



SPIKE

CLUBBLAD AC BREE

Nr 4 - Oktober 2014 - Jaargang 39

Verschijnt 3 maandelijks: VU: Ludo Leijnen, Elzenstraat 49, 3950 Bocholt



Met dank aan onze hoofdsponsor:



www.sportkaffee-bree.be



feesten, vergaderruimte, lounge, speeltuintje



Sint
Jozef
Brouwerij anno 1859



Verhuur en Verkoop van luifels, tenten en marktstanden
Opitterkiezel 238 – 3960 Bree Opitter – Tel. 089 86 41 52



Spar Beek

Genastraat 1A
3960 Bree

SPAR

089/46.11.32

J U W E L I E R
LODE TIJSKENS

Opitterstraat 13 -15 • 3960 Bree • Tel. 089-46 19 20



BETONVLOEREN

Johan Weltjens

Boshovenstraat 12, Meeuwen-Gruitrode
Tel (089) 46 84 36, GSM (0495) 50 39 79

www.industrievloer.be





Voorwoord van de voorzitter

Hoi iedereen,

Het seizoen 2013-2014 zit erop en dit geeft mij de kans om eens even terug te kijken. Verschillende atleten van Bree AC hebben mooie dingen laten zien. Zo heeft Jan Smeets verschillende titels behaald zowel nationaal, Vlaams als provinciaal, met als kers op de taart na zoveel jaar de titel 'sportman van het jaar' te Bree. Ook andere jongeren atleten hebben schitterende resultaten behaald in zowel winter- als zomerwedstrijden. Onze club heeft weer verschillende initiatieven mee ondersteund zoals de Fit Free, scholenveldloop en boslopen te Bree, Meeuwen en Bocholt. Ook eigen organisaties zoals onze sinterklaasveldloop, open meeting en olympic waren een succes. "De groene 10 mijl van Bree" die we samen met de J.E.M. organiseren, is ondertussen ook een traditie aan het worden. Bij deze vierde editie mochten we ondanks andere organisaties op deze datum, toch een 600-tal atleten ontvangen in Bree. Nieuw was hier de Fit Battle die met veel enthousiasme werd onthaald en zeker voor herhaling vatbaar is. Het jaarlijkse atletiekkamp is aan het uitgroeien tot een succes. Zo hadden we afgelopen editie meer dan 50 jongeren die vier dagen aan atletiek zijn komen doen. Bovenstaande duidt alleen maar aan dat onze club nog steeds aan het groeien is. Dit kan uiteraard alleen maar door enthousiaste bestuursleden, trainers, ouderraad, atleten en uiteraard ook de ouders. Merci hiervoor.

Genoeg achterom gekeken en tijd om een blik te werpen op het seizoen 2014-2015. Dit kondigt zich weer druk aan met een aantal dingen in het vooruitzicht. Dit seizoen hebben we onze eigen sinterklaasveldloop op 7 december maar ook het provinciaal kampioenschap veldloop op 1 februari. Deze gaan beide door in het stadspark De Boneput. Waarschijnlijk gaan we ook weer met de club naar het BK Veldloop te Wachtebeke. Op 22 maart organiseren we een eeddag in de Barrier in Gerdingen. Vervolgens staan er naar alle waarschijnlijkheid een open meeting en uiteraard ons jaarlijks ledenfeest nog op het programma. Later dit seizoen organiseren we het provinciaal kampioenschap meerkamp. Dit zal niet in Bree doorgaan vermits we hier niet beschikken over een piste en wij elders nog afspraken dienen te maken. In augustus staat het atletiekkamp weer gepland, gevolgd door in september de olympic en de vijfde editie van "de groene 10 mijl van Bree". Wij organiseren ook weer een infomoment, dat doorgaat eind oktober voor alle atleten en ouders om het atletiekgebeuren verder te verduidelijken en waar jullie uiteraard ons alle vragen kunnen stellen die jullie hebben. Hetzelfde gaan we ook nog eens doen in de maand maart naar aanleiding van het zomerseizoen.

Ik wil via deze weg Hans en Inge, de vorige redacteuren van ons clubblad, bedanken voor de jarenlange inzet om het blad te brengen tot wat het nu is. Hans en Inge hebben aangegeven te willen stoppen als redactie en dit is met spijt in het hart aanvaard. Zij hebben uiteraard voor opvolging gezorgd en Danny (papa van Mirthe) samen met Veerle (mama van Gijs) gaan de redactie van de spike voor hun rekening nemen. Ik wens hen veel succes en ben ervan overtuigd dat ze dit met evenveel inzet zullen doen als Hans en Inge.

Verder ga ik niet veel meer zeggen, want dan is de spike te klein!!!!!! Behalve dan het feit dat er in deze editie een aantal nuttige dingen staan met betrekking tot lidgelden, aansluitingen, trainingen, etc.

Tot op training

Voorzitter

Carlo Maesen

Huidig Bestuur

VOORZITTER

Maesen Carlo
Millenstraat 33
3960 Bree
0495/ 22 14 93
voorzitter@acbree.be

SECRETARIS

Leijnen Ludo
Elzenstraat 49
3950 Bocholt
089/ 46 52 73
bree@val.be

PENNINGMEESTER

Verstraeten Lambert
Schutterijstraat 28
3960 Bree
089/ 47 37 95
lambert@acbree.be

ONDERVOORZITTER, WEBMASTER

Danny Drijkoningen
0496/44 16 52
info@acbree.be

BESTUURSLID, MATERIAALMEESTER, TRAINER

Nulens Jeffrey
Swennenstraat 17
3960 Bree
0476/ 87 44 52

BESTUURSLEDEN

Pinxten Anneke
Laarderweg 89
3990 Grote-Brogel
011/ 63 38 11

Frederix Sonja

Neerstraat 14
3960 Bree
089/ 47 24 89

Buteneers Bernie

bernie@acbree.be



Huidige trainers

TRAINERS PISTE BREE, FINSE PISTE BOCHOLT

Ruth Bloemen
Dries Molemans
Erik Peeten
Jeffrey Nulens
Theo Hertogs
Wendy Verlaak
Niels Waelbers
Sylvie Aerts
Tijs Schuermans

TRAINERS PISTE MEEUWEN, FINSE PISTE BOCHOLT

Lambert Verstraeten
Frank Vanhemel
Chris Cardinaels

TRAINER HORDEN VANAF PUP

Werner Schuermans

De trainers zijn bereikbaar op
volgend mailadres: hun voor-
naam gevolgd door @acbree.
be, bv. ruth@acbree.be.

