bij kan!'

Dit resulteert in stokoude besturen waar geen vooruitgang meer te bespeuren valt.

Dus: je hebt clubs die gewoon verder hobbelen tot iedereen gestorven is of zo goed als gestorven is. Je hebt clubs die zich gewoon opheffen wegens geen opvolging. Je hebt er die worden opgeslorpt door een grotere of beter georganiseerde club. Enz...

Als je dan ziet dat jouw club, SACN dus, die in januari ook op zoek was gegaan naar een nieuwe voorzitter, nieuwe secretaris, nieuwe schatbewaarder en een nieuwe jeugdcoördinator, dan kon je de bui natuurlijk al zien hangen.

Op dat moment was de gemiddelde leeftijd bij ons en jouw bestuur 65 jaar.

Maar niet getreurd, je hebt dit seizoen al veel mails zien voorbijkomen over dit

onderwerp en het was gelukkig niet voor niets!!

We hebben nu :

- een nieuwe voorzitter, **Walter Vanvelden**
- een nieuwe secretaris, **Margo Kerkhofs**
- een nieuwe schatbewaarder, **Steffi Maris**
- een nieuwe jeugdcoördinator, **Stijn Lehembre.**

De meeste van bovenstaande mensen stapten in dit project omdat ze zagen dat SACN een levendige club is die vooruit wil!

Het is zoals met alles: succes trekt succes aan.

We gaan stapje per stapje vooruit, maar we zijn nog lang niet zover dat we op onze lauweren kunnen gaan rusten.

Ondertussen zijn we ook 10 jaar jonger geworden (!) met de gemiddelde leeftijd van onze SACN-bestuursleden, d.w.z. nu is de gemiddelde leeftijd net geen 55 jaar. En:

“We willen nog jonger worden, want de jeugd heeft de toekomst.”

Als je maar vooruitgang ziet, meer moet dat niet zijn.

Ik zie de toekomst voor SACN nu alleszins rooskleurig in. Vele handen maken licht werk, daarom: dank u wel aan al degenen die hun schouders onder SACN zetten om onze club weer een niveau'tje hoger te tillen, telkens opnieuw.

Een trotse ondervoorzitter

Louis

Bedankt Lieze!

De belangrijkste afdeling bij onze club is de **jeugdafdeling**. Als we geen goed opgeleide jeugd hebben, dan komen alle andere afdelingen ook in de problemen!



Lieze Peeten

Deze grote groep van atleten (150 atleetjes) moet gestuurd worden, daar heb je dan weer een structuur voor nodig die gestuurd en geleid wordt door een hoofdtrainer. **Lieze Peeten** heeft dit jarenlang succesvol gedaan, met hulp van haar jeugdtrainers, natuurlijk.

Hoofdjeugdtrainer zijn, dat doe je niet zomaar even, je moet een doel hebben en weten waar je heen wilt! En je moet er toch wat energie en tijd instoppen om alles gesmeerd te laten verlopen.

Als je dan van studerende jongere naar 'werkmens' gaat, met soms werkdagen van 8 u en langer, dan komt de "hobby" natuurlijk in het gedrang. Daar hebben wij alle begrip voor.

Bedankt, Lieze, dat je dit jarenlang voor onze club en zijn atleten hebt willen doen. Vanaf nu stelt Lieze zich beschikbaar als trainster wanneer het past met haar werk.

Deze belangrijke taak binnen onze vereniging wordt nu overgenomen door **Stijn Lehembre**, we wensen hem dan ook veel succes toe.

Sportieve groeten

Hoofdtrainer SACN

Louis

Stijn Lehembre stelt zich voor!

Dag SACN'ers

Sinds 15 mei heb de fakkel overgenomen van Lieze Peeten als hoofdtrainer binnen de jeugd van SACN. Ik geloof in deze club, in dit bestuur en in deze jeugdafdeling. Samen



Stijn Lehembre

met iedereen van de club hoop ik op een goede samenwerking met een open communicatie. Together we train, together we win.

