



SPIKE

CLUBBLAD AC BREE

Nr 3 - Juli 2016 - Jaargang 41

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



Met dank aan onze hoofdsponsor:

BOUWWERKEN

SEGERS

BVBA

MARC & KOEN 0497/46 87 97 of 0473/38 41 96


 BROUWERIJ
CORNELISSEN
 OPITTER 1859



BETONVLOEREN
Johan Weltjens

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

www.industrievloer.be



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



Chris & Céline

Oudestraat 40
 3960 Bree
 T 089/722565
 GSM 0499/183834
info@ccrunning.be
www.ccrunning.be



ARGENTA
KERKHOFS & CO vof
 Witte Torenwal 36 - 3960 Bree - (089) 47 33 20

CBFA nr 44190CA-CB

Wil jij hier ook staan ?
Laat het ons weten via

Info@acbree.be



Voorwoord van de voorzitter

Hoi iedereen,

Het zomerseizoen is alweer halfweg en we zitten volop in de vakantieperiode. In de atletieksport is vakantie uiteraard niet mogelijk want wedstrijden en PK's volgen elkaar in sneltempo op. Voor onze club is dit niet anders. Tal van onze atleten hebben op diverse provinciale kampioenschappen schitterende resultaten behaald waarvoor een dikke proficiat. Maar zoals ik steeds samen met het bestuur en de trainers beoog is deelnemen en de sport graag doen belangrijker dan kampioen worden. Uiteraard is het leuker om een kampioenschap te winnen maar zoals jullie weten zijn er meer gegadigden om de titels of podia te grijpen dan dat er plaatsen zijn. Laat me duidelijk zijn: winnen is sjiek maar laat jullie niet ontgoochelen, want vroeg of laat komt er resultaat.

Wij als bestuur waren ook zeer blij vast te stellen dat ons clubfeest zo talrijk werd bezocht door atleten samen met hun ouders. Ook onze secretaris heeft uitmuntend werk geleverd met de telling van ons interclub klassement en de mooie presentatie met foto's. Dames en heren: bedankt.

Binnen enkele weken zal het atletiekkamp weer van start gaan. Het kamp was zeer snel volzet. Ik ben er van overtuigd dat de trainers weer een leuk kamp in mekaar gestoken hebben.

Verder wil ik jullie ook nog medelen dat we een eigen lokaal hebben aangekocht en waar de stad Bree mee in participeert. In de toekomst zullen hier de trainers en bestuursvergaderingen doorgaan en met wedstrijden het secretariaat en de elektronische tijdsregistratie in gehuisvest worden. Ook zal dit open zijn voor ouders die tijdens de trainingen aanwezig blijven. Tevens zal er op korte termijn ook een extra materiaalruimte onder dit lokaal voorzien worden. Ik hoop samen met het bestuur dat dit klaar zal zijn tegen 1 september 2016.

Ik wil jullie ook nog even meegeven dat er op 17 september de zesde editie van de groene 10 mijl van Bree geprogrammeerd staat met een volledig nieuw parcours, start en aankomstplaats en verder op zaterdag 3 september onze eigen olympic die zal doorgaan op de piste in Bree. Uiteraard hoop ik samen met de bestuursleden en trainers dat jullie hier ook massaal aan zullen deelnemen.

Voorzitter
Maesen Carlo

Huidig Bestuur

VOORZITTER

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

SECRETARIS

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

PENNINGMEESTER

Jo Vermeire
Barierstraat 60
3960 Bree
jo@acbree.be

ONDERVOORZITTER, WEBMASTER

Danny Drijkoningen
0496 44 16 52
info@acbree.be

MATERIAALMEESTERS

Jeffrey Nulens
0476 87 44 52
jeffrey@acbree.be

Erwin Noels
0495 88 75 31
erwin@acbree.be

BESTUURSLEDEN

Anneke Pinxten
011 63 38 11
anneke@acbree.be

Sonja Frederix
089 47 24 89
sonja@acbree.be

Bernie Buteneers
0474 99 75 80
bernie@acbree.be

Claudia Wellens
0477 25 14 06
claudia@acbree.be



Huidige trainers

Ruth Bloemen
Erik Peeten
Jeffrey Nulens

Theo Hertogs
Wendy Verlaak
Sylvie Aerts

Lotte Smeets
Benja Maesen
Hendrik Heylen

Lambert Verstraeten
Chris Cardinaels

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



De Ouderraad

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

Claudia Wellens
claudia@acbree.be
0477 / 25 14 06

Sylvie Voorter
ouderraad.sylvie@acbree.be

Vertrouwenspersoon

brecht@acbree.be

Redactie Spike : spike@acbree.be

Jan Smeets op het BK veldloop in Dour

Na de Limburgse en de Vlaamse titel in het afgelopen winterseizoen gaan we eens luisteren hoe Jan Smeets het Belgische kampioenschap veldloop in Dour op zondag 6 maart beleefd heeft.