De Ouderraad

Josee Nulens-Brouwers
ouderraad@acbree.be
0473/ 37 61 34

Johan Vanderstegen
johan.vds73@gmail.com
0495/16 92 80

Mary-Anne Weidner
weidnermary@hotmail.com
0496/ 72 64 87

Redactie Spike : spike@acbree.be

Avondloop Bocholt (14/08)

Tijdens de 21ste Bocholter avondloop en snoepjogging, waar enkele bestuursleden van AC Bree mee hielpen tijdens de organisatie, kwamen er weer vele Breese atleten aan de start van de verschillende afstanden. Van een natte maand augustus was tijdens de avondloop niet veel te merken. In een aangenaam weertje mochten eerste de kleuters (Wannes en Flore) naar hun snoepzak toe rennen. Daarna kwamen de grotere kinderen aan de start van de 500 m (Diede, Kayleigh, Lore en Klaas) - 750 m (Gijs, Jens, Jasper, Sandy, Sil, Michelle, Liesl en Lieze) en de 1000m (Marie). Hierin wisten heel wat atleten van AC Bree een podiumplaats te behalen.



Enkele atleten waagden zich zelfs aan de 5 km (Rens, Martijn, Dries, Lennie, Lars, Jasper, Mirt-he, Liesl, Marie en Lieze) en aan de 10 km (Benja en Danny). Hier behaalde Mirt-he en Benja een mooie podiumplaats.

Na een geslaagde avond keerde de atleten huiswaards met deken-tje voor de koude zomermaanden. Uitslagen en een uitgebreide fotoreportage kan je terugvin-den op de website van de gemeen-te Bocholt.

PK aflossing in Hechtel (17/08)

Onder begeleiding van Wendy en Ludo namen we met een grote groep deel aan het PK estafette. Na de opwarming konden de stokwissels nog even inge oefend worden, daarna was het tijd voor het echte werk. Als eerste mochten de benjamin meisjes (Lore, Michelle, Kayleigh en Goele) de 4 x 60m lopen en brachten de stok als 6de naar de finish in een tijd van 45,63 s.

De benjamin jongens (Jens, Pieter, Klaas en Gijs G.) wilden niet onderdoen voor de meisjes en kwam aan in een 4de tijd van 41,44 s. Net naast het podium.

De pupillen meisjes (Mirthe, Lieze, Noor en Anna) liepen in de 2de reeks naar een 6de plaats in een tijd van 40,81 s.

De pupillen jongens (Rens, Gijs N., Sten en Davy) werden 8ste in een tijd van 41,14 s.

De miniemen meisjes (Diete, Joyce, Gitte en Kyara) werd luid aangemoedigd door de Saviaantjes waarmee ze op kamp waren in Hechtel. Het was heel fijn dat zij hun kamp even wilden onderbreken om aan deze wedstrijd deel te nemen. Door de aanmoedigingen werd op de 4 x 80m een 5de tijd (47,68 s) neergezet.

Bij de 4 x 100 m dames alle categorieën waren 4 dames bereid om de strijd aan te gaan met enkele spurtkanonnen. Benja kwam goed uit de startblokken, waarna Wendy met de wind op kop de stok doorgaf aan Els, die op haar beurt Saar naar de finish stuurde. Even werd gedacht aan een podiumplaats (andere clubs hadden fout stokwissels gedaan), maar dit was ijdele hoop. Toch een mooie vierde plaats behaald in een tijd van 63,99 s. Een ervaring rijker.

Met de aflossingen op de 3 x 600 m in het vooruitzicht werden de spieren nog even terug losgemaakt en konden de benjamin meisjes (Goele, Kayleigh en Michelle) zich opmaken voor hun wedstrijd. In deze reeks namen het meest aantal ploegen deel. Ze werden knap 9de in een tijd van 7:37,22 s.

De pupillen jongens (Rens, Gijs N. en Sten) liepen met veel plezier naar een 7de plaats in 7:05,68 s.

De benjamin jongens (Pieter, Klaas en Gijs G.) hadden een zware wedstrijd en konden uiteindelijk 4de worden in een tijd van 6:48,59 s.

Daarna was het de beurt aan de 2 ploegen pupillen meisjes (Mirthe, Anna en Noor) (Marie, Lieze en Sien) Na een mooie wedstrijd, waarin een ploeg een tijdje op kop had gelopen, werd de eerste ploeg 3de in een tijd van 6:33,63 s. In de tweede ploeg, waarin enkel Lieze en beetje ervaring had, namen Marie en Sien voor het eerst deel aan een loopnummer op deze afstand. Zij werden knap 9de in een tijd van 7:36,00 s.

Op het einde van de dag kwamen de dames met de meeste zenuwen aan de beurt. Onze miniemen meisjes (Marie, Gitte en Kyara) liepen in een sterk bezette wedstrijd naar een 9 de plaats in een tijd van 6:28,94 s.

Na een dag waarin iedereen elkaar aanmoedigde keerden we huiswaarts met een mooie bronzen medaille voor de pupillen meisjes. De atleten hebben zo goed hun best gedaan dat er enkele clubrecords behaald zijn. De trainers hebben nu een gans jaar de tijd om de stokwissels beter in te oefenen zodat we volgend jaar nog beter kunnen presteren.



Een heel tof atletiekkamp

Van 19 tot en met 22 augustus was er weer een tof atletiekkamp. 60 atleetjes hebben deelgenomen aan dit geweldige kamp. Heel wat atleten van de club hebben een ganse dag allerhande disciplines kunnen oefenen. Voor heel wat atleten was het de eerste keer dat zij aan atletiek deden. Er zijn er zelfs een aantal die zich na het atletiekkamp lid willen maken van onze club. Sommige atleten hebben ook een leuk artikelje over het atletiekkamp geschreven. Dank je wel hiervoor.

Ook moeten we nog onze sponsors Gastro Kado en Van Deursen fruit en groenten bedanken voor de heerlijke soep en appels. Deze werden elke dag mooi klaargezet door Josee, Sonja, Lindsey en Saar. Door elke dag andere oefeningen te doen hebben de trainers er een heel leuk atletiekkamp van gemaakt. Dank je wel Ruth, Dries, Wendy, Jeffrey, Sylvie, Erik, Tijs, Werner en Katrien.

Voor meer foto's kan je een kijkje nemen op onze website www.acbree.be onder de rubriek foto's 2014.



Verlag van Gijs en Goele Noels

We begonnen elke dag met een stevig dansje.
Dan gingen we trainen: verspringen, hoogspringen, hockeybal werpen, speerwerpen, discus werpen, spurten, ...
Om 12h30 kregen we lekker eten: soep met broodjes.
Terug trainen en rond 14h een tussendoortje.
Ook deden we leuke spelletjes.
De laatste dag zijn we naar de Boneput gelopen, even gespeeld, dan terug gewandeld en frietjes gaan eten, mmm lekker!
Daarna zijn we gaan zwemmen, kregen we een ijsje en een diploma.
Het was héél leuk!

Groetjes



Verlag Marie en Klaas Broeckmans

Op atletiekkamp gaan was voor ons een nieuw avontuur. Maar elke dag waren we benieuwd wat er ons te wachten stond. Lopen, springen, gooien, veel spelletjes en lekker eten. Geweldig.