Groetjes Stijn



Help!

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 onze eigen veldloop en pistemeetings!

Het is nog ver weg, maar op onze Dommelloop (veldloop) zijn er enkele kritische onderbezettingen, waarvoor we nu al vrijwilligers zoeken.

Zoals daar zijn:

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

Wil je weten hoe het in zijn werk gaat, bv. bij de hotdogverkoop, dan kan je dit al eens uitproberen op onze meetings van zaterdag 1 juli of 8 september.



Altijd gezellig in de hotdogkraam!

Wil jij je steentje bijdragen aan onze succesvolle Dommelloop, geef dan even een seintje.

Alvast bedankt!

SACNvzw

Louis

De SACN-jeugdafdeling, een succes!

Jaar na jaar groeit deze afdeling bij SACN, zonder dat we promotie maken!

De groei wordt vooral veroorzaakt door mond-tot-mondreclame. Enkele jaren geleden hadden we een 80-tal jeugdleden, op 3 jaar tijd zijn we verdubbeld!

D.w.z. dat we nu zo rond de 160 jeugdleden zitten (leeftijd van 6 tot 12 jaar).

SACN als club kan deze massa alleen maar aan omdat we ook veel trainers hebben, we mochten onlangs onze 30^{ste} trainster (!) in onze ruime trainersploeg begroeten.

Ook hier steekt SACN met kop en schouders boven de meeste atletiekclubs uit, met de toch grote hoeveelheid actieve trainers.

Kwaliteit komt altijd boven drijven, maar er moet dan ook dagelijks aan gewerkt worden!

De toekomst ziet er voor SACN rooskleurig uit.

Sportieve groeten, hoofdtrainer SACN, Louis Geboers

Wist jij ook al dat...?

- de 45ste **Boseindrun** op pinkstermaandag een groot succes werd voor onze KW Boseindvrienden?
- Sylvain en zijn helpers 236 volwassenen en meer dan 100 kinderen aan de start mochten verwelkomen?
- onze bescheiden KWB'ers zo'n massale belangstelling niet verwacht hadden en dus te weinig prijzenpakketten hadden klaargemaakt?
- ondertussen iedereen zijn prijzenpakket ontvangen heeft, zij het met een paar weken vertraging?
- iedereen dus goede herinneringen aan deze loopwedstrijd overhoudt, behalve Willy M.?
- hij een elleboogbreukje opliep bij het... fietsen tijdens deze Boseindrun?

- hij nu ook weet dat je al fietsend voor je moet blijven kijken, zelfs als je achter je kijkt?
- wij hem een spoedig en volledig herstel toewensen?
- het nieuwe atletiekseizoen (2017-2018) start op 1 november 2017?
- de atleten alle info hierover per mail zullen ontvangen in de loop van september?
- ons secretariaat daarom aan alle atleten vraagt om hun mailbox goed in het oog te houden?
- je een paar nieuwe allround-spikes kunt kopen (maat 44,5) voor slechts 30 euro (normale prijs: 75 euro) via een mailtje aan **kurtgonnissen@hotmail.com** (tel. 0495/517958)?
- onze jeugdmeeting op zaterdag 1 juli een behoorlijk succes kende, ondanks het minder goede weer?
- echte atleten zich natuurlijk niet laten afschrikken door een paar regendrupjes?
- het gros van de deelnemers geleverd werd door SACN, GENK en DALO, maar er ook atleetjes opdoken uit Tienen, Hamme en Nederland?
- Max Vlassak onder het toeziend oog van zijn trainer Stijn Vereecken een bronzen medaille behaalde op het BK kogelstoten?
- hij de kogel 15,70 meter ver stootte, een nieuw persoonlijk record?
- hij op het podium mocht plaatsnemen naast Philip Milanov, die de wedstrijd won?
- wij iedereen een fijne, zonnige, leuke, ontspannende en sportieve vakantie toewensen?
- wij er zelf ook van gaan proberen te genieten?

Tot de volgende keer!

Trainers gezocht!