Met welke verwachtingen ging je naar dit kampioenschap?

Na de Limburgse en de Vlaamse titel waren de verwachtingen hoog, een nieuwe uitdaging.

Heb je vroeger als eens op het parcours in Dour gelopen?

Dour in normale omstandigheden is een zwaar parcours, met het slechte weer de week voor het BK en vooral de dag zelf (regen, sneeuw en hagel) werd het een echt modderparcours (*te vergelijken met klein stuk modder in Alken*), het parcours verkennen was praktisch onmogelijk.

Wat dacht je aan de start?

Wat kunnen mijn concurrenten op zo'n parcours, hoe verwerk ik zelf zo'n parcours, een parcours dat ik in de 22 jaar als veldloper nog nooit ben tegengekomen.

Hoe heb je de wedstrijd zelf beleefd?

De wedstrijd zelf, 3 ronden van 1500 m, dus totaal 4500 m, vrij kort in vergelijking met LCC wedstrijden, dus voor mij goed om een snelle start te nemen, en dan mijn eigen tempo te zoeken, en ja het lukte, ik kwam als derde door de eerste bocht (deelnemers vanaf M50), en zo zat ik niet in het dikke pak als we de eerste smalle sterke helling bergop diende te beklimmen, ik kon mijn eigen lijn lopen zonder gehinderd te worden (*achteraf hoorde ik dat er achter mij op deze helling een valpartij was van verschillende atleten*). Na 1 km toch eens even achterom kijken hoe het ging met mijn concurrenten, er was al een mooie voorsprong. In begin van de tweede ronde gaf Anneke aan dat ik een mooie voorsprong had, en iets verder stond Jos Maes, die aangaf dat ik een "straat" voorsprong had, het verging me goed in de modder en ik besepte dat zonder tegenslag de titel binnen was, dit gaf me vertrouwen waardoor ik mijn ritme goed kon aanhouden, zag ook dat atleten die in LCC wedstrijden voor mij eindigen, een eindje achter mij liepen.

De laatste ronde kwamen er de laatste 500 m nog een vijftal 50+ opzetten, maar ik had nog heel wat reserve om nog een versnelling te plaatsen om die allen achter mij te houden.

Op welke plaats ben je geëindigd?

Totaal 15 de plaats, maar belangrijkste eerste bij M60 en dus Belgisch Kampioenschap met een voorsprong van meer dan 1 minuut op Luc Vandaele (*bij de Vlaamse kampioenschappen was de voorsprong op deze atleet 16 sec*). Als conclusie kan ik stellen dat ik een zwaar parcours beter aankan dan mijn concurrenten.

Proficiat Jan !!! Had je dit verwacht?

Na brons in 2014, zilver in 2015, nu goud in 2016, iets wat ikzelf nooit had verwacht!

Het was voor mij een aangename verrassing dat ik op het podium die mooie driekleur mocht aantrekken.

Nogmaals een dikke proficiat Jan !! Hopelijk kan je nog enkele jaren doorgaan, zodat de jonge atleten een voorbeeld hebben.



Ledenfeest Bree AC

Op zaterdag 26 maart ging ons jaarlijks ledenfeest door in het zaaltje aan het sportkaffee. Er waren veel inschrijvingen en de zaal zou dus goed vol zitten.

Na een gezellig en vooral lekker appetitief had onze secretaris Ludo weer werk gemaakt van een prachtige prestatie waar al de atleten, die in aanmerking kwamen voor het zomer - en wintercriterium, met een mooie foto en presentaties geprojecteerd werden. Uiteraard kregen al deze atleten aan kleine attentie van de aanwezige sponsors. De kleinste worden hier zeker door gemotiveerd, en zelfs de oudsten willen graag nog eens voor een foto poseren (allé, de meeste toch !!!).

Na de prijsuitreiking werd ons allen nog een 4 landen menu voorgeschoteld. Er werd nog lang en veel nagekaart.

De uitslag van het zomer - en wintercriterium van onze club vinden jullie hiernaast en hieronder terug.