Vrijdag was het leukst. Al joggend naar De Boneput, waar we een loopwedstrijdje deden en veel mochten spelen. 's Middags aten we frieten en namen we een verfrissende duik in het zwembad. op het einde kregen we een ijsje en werden de diploma's uitgedeeld.

Bedankt.



Verlag van Ella Neyens

Joepie atletiekkamp !

Super tof !!

We hebben heel veel gedaan : spelletjes, zwemmen, wedstrijdjes, estafette, ...

En natuurlijk een super toffe leiding!

Maar ook super weer (gelukkig maar).

Lekker zwemmen de laatste dag en een super wedstrijdje.

"Meedoen is belangrijker dan winnen" !!!

Verlag van Anna Jehoul

Deze zomer was het voor mij de eerste keer atletiekkamp. En ik was er niet alleen, er waren nog veel meer kinderen! We hebben niet alleen atletiek gedaan maar ook heel leuke spelletjes. Na het lopen en bewegen kregen we heel lekkere soep en broodjes. Dat smaakte! En handig dat onze mama's dan geen boterhammen moesten smeren. Er was veel afwisseling in wat we allemaal deden. Jammer dat het weer niet zo goed meewerkte, anders hadden we buiten kunnen zwemmen in plaats van binnen. Ik vond het heel leuk dat we zelfs naar de Boneput liepen, maar... ook het ijsje en de lekkere frietjes vielen in de smaak!

Het waren superplezante dagen, en wat ik zeker weet is dat ik volgend jaar terug kom!!

Eigen Olympic in Bree

Op zaterdag 6 september had onze eigen Jeugd-Olympic plaats. 147 Atleten konden de stress van de eerste schoolweek al lopend, stotend, springend en werpend uitzweten bij zomerse temperaturen.

We waren natuurlijk superblij met de grote opkomst van onze eigen atleten. Maar liefst 39 van hen lieten het terrein langs alle kanten groen kleuren.

Bij de benjamin heren behaalde Klaas Broekmans een mooie 8ste plaats in de vierkamp. Met kogelstoten kwam Teun Walther er als beste uit van de Breese atleten. Een 11de plaats met 5,69 m. Op de 60 m wonnen zowel Pieter Theuwissen (10,42 sec), Lander Vanderhoydonk (10,55 sec) als Klaas Broekmans (9,87 sec) in hun eigen reeks. Ook in het verspringen behaalde Klaas een mooie 5de plaats met 3,33m. Als laatste discipline, hockeywerpen, strandde Pieter met 23,38 m op een 6de plaats.

De benjamin dames hadden ook alle 8 goed hun best gedaan. Een mooie 11de plaats voor Goele Noels in de vierkamp. Met hockeywerpen werd Diede Janssens 9de met 18,18 m. Het verspringen ging Goele weer goed af met 3,19 m. Dirkx Céline kwam in haar reeks op de 60 m als eerste over de finish.

Bij onze pupillen heren behaalde Beau Jennen een knappe 9de plaats in het vierkamp. Met een sprong van 3,54 m werd hij ook 8ste met verspringen. Jasper Schuermans en Davy Nulens waagden zich aan de 60 m horden. Een worp van 26,78 m van Davy leverde hem een 8ste plaats op met hockeywerpen. Beau Jennen won in zijn reeks de 60 m in 9,39 sec alsook Lennie Segers in 9,99 sec.

Bij de pupillen dames leverde de prestaties van Liesl Goossens een 12de plaats op in de vierkamp. Mirthe Drijkoningen werd knap 2de in haar reeks 60 m horden (13,39 sec). Met hockeywerpen behaalde Lieze Nysen 20,43 m. Zowel Liesl Goossens (9,62 sec), Jana Goossens (10,17 sec) als Mirthe Drijkoningen (10,21 sec) wonnen hun reeks in de 60 m. Van de Beese pupillen sprong Liesl het verste met 3,37 m.



Zij deden ook mee aan de Olympic in Bree

Jef Buteneers
Lars Segers
Matisse Jennen
Lowie Segers
Lennert Lipkens
Loïs Maessen
Michelle Cardinaels
Sandy Schuermans
Lore Drijkoningen

Kaat Hertogs
Rens Geussens
Gijs Noels
Martijn Ceyskens
Leen Hertogs
Britt Cardinaels
Imke Goossens
Marie Nijsen
Griet Hertogs

Bij de vijfkamp miniemen dames werd Kyara Maestriperi 3de! Diene Parren won in haar reeks de 60 m horden. Met 8,31 m behaalde Lindsey Nulens een 6de plaats met kogelstoten. Het hoogspringen ging Kyara dan weer goed af met 1,30 m. Zij won ook in haar reeks de 80 m. Van Der Vorst Joyce sprong 3,88 m ver en werd 6de. Naast het sportieve gedeelte vielen ook de tombola en heerlijke hot-dogs bij iedereen in de smaak. Zo zie je maar, door de hulp van trainers, ouders, atleten, juryleden,... was het weer een geslaagde namiddag!



Groene 10 mijl van Bree



Op zaterdag **20 september** was de Groene 10 Mijl van Bree reeds aan zijn vierde editie toe. Met weer een grote opkomst sportievelingen, zowel jong als oud, werd het een geslaagd evenement.

Nieuw dit jaar waren de Fit Battles. De 6 ingeschreven teams konden het in kracht, uithouding en snelheid tegen elkaar opnemen. Disciplines zoals zaklopen, verspringen en hindernissenparcours kwamen aan bod. Natuurlijk was een zo snel mogelijke tijd van groot belang. Bekende gezichten zoals atleten Mirthe en Benja en trainers Wendy en Dries hadden zich goed in het zweet gewerkt. Petje af voor de deelnemers want het was heet onder de blakende zon.



Vervolgens startte om 16u30 de vitamientjesloop met 125 deelnemers. De allerkleinsten vanaf 1 jaar liepen de 100 m meestal onder begeleiding van een superenthousiaste mama of papa. Hierna volgden de 300 m, 500 m, 800 m en 1 km. Wannes Ceysens en Maartje Vandeweert liepen de 300 m. Bij de 500 m won Lowie Van Camp, Jef Bute-neers werd knap 2de en Klaas Broekmans 3de. Lore Drijkoningen behaalde brons bij de meisjes. Op de 800 m kleurde het podium volledig groen. Goud voor Michelle, zilver voor Anna Jehoul en Lieze Nijssen nam het brons mee naar huis. Tot slot wonnen Beau Jennen en Marie Nijssen de 1000 m!

Rond 17u15 vertokken 374 deelnemers voor de 4 km, 8 km, 12 km en natuurlijk de 10 mijl. Maar liefst 18 atleten van onze club stonden aan de start voor de 4 km. In de cat.H<21 werd Gijs Geerits 3de, gevolgd door Martijn Ceyskens op een 4de plaats en Pieter Theuwissen mooi 6de. Bij de meisjes won Saar Segers, Mirthe Drijkoningen werd 3de en Michelle Cardinaels 5de. Ook trainer Chris kwam als 6de aan in zijn categorie. Op de 8 km deed onze webmaster en helpende hand Danny Drijkoningen het prima met een 11de plaats. Benja Maesen en Hendrik Heylen schitterden op een mooie 2de en 4de plaats op de 12 km. Zij klaarden de klus in resp. 1:01:36 en 1:01:28! Ook trainster Ruth heeft het beste van zichzelf gegeven met als resultaat goud op de 12 km. Proficiat!