Dag SACN'ers

Kijk eens om je heen en als je iemand kent die voldoet aan onderstaand profiel, of je hebt zelf interesse, geef dan zo snel mogelijk een seintje!

Vacature trainers:

Sporting Atletiekclub Neerpelt (SACNvzw) is een ambitieuze atletiekvereniging met meer dan 350 leden. Onze vereniging kent een lange historie en behoort tot de drie grootste atletiekverenigingen van Limburg. Wedstrijdatletiek voor zowel jeugd als volwassenen heeft een prominente plaats binnen onze vereniging.

Wij zoeken...

Voor zowel onze pupillen als miniemen (van 8 tot 12 jaar) zijn wij op zoek naar enthousiaste **jeugdtrainers**, met ervaring in onze atletieksport en/of diploma lichamelijke opvoeding of initiator, trainer B, trainer A.

Dit om het team van zestien jeugdtrainers te versterken. Je bent in staat je enthousiasme over te brengen op onze jeugd en wil wekelijks een of meerdere trainingen verzorgen.

De doelstelling voor onze jeugdtrainingen is dat er per training minimaal zes trainers aanwezig moeten zijn. Onze trainingsdagen zijn woensdag en vrijdag, aanvang 18 u en einde 19.30 u.

Wij zoeken ook....

trainers met atletiekervaring voor:

- onze kampers
- onze lopers
- onze spurters

Wij bieden...

deelname in een enthousiast trainersteam en de mogelijkheid om gemotiveerde

jeugdleden, op dit moment een 150-tal, te trainen.

Wij bieden je een passende vrijwilligersvergoeding

(bv. op jaarbasis voor één keer per week training te geven, minimaal 450 euro + kilometer- vergoeding van 0,18 euro/km, belastingvrij).

Naargelang je sportdiploma wordt de vergoeding naar boven toe aangepast.

(bv. diploma Master, specialisatie atletiek en/of trainer A atletiek, op jaarbasis voor één keer per week training te geven, minimaal 1125 euro + kilometervergoeding van 0,18 euro/km, belastingvrij).

En er is de mogelijkheid om aanvullende cursussen/opleiding te volgen, vergoed door SACN.

Een uitstekende locatie met alle faciliteiten voor de atletieksport.

Een trainingsstructuur die vast ligt en een leidraad is voor de te geven trainingen.

Interesse?

Spreekt bovenstaande je aan? Reageer dan nu. Voor meer informatie of het tonen van je interesse, mail naar Louis Geboers, hoofdtrainerscoördinator SACN, louisgeboers@hotmail.com.

Voor meer informatie over onze vereniging verwijzen wij je naar onze website www.sacn.be.

De bedoeling is dat je na een inlooperperiode van een maand (waarbij je meeloopt met een andere trainer) zelfstandig de trainingen gaat leiden.

Indien bovenstaande niet voor jou van toepassing is, maar je kent andere mensen die ons voort kunnen helpen, houden wij ons warm aanbevelen!

Hopende op een positieve reactie

Sportieve groeten

SACNvzw

Louis Geboers

We staan er gewoon niet bij stil!

We vinden het maar doodnormaal dat er altijd trainers zijn als wij willen sporten.

Dat sommige trainers al heel lang meegaan, daar wordt zelfs niet over nagedacht.

Zo hebben we een trainer, **Jan Sleurs**, die je overal ziet training geven, van kangoeroe tot master. Niet alleen bij SACN, maar nog bij tal van andere verenigingen. Als iemand in nood zit, wordt Jan ook steevast gebeld voor hulp.

Dat hij op de wereld kwam ver in de vorige eeuw (15-12-48) wil al wat zeggen. Hij is dan ook medeoprichter van onze club en, nog voor onze club officieel bestond, gaf hij de toekomstige SACN'ers al training. Ikzelf ben toch al meer dan 30 jaar trainer bij SACN

en heb nog training gekregen van hem.

Als je hem ziet, zou je hem niet direct de titel willen geven van de oudste trainer van/bij SACN. Ik teken er meteen voor, als ik nog zo goed uit de voeten kan als ik 70 ben!