Uitslag Wintercriterium 2015-2016

Benjamin - pupil - miniem	Vanaf Cadet
1. Sanae Ait Faraji 1200 p.	1. Jan Smeets 1320 p.
2. Mirthe Drijkoningen 1030 p.	2. Anneke Pinxten 885 p.
3. Gijs Geerits 1010 p.	2. Hendrik Heylen 795 p.
4. Wannes Ceyskens 810 p.	4. Benja Maesen 685 p.
5. Michelle Cardinaels 795 p.	5. Bart Smeets 620 p.
6. Floor Verslegers 770 p.	6. Bieke Stinkens 540 p.
7. Martijn Ceyskens 735 p.	7. Danny Drijkoningen 420 p.
8. Noor Vanhemel 720 p.	8. Marie Nijsen 350 p.
9. Klaas Broekmans 680 p.	
10. Imke Goossens 645 p.	
11. Marie Verslegers 630 p.	
12. Jef Buteneers 615 p.	
13. Lore Drijkoningen 580 p.	
14. Marie Broekmans 550 p.	
15. Soetkin Trippaers 510 p.	
16. Goele Noels 500 p.	
17. Anouk Parren 480 p.	
18. Juul Derickx 475 p.	
19. Liesl Goossens 470 p.	
20. Merel Vossen 460 p.	
21. Amber Parren 445 p.	
22. Ties Vanhove 410 p.	
23. Stan Segers 400 p.	
24. Lieze Nijsen 355 p.	
25. Manou Cardinaels 290 p.	
26. Céline Dirkx 250 p.	

Uitslag zomercriterium 2015

Rangschikking voor zomerwedstrijden 2014 en indoorwedstrijden 2014-2015

Benjamin - pupil - miniem	Vanaf Cadet
1. Goele Noels 198 p.	1. Joyce Van Der Vorst 71 p.
2. Davy Nulens 150 p.	2. Gitte Noels 59 p.
3. Mirthe Drijkoningen 147 p.	3. Lindsey Nulens 53 p.
4. Gijs Noels 142 p.	4. Davy Aendekerk 51 p.
5. Lore Drijkoningen 110 p.	5. Ashley Aendekerk 28 p.
6. Klaas Broekmans 77 p.	6. Kyara Maestriperi 28 p.
7. Jef Buteneers 61 p.	7. Benja Maesen 13 p.
8. Liesl Goossens 53 p.	
9. Kayleigh Maestriperi 53 p.	
10. Michelle Cardinaels 49 p.	
11. Marie Verslegers 48 p.	
12. Sien Bernard 39 p.	
13. Anna Jehoul 35 p.	
14. Leen Hertogs 32 p.	
15. Marie Broekmans 28 p.	
16. Lohren Kerkhofs 20 p.	

Beoordeling van de werking van de club

Jaarlijks wordt onze club beoordeeld door de Vlaamse atletiekliga (VAL) over de werking van de club in zijn totaliteit. Voor het voorbije jaar kregen we een bronzen medaille voor zowel het recreatiesportfonds en de werking van een jeugdsportclub.

Onder het recreatiesportfonds valt de werking van onze kangoeroes en de fitfree deelnemers.

Het andere gedeelte behandelt de werking van de jeugdclub. Dit houdt in dat de trainingen op regelmatige basis gehouden worden door gediplomeerde en gemotiveerde trainers.

Proficiat aan het bestuur en de trainers van de club. Doe zo verder zou ik zeggen.



Fit Freeërs in actie

Naast alle atleten zijn ook de deelnemers van Fit Free heel goed bezig. Op het einde van vorig jaar namen ze met gans de groep onder begeleiding van Ruth deel aan de kerstcorrida in Meeuwen. Sommigen liepen de 5 km. Andere waagden zich aan de iets verdere 10 km.

Om hun inzet tijdens de trainingen toch eens te belonen hebben we zelfs enkele van hen in de

bloemetjes gezet tijdens ons ledenfeest.

Enkele weken na het clubfeest hebben nogmaals enkele Fit Freeërs deelgenomen aan de Sahara city run in Lommel.

Ook waren enkele van hen te zien tijdens de wegwedstrijd "Genk Loopt".

Hiernaast vind je enkele foto's van hen.



Jeugdmeeting met kangoeroes en cadetten in Bree op 09/04/2016

In vergelijking met vorig jaar konden we de regenjas en paraplu gelukkig thuislaten. Het was zonnig met een fris windje en daar waren zowel de atleten als hun supporters zeer tevreden mee.

Dit jaar mochten onze eigen kangoeroes deelnemen aan het verspringen en de sprint. Maar liefst 8 van de 11 kangoeroes deden super enthousiast mee. Aan het luide startschot moesten ze wel nog even wennen. Nadien mochten ze allemaal een medaille in ontvangst nemen van hun trainers en we zagen natuurlijk niets dan glunderende gezichtjes.