157 deelnemers waagden zich aan de 10 mijl. Waaronder 1 handbiker. Frank Bollen werd winnaar en kwam binnen in een snelle tijd van 53:14 min.

Alle deelnemers werden voorzien van drank en fruit tijdens of na hun deelname. Ook met een goedgevulde zak met lekkers, gadgets, ...werden ze beloond.

Door een goede organisatie en de vele vrijwilligers hebben niet alleen de deelnemers maar ook de vele supporters echt genoten van deze sportieve namiddag en avond! Op naar de volgende editie zou ik zeggen.



Eigen atleten die deelnamen

Gijs Geerits, Martijn Ceyskens, Pieter Theuwissen, Lennie Segers, Teun Walther, Lars Segers, Beau Jennen, Jef Buteneers, Sten Jansen, Davy Nulens, Jasper Schuermans, Saar Segers, Mirthe Drijkoningen, Michelle Cardinaels, Griet Hertogs, Marie Nijsen, Lieze Nijsen, Leen Hertogs, Hendrik Heylen, Benja Maesen, Lore Drijkoningen, Matisse Jennen, Klaas Broekmans, Anna Jehoul, Wannas Ceyskens, Lowie Van Camp, Kaat Hertogs, Sam Devries, Sandy Schuermans, Diede Janssen

Winterwedstrijden LCC 2014 - 2015

Wat is het LCC?

Het LCC – Crosscriterium is het Limburgs veldloopseizoen voor de komende winter waarbij de meeste Limburgse atletiekclubs elk een veldloopwedstrijd organiseren.

Voor elke categorie wordt een klassement bijgehouden met prijzen (prijzen in natura voor de kleinste – geldprijzen voor de grote). Enkel indien je aan minstens 6 wedstrijden deelneemt kom je in aanmerking voor het eindklassement.

Ook na iedere wedstrijd zijn er voor iedereen naturaprijzen te winnen. (De 1ste mag kiezen van de prijzentafel en zo in volgorde naar onder.)

Meer info: www.pclimburgatletiek.be, zie LCC

Waar gaan de wedstrijden van het LCC dit jaar door?

Alle crossen beginnen om 12.30 u met de kleinste categorie nl. de benjamins. Sommige clubs organiseren ook een veldloop voor de kangoeroes. Deze zullen starten voor de lopen van de benjamins.

Wedstrijd 1: 2 november 2014;	ADD: Tongeren: Sportstadion "De Motten", Kastanjewel
Wedstrijd 2: 16 november 2014;	SACN: Neerpelt: Dommelhof, Toekomstlaan 5
Wedstrijd 3: 23 november 2014;	GENK: Stedelijk Sportcentrum, Emiel Van Dorenlaan 144
Wedstrijd 4: 7 december 2014;	BREE: De Boneput, Watertorenstraat 14
Wedstrijd 5: 21 december 2014;	MACD: Dilsen: Kasteelpark "Ter Motten", Europalaan 25
Wedstrijd 6: 11 januari 2015;	ACA: Alken: Speelplein "De Alk", Koutermanstraat 2
Wedstrijd 7: 8 februari 2015;	TACT, St.-Truiden: Domein "Het Speelhof", Speelhoflaan 5
Wedstrijd 8: 22 februari 2015;	DALO, Lommel: Provil, Duinenstraat
Wedstrijd 9: 1 maart 2015;	ATLA, Lanaken: H. Hartcollege, Stationstraat 232 NIEUW !!!

Wedstrijd PK: 1 februari 2015; BREE: De Boneput, Watertorenstraat 14

Wedstrijd BK: 15 maart 2015; Wachtebeke, Domein "Puyenbroeck"

Daarnaast organiseerd Looi ook een veldloop op 3 januari 2015 aan hun piste. Deze wedstrijd telt niet mee voor het LCC, maar wel voor ons eigen wintercriterium, waarover later in dit nummer meer.

Begeleiding door AC Bree

Dit jaar zal er bij elke veldloop een begeleiding voorzien worden door de trainers. De uren van samenkomen aan de piste van Bree zal in de week voor de veldloop op de website verschijnen en zal ook aan jullie bezorgd worden via mail. We proberen steeds 45 min voor de eerste start (12h30) aanwezig te zijn, zodat er nog voldoende tijd is voor de inschrijving, de opwarming en het verkennen van het parcours. Onze secretaris Ludo zal steeds aanwezig bij het gezamenlijk vertrek.

Als je pas later op de namiddag moet lopen, en de weg al weet, kan je natuurlijk ook afzonderlijk rijden.

Wie kan deelnemen aan de LCC-wedstrijden?

Voor alle aangesloten atleten van Bree AC die aan een wedstrijd veldlopen willen deelnemen, van benjamin tot en met master.

Wat te doen als je aan een wedstrijd wil deelnemen

- Vul het inschrijvingskaartje al bij je thuis in (deze kaartjes zijn verkrijgbaar tijdens de infoledenavond)
- Geen ramp als je geen kaartjes op voorhand hebt. Bij de inschrijvingen van de veldloop zelf kan je deze nog verkrijgen en dan invullen.
- Zorg dat je minstens 1 uur voor de start van jouw reeks bij de inschrijvingen bent. Zodoende heb je nog even tijd op je op te warmen en het parcours even te verkennen. Zie op onze website naar het benaderend uurschema en de omloop.
- Je betaalt je deelname bij de inschrijvingen, daarna wordt je kaartje afgestempeld. Dit kaartje krijg je terug en moet je dragen tijdens de wedstrijd.
- Zorg dat je je clubtruitje aantrekt met je Val wedstrijdnummer goed vastgespeld. Achter je nummer bevestig je het inschrijvingskaartje met een veiligheidssped. Dit kaartje wordt bij de aankomst door de juryleden afgehaald.
- Voor veldlopen loop je best op “spikes” (het parcours is soms modderig waardoor je op gewone loopschoenen zeer snel zult uitglijden) met pinnen van 9 mm (in de zomer is dit 6 mm).
- Nu ben je volledig klaar en kan je starten. En denk eraan: vooral niet zenuwachtig zijn. Deelnemen is immers belangrijker dan winnen.

Reglement LCC 2014 - 2015

Deze LCC bestaat uit NEGEN wedstrijden, gelegen in Belgisch Limburg. Eveneens geeft de deelname aan het Provinciale Kampioenschap (onafhankelijk van de provincie) aanleiding tot extra bonuspunten.