Jan, bedankt voor alle mooie jaren en ik hoop dat we je nog lang mogen zien lopen (en training geven, natuurlijk).

Hoofdtrainer SACN

Louis

Om normvervaging tegen te gaan!

Ieder lid van SACN moet erop letten dat we een club op niveau blijven!

Daarom: als er iemand is die te grove uitlatingen uit, een 'vingertje' geeft aan iemand of een racistisch mopje vertelt (“t’is maar om te lachen”)... maak hem of haar erop attent dat dit niet door de beugel kan.

Ook uitspraken als: “Ik ben geen racist, maar...., daar kunnen meestal wel vragen bij gesteld worden!

Een bijzonder aandachtspunt zijn de kinderen onder ons, zij moeten ook een

beetje gestuurd worden in onze club, zodat zij weten wat kan en niet kan.

Wij kunnen mensen niet helemaal opvoeden, maar proberen wel de normen en waarden van onze club mee te geven i.v.m. hoe het er bij SACN aan toe gaat.

Dus: ieder lid van de club heeft hier zijn verantwoordelijkheid!

Vriendelijke groeten,

Louis

Dag SACN-lopers en recreanten

Zoals jullie gehoord/gezien/gelezen hebben, hebben 5 beginnende halvemarathonlopers hun eerst ½ marathon tot een goed einde gebracht. Tot voor een half jaar was hun verste afstand ooit gelopen net iets verder dan een uur!

Nu nodigen we jou uit om, samen met ons, dit ook eens een keer te doen. Dat wil zeggen: ook eens een opbouw te doen naar de 21 km of daar in de buurt. En dat wil zeggen: minstens 2 van de normale clubtrainingen per week volgen + een lange trage duurloop (de lange trage duurloop liefst ook in groep natuurlijk).

We gaan niet voor tijd !!!! Uitlopen is het doel. Eindhoven wordt het hoofddoel.

Eindhoven zondag 8/10 : 1/2 marathon – marathon
subdoel(etje): Geldrop zondag 26/11 : ½ marathon
– 30 km – marathon.



(omdat het zo leuk was, hebben 3 van de 5 beginnende halvemarathonlopers hun ambitie op de marathon gezet, gewoon om het eens gedaan te hebben!)

Meld je even aan bij interesse om eens een halve marathon uit te lopen (daar beginnen we mee!)

Ik kijk uit naar de massa mails met aanmeldingen of vragen!

Sportieve groeten

Louis

Wij zijn in volle groei!

Dat wil zeggen dat we nog veel progressie kunnen maken met onze club.

Eén van de vele waardemeters hiervoor zijn de **interclubs**. Als we daar genoeg gemotiveerde atleten voor hebben, staan we al vele passen verder dan nu op dit moment.

Welke interclubs zijn er:

- pupillen en miniemen dames (hiervoor hadden we dit jaar een volledige, goede ploeg)
- pupillen en miniemen heren (slechts 4 SACN-atleten deden mee, geen volledige ploeg)
- cadetten en scholieren dames (geen ploeg)
- cadetten en scholieren heren (geen ploeg)
- dames AC (volledige ploeg na promotie, doen nu mee in 2^{de} landelijke B)
- heren AC (geen ploeg)
- masters dames en heren (nog geen ploeg)

Allereerst moeten we een **gemotiveerde coach** hebben per groep. Een coach die zich bezighoudt met de beste ploeg op de been te brengen om te strijden voor promotie!

Daarmee moet maanden van tevoren reeds begonnen worden (als we op voorhand weten dat we niet meedoen voor eventuele promotie, dan kunnen we de energie voor het samenstellen van een ploeg beter ergens anders gebruiken in onze club). Doen we echter mee voor promotie, dan zijn er geen leukere wedstrijden dan de interclubs.

Maar niet alleen de coach moet gemotiveerd zijn, ook de atleten moeten ervoor gaan om van de promotie een feit te maken!