Vanaf half 2 was het de beurt aan de categorieën benjamins tot en met cadet. Bij onze benjamin meisjes werden er weer enkele persoonlijke records verbeterd. **Lore** stootte haar kogel 6,08 m en **Anouk** 4,70m ver. Met verspringen sprongen **Lore** en **Amber** met 2,87m het verste van onze meisjes. **Floor** kwam met 2,82m aardig in de buurt. Met hockeybal werd **Amber** 2de met een worp van 18,24m en **Floor** greep net naast een podiumplaats met 15,33m. **Anouk** mocht een bronzen medaille ontvangen op de sprint in een tijd van 10,90 sec. **Floor** finishte 4de in 11,06 sec. Als kleinste van onze benjamins meisjes deed **Liene** het in haar eerste wedstrijd ook super goed.

Bij de benjamin jongens ging **Nand** maar liefst met 4 medailles naar huis! Met kogelstoten en hockeybal werd hij 2de. Voor het verspringen en de sprint mocht hij 2 bronzen medailles in ontvangst nemen. Knap gedaan!

De pupillen dames van Bree waren weer goed vertegenwoordigd. **Céline** ging als een speer over de horden en in een tijd van 14,37 sec finishte ze eerste. Goed voor goud! **Sanae** en **Goele** mochten dan weer bij het hockey werpen het podium op. Met 33,10 m won **Sanae** deze discipline, **Goele** werd 3de met 26,77 m. **Kayleigh** werd mooi 4de. Ook op de 60m sprint werd **Sanae** knap 3de. En met een sprong van 3,31 m behaalde **Goele** een 2de plaats.

De pupillen heren waren ook weer van de partij. **Gijs** zijn eerste sprong was al meteen de beste, 4,24m. **Gijs** was zo troost om na een jaar zonder kampnummers het goud te mogen ontvangen. **Jef** werd 5de met 3,50 m en **Stan** deed het super met 3,49 m. Met hockeybal werd **Jef** knap 2de met 26,21 m en **Klaas** werd hier 6de. Ook op de sprint zat het **Gijs** weer mee. In 9,22 sec finishte hij als eerste. **Klaas** werd 5de in 9,57 sec. Ook **Matisse** kon met een tijd van 10,63 s zijn reeks winnen.

Onze miniemen dames presteerden ook goed. Op de horden had **Mirthe** pech. Door een valpartij van de atlete in de baan naast haar, kwam deze voor haar voeten terecht. Maar **Mirthe** kennende liep ze de wedstrijd nog verder uit. Dat koste haar jammer genoeg heel wat seconden. Bij het speerwerpen werd **Lisa** 5de met 9,70m. **Mirthe** behaalde met hoogspringen nog een bronzen medaille, verder zagen we hier ook **Sien** en **Mulin** in actie. Op de 80m sprint was **Liesl** met 12,46 s net iets sneller dan **Mirthe**.

Verder deden ook heel wat miniemen jongens mee. Bij de 80m horden behaalde **Davy** een zilveren medaille. Bij het verspringen behaalde **Iman** met een sprong van 3,90 m ook een zilveren medaille. **Martijn** viel met een sprong van 3,67 m net naast het podium. In de 80m





spurtreeksen kon **Beau** zijn reeks winnen net voor Iman. **Beau** behaalde hiermee een gouden medaille.

Bij de cadetten dames behaalde **Joyce** 2x goud! Ze sprong 4,75m ver en liep de 100m in 14,16s. Super! **Lindsey** werd 3de met kogelstoten en 4de met discus werpen.

Het was een geslaagde namiddag want onze atleetjes en atleten gingen weer met heel wat medailles naar huis. Tot op de Beker Van Vlaanderen volgend weekend!

Beker van Vlaanderen pup/min meisjes

Op zaterdag 16/04 trokken we met de pupillen en miniemen meisjes richting Sint Truiden voor de voorronde van de Beker van Vlaanderen. Met een kleine ploeg van 10 atleten wilden we er het beste van maken. Met het vertrek in Bree was er nog een stralend zonnetje, maar bij aankomst in Sint Truiden bleek daar een schrale wind te staan. Toen we net geïnstalleerd waren en de atleten zich aan het opwarmen waren, kregen we een eerste plensbui over ons heen. Daarna klaarde de hemel op, maar er bleven dreigende wolken.

Met maar liefst 12 aanwezige ploegen, die allen zeer goed vertegenwoordigd waren, was het een drukte van je welste. Dit zou wel eens een lange namiddag kunnen worden.