1. De organiserende clubs zijn in alfabetische volgorde: ACA (Alken), AC GENK (Genk), ADD (Tongeren), ATLA (Lanaken), BREE AC (Bree), DALO (Lommel), MACD (Dilsen), SACN (Neerpelt) en TACT (Sint-Truiden).
2. De Crosscup heeft aparte klassementen voor: JEUGD, JUNIORS, SENIORS DAMES, SENIORS HEREN, MASTERS DAMES - 45, MASTERS DAMES +45, MASTERS DAMES +55, MASTERS HEREN -45, MASTERS HEREN -55 en MASTERS HEREN +55.

Volgende prijzen zijn voorzien:

- Benjamins, pupillen en miniemmen: een authentieke herinneringsmedaille voor de eerste drie atleten van elke categorie en volgens wedstrijdconfiguratie (2x Ben H, 2 x Ben D, 2 x Pup H, 2 x Pup D, 2 x Min H en 2 x Min D). Een waardevol geschenk voor de eerste 5 atleten van elke categorie (wedstrijdconfiguratie) en per geboortjaar. (20 voor benjamins, 20 voor pupillen en 20 voor miniemmen)
 - Cadetten en scholieren : een authentieke herinneringsmedaille voor de eerste 3 atleten van elke categorie en volgens de wedstrijdconfiguratie, (Cad D, Cad H, Sch D en Sch H). Vervolgens wordt de einduitslag van de Cad en Sch opgesplitst volgens het geboortjaar, en is er voor de eerste 3 atleten van elke categorie en van elk geboortjaar een waardevol geschenk. (2xCad D, 2xCad H, 2xSch D en 2xSch H).
 - Juniors: Een authentieke herinneringsmedaille voor de eerste 3 atleten van elke categorie een waardevol geschenk voor de eerste 5 atleten.
 - Seniors: Een authentieke herinneringsmedaille voor de eerste 3 atleten van elke categorie zowel dames als heren en verdeling van waardevolle prijzen op basis van de voorziene prijzenpot.
 - Masters: Een authentieke herinneringsmedaille voor de eerste 3 atleten van elke categorie zowel dames als heren (-45, +45 en +55) en verdeling van waardevolle prijzen op basis van de voorziene prijzenpot.
3. Een korte cross die op dezelfde dag georganiseerd wordt maakt geen deel uit van het LCC - criterium en komt dus niet in aanmerking voor het aantal deelgenomen wedstrijden en dus ook niet voor de bonuspunten. Ook een eventuele loop voor de nieuwe categorie KANGOUROUS maakt geen deel uit van het LCC - criterium.

4. Zowel binnen- als buitenlandse atleten komen in aanmerking voor de puntentelling en de eindrangschikking.

5. De puntentelling per wedstrijd gebeurt als volgt:

plaats	punten	plaats	punten	plaats	punten
1	200	21	107	41	47
2	190	22	104	42	44
3	185	23	101	43	41
4	180	24	98	44	38
5	175	25	95	45	35
6	170	26	92	46	32
7	165	27	89	47	29
8	160	28	86	48	26
9	155	29	83	49	23
10	150	30	80	50	20
11	146	31	77	51	18
12	142	32	74	52	16
13	138	33	71	53	14
14	134	34	68	54	12
15	130	35	65	55	10
16	126	36	62	56	9
17	122	37	59	57	8
18	118	38	56	58	7
19	114	39	53	59	6
20	110	40	50	60	5

Vanaf de 61ste plaats ontvangen alle daarop volgende atleten die aankomen eveneens 5 punten

6. Het eindklassement wordt gemaakt door de punten, behaald in iedere wedstrijd, samen te tellen.

7. Voor het eindklassement komen enkel die atleten in aanmerking die aan minstens **ZES VAN DE NEGEN** wedstrijden (**dus PK niet inbegrepen**) deelgenomen hebben en aangesloten zijn op de dag van de laatste LCC wedstrijd. Voor die atleten die aan zeven, acht of negen wedstrijden deelgenomen hebben, worden de punten van de minst goede wedstrijden geschrapt.

Met andere woorden, enkel de punten van de **ZES beste wedstrijden komen** in aanmerking.

Er dient echter uitdrukkelijk rekening gehouden te worden met het feit dat de volgende **bonuspunten**, buiten de wedstrijdprestaties, worden toegekend.

5 bonuspunten voor een 7de deelname

10 bonuspunten voor een 8ste deelname

15 bonuspunten voor een 9de deelname

15 extra bonuspunten voor deelname aan het Provinciale Kampioenschap (deelnemers van buiten de provincie Limburg, of atleten geselecteerd door de VAL voor een buitenlandse wedstrijd (veldloop) op dezelfde dag als dit PK bezorgen de LCC verantwoordelijken zelf een bewijs van hun deelname via de uitslag van betrokken wedstrijd.

Opmerking: Buitenlandse atleten, waarvoor hun PK samenvalt met een andere LCC-wedstrijd, kunnen toch de bonuspunten voor deze LCC-wedstrijd ontvangen indien ze aan alle andere LCC-wedstrijden hebben deelgenomen.

Indien door onvoorziene (weers-)omstandigheden een of meerdere wedstrijden wegvallen wordt in eerste instantie geprobeerd een nieuwe datum te vinden. Lukt dit organisatorisch niet dan blijft het minimum van 6 deelgenomen wedstrijden behouden en vervallen bonuspunten voor de 9de deelname (en de 8ste, 7de indien er 2 of 3 wegvallen).

8. In geval van gelijkheid van punten, (bonuspunten inbegrepen), beslist in de eerste plaats het aantal deelgenomen LCC - Crossen. In geval van gelijkheid, qua deelnames beslist de plaats, behaald in hun laatste confrontatie, in een LCC-Cross 2014 - 2015.
9. De definitieve rangschikking wordt tijdig verspreid naar de deelnemende clubsecretariaten en bestuursverantwoordelijken van het LCC. Aan elk clubsecretariaat wordt gevraagd om iedere atleet die in aanmerking komt voor de prijsuitreiking en deel uitmaakt van hun club schriftelijk te verwittigen. De prijsuitreiking zal plaatsvinden op **vrijdag 20 Maart 2015** in Lommel (PROVIL - Duinenstraat 1) **vanaf 19.00u**. Tijdens deze zal de nodige animatie verzorgd worden door een entertainer.
10. Aanwezigheid op de prijsuitreiking is verplicht, daarom zal er geen enkele geldprijs meegegeven worden aan iemand anders dan betrokken atleet zelf. Bij afwezigheid vervalt de geldprijs. De vrijgekomen som zal als reserve dienen voor het prijzengeld van de volgende editie van het LCC.
11. Er zal geen enkele premie betaald worden aan atleten die zondigen tegen de I.A.A.F.-dopingsregels.
12. In geval van oneerlijkheid of onsportief gedrag (vb: duwen, opzettelijk hinderen, meelopen op parcours enz..) van een atleet of begeleider welk vastgesteld en gemeld werd door een jurylid, kan het overkoepelende LCC - bestuur disciplinaire maatregelen nemen en de betrokken atleet sancties opleggen, gaande van puntenverlies tot en met schrapping uit de wedstrijd en uit het criterium en zelfs weigering tot een verdere deelname aan toekomstige edities van het LCC.
13. De atleten, die het criterium aanvoeren, kunnen eventueel bepaalde verplichtingen opgelegd worden (bvb. om podiumplaatsen te bezetten met een logo van de sponsor)
14. Een atleet, die om een of andere reden de wedstrijd niet beëindigd heeft, (opgave) moet zijn wedstrijdkaartje aan de scheidsrechter of dienstdoend jurylid afgeven, indien hij/zij deze wedstrijd wil laten meetellen om het minimum aantal deelnames te verzekeren. (zes van de negen wedstrijden) Voor deze prestatie ontvangt de betreffende atleet echter **geen punten**. Bonuspunten worden evenmin toegekend.
15. In geval van geschil of klachten, is alleen het overkoepelende LCC - bestuur bevoegd om beslissingen te nemen.
16. Prijzenpot en verdelingsnormen van de geldprijzen in Euro's