Het is niet zo dat we op dit moment niet genoeg “atleten” hebben. Maar we hebben nog te weinig **wedstrijdatleten** om een goede ploeg of ploegen op de been te brengen.

Maar we werken eraan, stapje per stapje vooruit en plots zijn we de beste club van het land!

Louis

Dikke proficiat met jullie promotie in... 2018!

Aan mij is de vraag gesteld: kunnen we met onze masters niet meedoen met de interclub? Eigenlijk wordt hiermee de '**Beker van Vlaanderen masters 2017-2018**' bedoeld.

Wel dan, ik heb de zaak eens grondig bekeken...

Natuurlijk kunnen we daaraan meedoen, maar gewoon 'meedoen om mee te doen', daar ga ik niet voor. We moeten minstens kans maken om te promoveren! Om dan daarna de feestelijkheden in te zetten met een gezellig etentje, als afsluiter van een prachtige sportdag. En als we dan toch promoveren, waarom zouden we de organisatie van deze meeting niet in ons eigen stadion (Dommelhof) aanvragen? Voor alle duidelijkheid: we kunnen dat aanvragen, maar of we de meeting ook echt toegewezen krijgen, is niet zeker.

Hieronder vind je de nummers die we moeten 'bevolken' en de prestaties waarbij we in de buurt moeten komen om 100 % zeker te zijn van promotie.

Nummer	Dicht bij de overwinning	Tijdstip	Atleet	Punten	Invaller
Discus (1 kg)	22,32 m	13.30 u	Anneleen (13,00 m)	2	Mia
Ver	3,85 m	13.30 u	Suzy (4,00 m)	11	Kristien
100 m D	14.80	14.00 u	Kathleen (14.80)	9	Frieda
Kogel 7,26 kg	10,99 m	14.00 u	Chris (11,34)	15	Jeroen
100 m H	11,8	14.20 u	Stijn (13.9)	4	Louis
800 m D	2.45.2	14.40 u	Suzy (2.27)	17	Kristien

Speer 800 gr.	39.31 m	14.45 u	Patrick (22.49)	5	Pascal
1500 m H	4.59.1	15.00 u	Peter L. (5.38)	3	Peter P.
400 m H	55.9	15.20 u	Stijn (68'')	2	Dirk
200 m D	32''	15.40 u	Kathleen (32'')	8	Marina
Ver H	5,18 m	16.00 u	Stijn (4,66)	5	Willy
Kogel 4 kg D	7,86 m	16.00 u	Anneleen (6.00)	4	Elianthe
Discus 2 kg H	33,17 m	16.00 u	Chris (33,09)	10	Patrick
3000 m D	11,29	16.05 u	Lieve (10.50)	9	Margot
3000 m H	9,31	16.25 u	Tim (9.21)	17	Erik
4 x 100 m D	63''	17.00 u	66''	7	
4 x 400 m H	4,12	17.20 u	4,25	3	

Loopsters voor de aflossing: Suzy, Katleen, Lieve, Karlien, Frieda, Anniek, Margot

Lopers voor de aflossing: Dirk, Stijn, Peter L., Peter P., Chris, Tim, Yvan

Met deze ploeg halen we dus 135 punten, goed voor **promotie!**

In 2017 promoveerden de eerste vier ploegen: ADD (148), OEH (140), ARAC (135) en ACP (133).

Het leuke aan deze formule is dat onze dames en heren één ploeg vormen, het kan bijna niet gezelliger. Je ziet hierboven natuurlijk wel dat sommige masters iets moeten proberen dat ze waarschijnlijk nog nooit gedaan hebben. Dat doe je dan eens een keertje om jouw ploeg vooruit te helpen. Trouwens, in de week voor de wedstrijd maken we van jou een topatleet op dat nummer!

Mijn inschatting is: als we met deze ploeg kunnen starten, kan promotie geen enkel probleem zijn. We hebben dan immers een volledige ploeg, met minstens twee overwinningen. Dit jaar promoveerden er liefst vier ploegen naar een hogere afdeling. Of dat volgend seizoen ook zo is, moeten we nog afwachten, maar... laat ons uitgaan van onze eigen sterkte!