Bij de pupillen kwamen als eerste onze verspringers in actie, met 55 waren ze. **Goele**, **Merel** en **Michelle** sprongen alle drie in de buurt van de 3 m. Gelijktijdig met het verspringen waren **Kayleigh** en **Sanae** aan het hockeybalwerpen. Met wind tegen was dat niet zo'n lachertje. **Sanae** gooide de hockey 25,5 m en **Kayleigh** wist de bal 21,5 m te gooien. Voor de 60m horden hadden we geen pupillen warm gekregen. Dit nummer lieten we dan ook maar links liggen. Van het hockeywerpen ging het rechtstreeks naar het kogelstoten. Hier deden **Kayleigh** en **Goele** aan mee. Na één worp moest **Goele** zich verplaatsen naar het hoogspringen. Zij behaalde een 5de plaats met een sprong van 1,20 m. Gelijktijdig werden de spurtnummers gehouden. Met 9 reeksen van 8 deelnemers was het zoeken wanneer **Michelle**, **Merel** en **Sanae** een de beurt waren. Zowel **Merel** als **Michelle** werden 5de in hun reeks. **Sanae** was ietsje sneller en wist de punten voor onze club binnen te halen. Als laatste individueel nummer kwam de 1000 m aan bod. Hierin 4 deelnemers van Bree. **Merel**, **Kayleigh**, **Michelle** en **Sanae**. **Sanae** maakte er een mooie solo van en wist de 1000m te winnen.

Bij de miniemen heel wat afzeggingen door communiefeesten en ziektes. Door heel wat verschuivingen in de laatste week konden bijna alle 10 proeven bezet geraken. Als eerste was het de beurt aan **Mirthe** op de horden. Ze hoopte na enkele mislukte races nog eens zonder ongevallen aan de finish te geraken. Met een tijd van 12,51 s kwam ze aardig in de buurt van haar persoonlijk record. Daarna was het rechtstreeks door naar het hoogspringen, waar **Sien** haar stond op te wachten. Deze week ging het **Sien** beter af als de week voordien. Ze sprong 1,10m hoog. Verder wist **Mirthe** in deze reeks 1,20m hoog te springen. **Sien** moest zich daarna onderscheiden op de 300m. Een afstand waar je toch een beetje moet doseren. **Anna** en **Lisa** waren ondertussen ook aangekomen. Na een opwarming was het ook voor hen zoeken naar een plaatsje in de 7 reeksen 80m spurt. Uiteindelijk



kwamen ze samen aan de start. **Anna** finishte met een tijd van 12,22 s 2de en **Lisa** 4de met een tijd van 12,98 s. Een serieuze verbetering van haar persoonlijk record. Terwijl **Anna** samen met **Sien** en **Noor** ging verspringen, deed **Lisa** haar uiterste best om de speer zo ver mogelijk te werpen. Met een worp van 8,34 m heeft zij dat goed gedaan. **Anna** en **Sien** sprongen beide in de buurt van de 3,5m. Maar wat deed **Noor** daar. De atlete die we vooral in de veldlopen zien. Met enkele geslaagde sprongen strandde zij op 3,78 m. Goed gedaan **Noor**. Net als in de reeksen van de 80m kwamen **Anna** en **Lisa** in dezelfde reeks aan de start van de 150m. Ook hier wist **Anna** net voor **Lisa** te blijven. Op de 1000m hadden **Noor** en **Mirthe**, in een reeks van 21 deelnemers, een zeer slechte start. Na een inhaalrace wisten beide dames toch nog enkele mooie plaatsen in te halen. **Mirthe** werd 6de en **Noor** 13de.

Als laatste kwamen de aflossingen nog aan de beurt. Net toen iedereen zich aan het opmaken was voor de eerste start, gingen de hemel-sluizen open. En het stopte niet met regenen tot iedereen gedaan had. Door de regen en de koude is er iets misgelopen bij de stokwissels van de zowel de pupillen als de miniemen. Beide ploegen werden gedis-kwalificeerd. Een goede les met het oog op de aflossingskampioenschappen die op het einde van de zomer doorgaan.

Al bij al was het een gezellige, maar vooral lange, namiddag. Iedereen heeft het beste van zich zelf gegeven. Hopelijk kunnen we volgend jaar nog enkele extra atleten meenemen naar de Beker van Vlaanderen en het er nog gezelliger maken, en misschien ook nog een beter resultaat neerzetten.



Beker van Vlaanderen pup/min jongens

De dag na de meisjes was het de beurt aan onze jongens om de clubkleuren te vertegenwoordigen op de BVV in Lommel. De weersvoorspellingen waren gunstig...alé het eerste uur dan toch! Stortbuien, zon en zelfs hagel wisselden elkaar af, maar onze 2 ploegen lieten het niet aan hun hart komen.

Pupillen **Ties**, **Stan**, **Jef**, **Gijs** en onverwachts ook nog **Klaas** vormden een fijn team.