SeniorsHeren 865€

plaats	bedrag	plaats	bedrag
1	250	6	50
2	170	7	40
3	130	8	30
4	75	9	30
5	60	10	30

Seniors Dames 575€

plaats	bedrag	plaats	bedrag
1	190	4	60
2	130	5	50
3	105	6	40

17. Een senior, die, gedurende het LCC-seizoen, van de seniorklasse naar de master klasse overstapt, neemt zijn/haar punten, verdiend bij de seniors, mee naar het master klasement en komt enkel voor in de eindrangschikking van de masters. Iedere deelnemer aan dit LCC-Criterium verklaart zich voorafgaandelijk akkoord met deze noodgedwongen maatregel. Indien de betreffende atleet echter wenst verder aan te treden bij de seniors, is dit toegelaten. De betreffende atleet moet in dit geval echter zijn senior-nummer verder blijven gebruiken.

18. Identiek dezelfde reglementering zal gelden voor die atleten, die gedurende het LCC-seizoen bij de masters heren en dames overstappen naar een hogere categorie. Aan de hand van hun inschrijvingsetiket bepalen deze masters zelf in welke categorie zij wensen gerangschikt te worden.

19. De atleten, die aan 6 wedstrijden hebben deelgenomen, en desondanks buiten de prijzen vallen, ontvangen een exclusief LCC-geschenk. Atleten, die aan ALLE ingerichte LCC - wedstrijden deelgenomen hebben komen in aanmerking voor de tombola van 10 waardevolle naturaprijzen verdeeld over de diverse categorieën. Men moet wel aanwezig zijn tijdens de verloting.



Masters Heren-45J : 715€			
plaats	bedrag	plaats	bedrag
1	210	6	45
2	140	7	40
3	85	8	30
4	60	9	30
5	45	10	30
Masters Heren+45J : 715€			
plaats	bedrag	plaats	bedrag
1	210	6	45
2	140	7	40
3	85	8	30
4	60	9	30
5	45	10	30
Masters Heren+55J :250€			
plaats	bedrag	plaats	bedrag
1	75	4	40
2	60	5	30
3	45		
Masters Dames -45J : 350€			
plaats	bedrag	plaats	bedrag
1	130	4	40
2	95	5	30
3	55		
Masters Dames +45J : 350€			
plaats	bedrag	plaats	bedrag
1	130	4	40
2	95	5	30
3	55		
Masters Dames +55J : 195€			
plaats	bedrag	plaats	bedrag
1	55	4	30
2	45	5	25
3	40		



Start seizoen 2014 - 2015

Nu het zomerseizoen weer voorbij is, is het weer tijd om onze startnummerkaarten (vergunningaanvragen) te laten invullen. Nieuwe leden moeten hiernaast ook nog een aansluitingskaart invullen. Dit is dan ook meteen de start van het atletiekseizoen 2014 - 2015. De kaart bestaat uit 2 delen (Luik A en Luik B).

LUIK A

- Luik A moet duidelijk worden ingevuld en afgegeven worden op de training.
- Dit kan aan een van de bestuursleden of aan een van de trainers.
- Startnummerkaart: De club sluit alle atleten aan als wedstrijdathleet.
- Het stamnummer wordt (als niet gekend) aangevuld door de clubsecretaris.
- Indien je een e-mail adres invult kan het secretariaat gericht informatie doorsturen. Dit vergemakkelijkt sterk het werk van het secretariaat en beperkt de kosten voor het drukwerk.
- Deze kaarten moeten door de atleet ondertekend worden, voor minderjarigen moet een van de ouders mee ondertekenen.
- Niet ondertekende kaarten worden niet aangenomen. Startnummers worden enkel aangevraagd na betaling van het lidgeld!

LUIK B

- Aansluitingskaart nieuwe leden vullen naast de startnummerkaart ook een aansluitingskaart in.
- Gelieve beide zijden van de kaart in te vullen. Het bespaart de secretaris veel extra werk.
- Naam en voornaam in drukletters invullen.
- Ouders: controleer vooral de geboortedatum indien je je kind de kaart zelf laat invullen.
- De wedstrijdcategorieën zijn gebaseerd op het geboortjaar. Fouten zijn moeilijk recht te zetten.
- Deze kaarten moeten door de atleet ondertekend worden, voor minderjarigen moet een van de ouders mee ondertekenen.

MINIMUM LEEFTIJD

- Bij aanvang van het seizoen kan iedereen geboren in 2008 en 2009 aansluiten.
- Zij vallen onder de categorie van KANGOEROES.
- Iedereen geboren in 2007 en vroeger kan aangesloten worden als wedstrijdathleet.

LIDGELDEN

De tarieven zijn voor het volgende seizoen hetzelfde gebleven. Atleten die regelmatig wedstrijden meedoen blijven we hiervoor, meer nog dan vroeger belonen!

- eerste lid van het gezin betaalt 90 €
- tweede lid van het gezin betaalt 85 €
- derde lid en volgende betalen 80 €

Kangoeroes (geboren in 2008 en 2009): 60€ (1 training per week op woensdag van 17h00 tot 18h00)

OPGELET

- Atleten die op het einde van het atletiekseizoen aan minimum 5 wedstrijden hebben deelgenomen (VAL-organisaties - zowel veldlopen als pistewedstrijden) krijgen een korting van 10 € op het lidgeld en betalen dus respectievelijk: 80 € (1ste lid) - 75 € (2de lid) of 70 € (3de lid en volgende).
- Betalingen gebeuren best per overschrijving op het volgende rekeningnummer: **BE 94 235-0050442-14** van de Breese Atletiekclub. (BIC: GEBABEBB)
- Te vermelden bij mededeling: **LIDGELD 2014 - 2015, VOORNAAM + NAAM VAN DE ATLEET**