Wat mij betreft, we gaan ervoor!

Sportieve groeten van Louis

SACN: niet zomaar een club!

Een maatstaf om dat aan te geven zijn de **top-10 plaatsen aller tijden** die onze SACN-atleten **op dit moment** bezetten en de **Belgische records in het bezit van SACN**.

Hieronder de info uit het jaarboek van de Vlaamse atletiekliga (VAL):

cadetten kogel	Inge Dierckx	Belgisch record
cadetten 5-kamp	Inge Dierckx	Belgisch record
cadetten speer	Inge Dierckx	nr 9 top tien aller tijden
cadetten 4-kamp ind	Inge Dierckx	Belgisch record
cadetten 800 m	Ilse Mertens	nr 8 top tien aller tijden
cadetten 1000 m	Ilse Mertens	nr 5 top tien aller tijden
cadetten 1500 m	Ilse Mertens	nr 6 top tien aller tijden
cadetten 1500 m ind	Ilse Mertens	nr 3 top tien aller tijden
cadetten 1500 m	Patricia Goossens	nr 8 top tien aller tijden
cadetten 1500 m ind	Patricia Goossens	nr 8 top tien aller tijden
scholieren kogel	Inge Dierckx	nr 2 top tien aller tijden
scholieren 7-kamp	Inge Dierckx	nr 8 top tien aller tijden
scholieren kogel ind	Inge Dierckx	nr 2 top tien aller tijden
juniors 800 m	Martijn Scheepers	Belgisch record
juniors kogel	Max Vlassak	nr 4 top tien aller tijden
juniors kogel ind	Max Vlassak	nr 6 top tien aller tijden
juniors 1000 m ind	Andreas Smout	nr 5 top tien aller tijden
juniors 1000 m ind	Suzy Tijskens	nr 2 top tien aller tijden
master M50 1000 m	Jean Engelen	nr 5 top tien aller tijden
master M65 2 mijl	Jan Sleurs	nr 4 top tien aller tijden
master M40 20000 m	Ronny Verkoyen	nr 5 top tien aller tijden
masters W45 uurloop	Lieve Palmans	nr 4 top tien aller tijden

masters W45 marathon	Lieve Palmans	nr 6 top tien aller tijden
masters M55 4x1500 m	Jef Smeets	Belgisch record
	Julien Hesemans	
	Jan Sleurs	
	Ronny Verkoyen	
masters W55 4x100 m	Annie Kuppens	Belgisch record
	Rita Fonteyn	
	Josee Loos	
	Frieda Hendrikx	
masters W55 4x200 m	Annie Kuppens	Belgisch record
	Rita Fonteyn	
	Josee Loos	
	Frieda Hendrikx	
masters W55 4x400 m	Annie Kuppens	Belgisch record
	Rita Fonteyn	
	Josee Loos	
	Frieda Hendrikx	
masters W55 4x800 m	Mia Palmans	Belgisch record
	Rita Fonteyn	
	Josee Loos	
	Frieda Hendrikx	
masters W60 uurloop	Frieda Hendrikx	nr 5 top tien aller tijden
masters W60 4x100 m	Paula Verhees	Belgisch Record
	Annie Kuppens	
	Frieda Hendrikx	
	Mia Palmans	
masters W60 4x200 m	SACN	nr 2 top tien aller tijden
masters W60 4x400 m	SACN	nr 2 top tien aller tijden
masters W60 4x800 m	Mia Palmans	Belgisch record
	Rita Fonteyn	
	Josee Loos	
	Frieda Hendrikx	

Vorig jaar zijn we bij de masters W60 2 Belgische records kwijtgespeeld...

Nog een beetje harder trainen en we pakken ze terug!

Dit mag gezien worden.

Fiere SACN-hoofdtrainer, 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 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: jeugd.sacn@gmail.com

Stijn Lehembre

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