Bij het verspringen haalden we al onmiddellijk de 13 punten binnen met een sprong van 4m16 van **Gijs**. Ook **Stan**, **Ties** en **Klaas** sprongen mee. Natuurlijk waren we heel blij met **Jef** die zich als enige van Bree aan het hockeybal en hoogspringen waagde. Hij werd met een hoogtesprong van 1,20m knap 4de en met hockeybal 6de. Het kogelstoten ging **Klaas** en **Jef** iets minder goed af maar er zat nog net een 10de plaats in voor **Jef**. De 60m horden hebben we maar links laten liggen en dus jammer genoeg geen punten op dit onderdeel. Met heel wat vertraging ging eindelijk de 60m van start. **Stan** en **Ties** mochten het in dezelfde reeks tegen elkaar opnemen en hier won **Stan** deze reeks. Daarna nam **Klaas** het tegen **Gijs** op. In totaal ging **Gijs** met de derde plaats aan de haal. Op de 1000m was **Ties** dan weer sneller dan **Stan** en **Gijs** liet zich nog even verrassen maar was toch blij met de 2de plaats in deze reeks. Maar het leukste moest nog komen...de aflossing. De stokwissel moest ter plaatse nog ingeoeffend worden, maar **Jeffrey** heeft dat super uitgelegd. **Ties**, **Stan**, **Jef** en **Gijs** gaven zich nog even voor 100% en wonnen hun reeks in een heuse stortbui. Dit team behaalde een mooie 5de plaats in de eindstand!

De miniemen waren spijtig genoeg maar met 3, maar **Gijs N.**, **Iman** en **Davy** hebben maar liefst 7 van de 10 disciplines afgewerkt. **Davy** nam deel aan het hoogspringen, de horden en het speerwerpen. Hij sprong over 1,20m en wierp het speer 19,45m. Ook **Gijs N.** wierp 14,75m met het speer. **Iman** stootte de kogel 5,51m en sprong 3,50m ver. Op de 80m liep **Iman** net iets sneller dan **Gijs N.** en deze laatste liep ook netjes de 150m. Goed gedaan jongens!
Een lange, koude, natte namiddag zat er rond 17u30 op en moe maar voldaan keerden we terug naar huis.



PK AC in Neerpelt (23/24-04-2016)

De eerste dag op het PK alle categorieën waren er vier atleten van Bree op post. **Bieke Stinkens** liep de 1500m in 5'26,62s, **Joyce van der Vorst** had bij het verspringen een sprong van 4,57m en **Lindsey Nulens** gooide 19,71 m bij het speerwerpen. Als laatste van Bree was het de beurt aan **Benja Maesen**. Zij liep de 3000m in 11'43,15s en werd zo provinciaal kampioen, proficiat Benja!

De tweede dag waren **Lindsey** en **Joyce** opnieuw van de partij. **Lindsey** liet zich van haar sterkste kant zien bij het kogelstoten en discuswerpen. **Joyce** liep die dag de 100m samen met **Gitte Noels**, de anderen waren wel heel snel. De 200 m liepen **Joyce** en **Gitte** in dezelfde reeks, **Joyce** werd 2de en **Gitte** 6de. **Kyara Maestriperi** werd in haar reeks op de 200m 8ste. In totaal geen podiumplaats voor **Joyce**, jammer. **Kyara** liep ook nog de 800m en werd 6de in haar reeks. Tussen al dat vrouwelijk schoon van Bree was ook **Hendrik Heylen** komen opdagen om zijn mannetje te staan. Hij liep de 1500m en werd 5de met een tijd van 4'47,18s

Bree is dus weer een provinciaal kampioen rijker: **Benja Maesen** 3000m!



Bree AC vertrok met 7 dames (6 cadetten en 1 scholier) naar de beker van Vlaanderen te Brasschaat. Na een lange rit vonden we gelukkig snel en dichtbij parkeerplaats.

Vlug een goed plaatsje zoeken om onze picknick te verorberen en dan kon de opwarming voor de dames beginnen.

Voor het hoogspringen was eerst niemand kandidaat maar uiteindelijk heeft Ludo met zijn overtuigingskracht Diète kunnen overhalen. Als er geen foto's genomen werden zou Diète wel gaan hoogspringen, en hoe, ze werd 4de! Toch maar snel een foto nemen als bewijsmateriaal.

De 300m horden was ook voor Diète en het kogelstoten werd gedaan door Lindsey. De eerste puntjes van de dag waren binnen, maar de concurrentie was groot, dat hadden onze dames al gemerkt.

Als volgende was Joyce aan de beurt, zij liep de 100m en moest onmiddellijk door naar het verspringen en behaalde daar een 4de plaats!

Met ,zoals altijd, de nodige zenuwen liep Kyara de 800m en sprokkelde ook zij nog wat puntjes bij elkaar voor de club.