INBEGREPEN IN HET LIDGELD

- Aanvraag startnummer en bijdrage lidgeld VAL
- Trainingen
- Val verzekering. Iedereen is verzekerd tijdens wedstrijden, trainingen, dus alles wat door Bree AC of door een andere club wordt ingericht.
- Gebruik van het sportmateriaal tijdens de trainingen
- Het clubboekje SPIKE met allerlei nuttige informatie (4 keer per jaar)

BELANGRIJK

- We hebben nog steeds een winter- en een zomercriterium. Wie de reglementen volgt kan dan een bijkomend deel van zijn lidgeld terug verdienen. Deze geldprijzen worden enkel uitgereikt tijdens het clubfeest (aanwezigheid vereist).
- Bij de meeste ziekenfondsen bestaan er ook tegemoetkomingen bij aansluiting bij een sportclub (CM-sport, ...). Indien dit zo is bij het ziekenfonds waarbij je aangesloten bent en je wil zo een attest ontvangen, stuur dan een mailtje naar het secretariaat (bree@val.be) met naam atleet + gewenste attest (welk ziekenfonds). Het ingevulde attest wordt dan bezorgd.
- Nummers worden uitgedeeld op de ledeninfoavond van woensdag 22 oktober om 19 u. Bij afwezigheid op de trainingen in de weken nadien.

Dit is een formulier voor de aanvraag van vergoeding bij Bree AC MANNEN. Het is bedoeld voor leden die willen profiteren van de vergoeding van de Vlaamse Atletische Bond (VAL). Het formulier bevat velden voor naam, adres, telefoonnummer, e-mail, en andere persoonlijke gegevens. Er zijn ook velden voor de sportclub waar de atleet aangesloten is en de gewenste vergoeding. Het formulier is in het Nederlands en heeft een duidelijke lay-out met velden en instructies.

Dit is een formulier voor de aanvraag van een attest bij Bree AC MANNEN. Het is bedoeld voor leden die willen profiteren van de vergoeding van de Vlaamse Atletische Bond (VAL). Het formulier bevat velden voor naam, adres, telefoonnummer, e-mail, en andere persoonlijke gegevens. Er zijn ook velden voor de sportclub waar de atleet aangesloten is en de gewenste vergoeding. Het formulier is in het Nederlands en heeft een duidelijke lay-out met velden en instructies.

3 atleten in het eindklassement Olympic zomerwedstrijden

Net zoals er in de winter de LCC-wedstrijden zijn, zijn er in de zomer de Olympic meerkampen. **Davy en Lindsey Nulens en Mirthe Drijkoningen** hebben het gepresteerd aan voldoende Olympic wedstrijden deel te nemen om in het eindklassement terecht te komen. Voor Davy en Mirthe waren dit 4-kampen. Davy behaalt een 12de plaats en Mirthe wist 9de te worden. Voor Lindsey waren het telkens 5 proeven om aan deel te nemen. Zij werd 9de in dit regelmatigheidscriterium. Een dikke proficiat aan alle drie.



Kampioenviering Bree

Op vrijdag 29 augustus werden in de gemeenschapszaal van Gerdingen de kampioenen van Bree gehuldigd. Voor onze atletiekclub werden Gijs Geerits en Jan Smeets in de bloemetjes gezet voor hun titels van het voorbije seizoen. Op het einde van de viering werd onze Jan Smeets door de burgemeester en de schepen van sport verkozen tot **sportman van het jaar van Bree**.

Proficiat Jan.



Resterende boslopen

Op de voorbije boslopen waren de atleten van onze club talrijk aanwezig. We hopen jullie ook te mogen verwelkomen op de resterende boslopen voor de afstanden van 1 - 3 - 6 - 9 of 12 km. Er wordt geen uitslag opgemaakt en iedereen kan op zijn tempo de bosloop uitlopen.

- 26 oktober : **Kinrooi** (Woutershof, Grootbroekstraat 46)
- 9 november : **Maaseik** (voetbal Opoeteren, Dorperheideweg 2)
- 23 november : **Bree** (voetbal Opitter, Opstraat)
- 14 december : **Peer** (skipiste Peer, Deusterstraat 74)



Indoorwedstrijden

Dit jaar zullen we vanuit de club ook begeleiding van een trainer voorzien voor enkele indoorwedstrijden in Limburg. De begeleide wedstrijden zullen aangegeven worden op de website onder de rubriek wedstrijden > winter > indoor.

Op volgende data zijn reeds indoorwedstrijden in Limburg gepland.

- 11/11/2014 AC Alken
- 29/11/2014 ADD Tongeren
- 25/01/2015 PK ben-pup-min; Heusden of Sittard, locatie nog onbekend.

Voor de volledige indoorkalender in Vlaanderen kan je eveneens terecht op onze website.

Kampioenschappen tijdens het komende winterseizoen

- PK indoor: 04/01/2015, Gent vanaf cad t.e.m. sen (*)
 - PK indoor: 25/01/2015, Heusden of Sittard, locatie nog onbekend voor benj-pup-min
 - PK veldloop: 01/02/2015, Bree voor benj tot en met masters
 - BK indoor: 08/03/2015, Gent voor cad/schol (*)
 - BK + PK indoor: 14/03/2015, Gent voor masters
 - BK veldlopen: 15/03/2015, Wachtebeke voor benj tot en met senior (*)
 - BK veldlopen: 22/03/2015, voor masters, locatie nog niet gekend (*)
- (*) met voorinschrijving via secretariaat BREE: sluitingsdata inschrijvingen nog niet gekend
Verdere info: www.val.be

Puzzelplezier

De oplossing van de rebus van de vorige puzzelplezier was : "Zorg dat je gezien word". Uit de vele oplossingen heeft een onschuldige hand **Floortje Vandeweert** uitgeloot. Zij mag zich een van de volgende trainingen aan een attentie verwachten.

Voor deze puzzelplezier moet je onderstaande woordzoeker oplossen. De overgebleven letters vormen een zin. Als je deze zin gevonden hebt stuur je hem door naar **spike@acbree.be**. Misschien ben jij wel de volgende winnaar.

R	E	E	P	S	U	C	S	I	D
P	T	R	U	P	S	A	T	L	E
O	T	E	D	R	O	H	I	G	E
O	T	R	A	I	N	I	N	G	K
L	I	S	E	N	P	I	S	T	E
D	H	O	O	G	T	E	N	K	L
L	A	L	Y	E	K	C	O	H	O
E	M	E	E	N	U	G	K	E	P
V	E	M	S	T	E	E	P	L	E
S	R	E	V	L	P	O	R	T	N

<p>discus kogel horde spurt lopen springen speer hockey</p>	<p>ver piste hoog hamer veldloop meeting training steeple</p>
---	---



dreamstime.com

Provinciale kampioenen

Tijdens het afgelopen zomerseizoen hebben de oudere atleten ook van zich laten spreken op de provinciale kampioenschappen. Jan Smeets werd op het kampioenschap van Vlaanderen zowel op de 800 m als op de 1500 m provinciaal kampioen.

Guy Nulens behaalde bij de scholieren de provinciale titel in het hammerslingeren met een worp van 35,67 m. Jeffrey Nulens slingerde de hamer 36,04 m ver en werd provinciaal kampioen in de categorie senioren.