Even later was het Bieke die zich mocht bewijzen op de 1500m. Zij liep zich vlot naar de 3de plaats, heel goed gedaan!

Supporteren deden we met veel enthousiasme: juichen, aanmoedigen en even filmen of een fotootje nemen.

Bèr hoorden we zelfs regelmatig roepen van aan de overkant tot op de tribune, wat een stemgeluid!

Rusten deden de atleten natuurlijk ook af en toe, en de supporters ook.

Als enige scholier van Bree was het nu de beurt aan Benja. Zij liep de 1500m met veel overgave.

Speerwerpen was de volgende discipline en dat is iets voor Lindsey. Ook zij behaalde een 4de plaats en de bijhorende punten.

Snел even naar het toilet en een bezoekje aan het ...

Cafetaria om ons vochtgehalte op peil te houden.

Het was Gitte die de 200m mocht lopen. Haar beste tijd volgens Bèr maar Gitte was daar niet zo zeker van, en nog steeds niet.

Als laatste stond er nog de 4x100m cadetten op het programma voor Kyara, Diète, Gitte en Joyce. Het stokje niet laten vallen was de boodschap, daar waren ze toch wel wat nerveus voor. Het is goed verlopen en ze hebben nog 7 puntjes kunnen bemachtigen.

Allemaal moe maar voldaan konden we aan de lange terugreis beginnen.

Tenslotte ... onze dames zijn toch nog knap 7de geworden! Proficiat!

Trainers uit eigen jeugd in de kijker

In deze editie van de spike plaatsen we niet één, maar drie trainers in de kijker. Naast het geven van trainingen is het altijd wel leuk om enkele weetjes over hen te weten. De 3 trainers die deze keer in de kijker worden geplaatst komen alle 3 uit eigen jeugd. Het zijn Benja, Bieke en Hendrik. Benja en Hendrik geven al ruim een jaar training aan de kangoeroes en recent ook aan de benjamins. Bieke wordt sinds kort ook ingeschakeld bij de kangoeroes en zal later ook doorgroeien om training te geven aan de benjamins.

Hoe lang doen jullie al aan atletiek ?

Bieke: Ik ben nog maar net begonnen met atletiek. Ik ben nu reeds 9 maanden aangesloten bij de club.

Benja: Ik doe al atletiek vanaf mijn zevende. Dus dat is nu al bijna 9 jaar.

Hendrik: Ik ben aan atletiek begonnen toen ik in het 5de studiejaar zat. Benja zat bij mij in de klas en ben dan uiteindelijk zo in het atletiekwereldje terecht gekomen.



Hebben jullie daarvoor nog andere sporten beoefend? En hoe lang?

Benja: Vroeger heb ik nog gedanst maar dat was lang niet zo leuk als atletiek.

Hendrik: Voor ik met atletiek ben begonnen, heb ik nog 5 jaar paard gereden. Heb uiteindelijk toch gekozen voor atletiek zodat ik meerdere keren per week kon gaan trainen. En natuurlijk omdat ik atletiek fijner vond.

Bieke: Ja, voor atletiek heb ik 9 jaar aan competitiezwemmen gedaan.

Ik weet dat jullie alle drie heel graag afstandslopen, maar zijn er nog andere disciplines die jullie graag doen of deden?

Hendrik: Ik heb vroeger met Werner nog horde getraind. Ik heb ook een tijdje hoogspringen gedaan, maar hier heb ik geen wedstrijden mee gedaan. Met horde wel een paar. Ik ben met beide gestopt omdat ik lopen toch het fijnste vond.

Bieke: Springen enwerpen zeggen mij niet zo veel. Op de piste doe ik het liefst 1500 en 2000 meter. 800 meter vind ik een beetje te kort.

Benja: Vroeger vond ik verspringen ook best leuk maar nu is het toch vooral afstandslopen.

Jullie trainen allemaal redelijk veel. Daarnaast geven jullie ook wekelijks trainingen aan de kangoeroes of benjamins. Valt dit goed te combineren met school?

Bieke: Ja, ik probeer steeds mijn schoolwerk voor of na de training af te werken.

Hendrik: Voor mij valt dit goed te combineren. Maandag is het soms al iets moeilijker, maar grotendeels valt dit goed te combineren. Als het examens zijn, geef ik geen training, maar ik ga dan wel zelf trainen zodat ik toch wat ontspanning heb.

Benja: Het valt eigenlijk vrij goed te combineren met school. Ik werk soms in het weekend al voor school zodat ik niet alles meer moet doen als ik niet zo veel tijd heb.

Hebben de andere trainers jullie goed opgevangen tijdens jullie eerste trainingen?