Proficiat Jan, Guy en Jeffrey.



Nieuwe outdoor clubrecords

Tijdens het voorbije zomerseizoen namen veel atleten deel aan verschillende pistemeetings. Een aantal onder hen konden zelfs een nieuw clubrecord vestigen.

Benamins heren

3 x 600 m : Pieter Teuwissen, Klaas Broekmans, Gijs Geerits (6:48,59s evenaring van vorig clubrecord)

Pupillen heren

3 x 600 m : Rens Geussens, Gijs Noels, Sten Janssen (7:05,68 s)

Pupillen dames

3 x 600 m : Mirthe Drijkoningen, Anna Jehoul, Noor Vanhemel (6:33,63 s)

Alle categorieën dames

4 x 100 m : Benja Maesen, Wendy Verlaak, Els Lynen, Saar Segers (63,99 s)

Seniors heren

Hamerslingeren : Jeffrey Nulens (37,19 m) Dit jaar 3 x zijn eigen clubrecord scherper gesteld.

Proficiat aan al deze atleten! Doe zo verder en misschien verbreek je volgende seizoen weer een clubrecord.



Eigen wintercriterium AC Bree

Ook wij als club willen onze wedstrijdathleten belonen. Op het clubfeest in 2015 ontvangen de atleten die aan volgende voorwaarden voldoen een geldprijs. Het reglement is als volgt:

1. Er moet aan minstens **VIJF WEDSTRIJDEN** deelgenomen worden om van onze prijzenpot te kunnen genieten.
2. Voor de atleten die aan meer dan 5 wedstrijden hebben deelgenomen, worden aan maximaal de 10 beste wedstrijden punten gegeven.
 - Deelname aan het Provinciaal kampioenschap geeft **dubbele punten**.
 - Deelname aan het Belgische kampioenschap geeft **dubbele punten**.
 - Deelname aan de Sinterklaasveldloop in Bree geeft **dubbele punten**.
3. Aanwezigheid op de prijsuitreiking (tijdens clubfeest) is verplicht. Men moet op het moment van de prijsuitreiking ook nog lid zijn van Bree AC.
4. Volgende punten worden per wedstrijd toegekend:
1) 100 pt. 2) 90 pt. 3) 85 pt. 4) 80 pt. 5) 75 pt. 6) 70 pt. 7) 65 pt. 8) 60 pt. 9) 55 pt.
Vanaf 10) 50 pt. Vanaf 20) 40 pt.

Wist je dat?

- Het weer een heel leuk atletiekkamp geweest is.
- Dat we na de zomervakantie weer vele nieuwe leden hebben mogen verwelkomen.
- Trainer Jeffrey dit seizoen zijn eigen clubrecord op het hamerslingeren verschillende malen verbeterd heeft.
- Sommige atleten pas net voor het startschot merken dat ze hun spikes nog niet aan hebben.
- Er een papa is die zowel winter als zomer 2 paar sokken draagt.
- Rik Grégoire terug actief is als jurylid en dit met een splinternieuwe heup.
- Jan Smeets en nieuw Limburgs record in de categorie M60 gelopen heeft op de 2 mijl. Hij deed hier 11:27,32 s over. Een verbetering met ruim een halve minuut.
- Trainer Lambert wel hele steile bergen weet liggen in Bree.
- En dat trainer Chris hier al serieus heeft afgezien.
- Ondertussen de intergemeentelijke boslopen (1 - 3 - 6 - 9 - 12 km) weer van start zijn gegaan.
- Er weer veel atleten van onze club hieraan deelnemen. Dit een ideale voorbereiding is voor de veldlopen.
- Trainer Frank in Amerika, bij een mooi uitzicht, lekker is gaan eten.
- Een wedstrijd pas geslaagd is na het eten van een hotdog, inclusief mayo en ketchup van uw kin tot op uw broek.
- Op de olympic in Bree een mama aardig gevloekt heeft toen dochterlief met haar spikes op haar blote voeten trapte, auch.
- De weergoden steeds goedgezind waren op onze evenementen in Bree.
- Zelfs trainer Chris op de hoogte was van de zomersolden.
- Trainster Ruth zich aan het tennis gewaagd heeft.
- De veldlopen er binnenkort aankomen met als gevolg...superveel was voor de mama's.
- Je tijdig je lidgeld moet betalen, zodat je nieuwe borstnummer kan aangevraagd worden en je de eerste veldloop in Tongeren probleemloos kan deelnemen.
- Na het betalen van je lidgeld, je een gedeelte hiervan kan terugvragen via je mutualiteit. Het formulier hiervoor kan je aanvragen op het secretariaat door te mailen naar bree@val.be
- Je voor de veldlopen langere pinnen in je spikes moet draaien.
- Op 7 december onze eigen Sinterklaasveldloop plaats vindt op de Boneput in Bree.
- We hopen dat hier veel van onze eigen atleten aan deelnemen.
- We op 1 februari 2015 het provinciaal kampioenschap veldloop mogen organiseren.
- Onze voorzitter Carlo gestopt zou zijn met roken.
- Er weer heel wat deelnemers zijn aan de Fit Free trainingen die gegeven worden door Wendy en Ruth.
- Er op de scholenveldloop voor de lagere scholen in Bree meer dan 20 atleten van onze club op het podium stonden.
- Bij de scholenveldloop voor de middelbare scholen in Bree stonden er een 7-tal op het podium.
- Je een leuk "wist je datje" kan sturen naar spike@acbree.be
- Het niet simpel is om Hans en Inge te evenaren als redactie van de Spike.
- Het bestuur, de trainers en de redactie jullie een heel leuk winterseizoen toe wensen.

Werkten mee aan deze spike:

Carlo Maesen, Ludo Leijnen, Veerle Gregoire, Marthe Reumers, Danny Drijkoningen, Wendy Verlaak, Gijs Noels, Goele Noels, Ella Neyens, Klaas Broekmans, Marie Broekmans, Anna Jehoul

Lotto



CBFA nr 44190CA+CB

ARGENTA

KERKHOFS & CO vof

Witte Torenwal 36 - 3960 Bree - (089) 47 33 20

CLIJSTERS ARNOLD BVBA

Industrieterrein 1408
3960 BREE
Tel.nr. 089/48.10.63



Interieurs op maat - keukens - badkamers - kasten algemeen



2 PRAKTIJKEN, TOEGANKELIJK VOOR IEDEREEN



BNP PARIBAS

FORTIS

FORTIS BREE- MARKT 5—3960 BREE— 089/46.93.60



VERZEKERINGEN DOMINIEK SPREUWERS

Vrijheidslaan 8 3960 Bree

M: 0496 67 28 21 T: 089 47 12 94 F: 089 46 63 50

info@verzekeringenspreuwers.be



Bakkerij Buntinx

*Weg naar Bree 7
3660 Opglabbeek
Tel. 089 61 13 07*