Benja: Het was super fijn. De eerste training was het nog wel even wennen om ineens aan de andere kant te staan maar alle trainers hebben mij goed geholpen.

Hendrik: Ik ben begonnen bij de kangoeroes en daar heeft Wendy mij goed opgevangen.

Bieke: Voor ik zelf training begon te geven heb ik reeds enkele trainingen met Benja meegedaan. Zij heeft mij al heel wat geleerd. De andere trainers vangen mij ook heel goed op.

Als jullie naar een wedstrijd gaan. Hebben jullie dan speciale gewoontes of eetgewoontes? Of gaan jullie heel ontspannen naar een wedstrijd?

Hendrik: Ik heb niet echt eetgewoontes. Ik let er wel op dat ik geen frieten of ander vettig eten eet voor een wedstrijd. Voor de rest zijn m'n gewoontes dat ik ongeveer 45 minuten voor de wedstrijd begin in te lopen met muziek. Daarna stretch ik wat en doe ik opwarmingsoefeningen zodat ik helemaal klaar ben voor de wedstrijd.

Bieke: Voor een wedstrijd eet ik altijd soep en een granenreep. Ik ben niet het zenuwachtige type en ga dan ook meestal redelijk ontspannen naar een wedstrijd.

Benja: Voor een veldloop eet ik 's middags altijd pasta en voor het lopen eet ik nog een banaan.

Welk seizoen vinden jullie het leukst?

Bieke: Ik verkies het zomerseizoen. De afstanden (1500 en 2000m) zijn het leukst om te doen.

Hendrik: Ik heb geen idee. Ik vind de veldlopen in de winter heel fijn, maar nu in de zomer de 800, 1500 en 2000 vind ik toch ook heel fijn. Misschien het laatste wel iets leuker dan het eerste. Waarom? Er zit iets meer snelheid in en dat vind ik ook wel fijn.

Benja: Ik hou meer van het winterseizoen omdat het dan langere afstanden zijn.



Welk zijn de prestaties/deelnames van jezelf die je het meest zijn bijgebleven?

Benja: Vorig jaar heb ik meegedaan aan de kbc-nacht en ik probeer dit jaar weer de limiet te halen om te mogen deelnemen. Het pk in Neerpelt zal ook altijd bijblijven omdat ik toen mijn eerste provinciale titel in de wacht heb gesleept.

Bieke: Vorig jaar zijn we met de club naar het Belgisch kampioenschap veldlopen in Wachtebeke geweest. Het volledige weekend en deelname aan deze wedstrijd zal mij zeker bijblijven.

Hendrik, jij hebt tijdens het huidige seizoen al 2 knalprestaties geleverd. Vertel hier eens iets over?

Inderdaad, op 22 mei hadden we wedstrijd in Duffel. Dit was een heel fijne wedstrijd. Je werd in groepen gezet met atleten die ongeveer dezelfde tijd als jou lopen. Ik heb daar op de 800 meter mijn tijd met 9 seconden verbeterd. Op 28/05 hebben we wedstrijd gehad in Genk. Ik ging 2000 meter doen en de trainer wou eens kijken hoe dicht ik bij het clubrecord kwam. Het was een top wedstrijd waarbij ik iedere ronde ongeveer op schema stond om het clubrecord te verbreken. De laatste ronde heb ik goed versneld en heb toen het clubrecord met 2 seconden en 68 honderdste verbeterd. Het clubrecord stond 12 jaar op Bart Smeets. Een veldloop die ik niet zo snel ga vergeten is het PK in Alken van dit jaar. Hier was ik tweede geworden van de scholieren 2000.

Azo, het clubrecord van Bart Smeets afgepakt. Daar zal hij niet zo blij mee zijn. Proficiat aan jullie alle drie. Die prestaties komen er natuurlijk niet vanzelf. Ik denk dat jullie ook goed begeleid worden.

Hendrik: We trainen ongeveer 4 keer in de week. Onze trainers Lambert Verstraeten en Chris Cardinaels staan altijd klaar om met ons een duurloop te doen of onze tijd op te nemen. Lambert maakt om de zoveel tijd een trainingsschema waar perfect op staat wat we wanneer moeten doen. Allebei zorgen ze ervoor dat we vooruitgang boeken.

Bieke: Ik vind dat wij super begeleid worden door onze trainers, zowel voor de trainingen als het training geven.

Benja: Zonder onze trainers was dit inderdaad niet gelukt. Dankzij Chris zijn coördinatie hebben we allemaal een betere loopstijl gekregen waardoor we natuurlijk ook beter presteren en dankzij Lambert zijn trainingen worden we steeds sneller en krijgen we een veel betere conditie. De spierversterkende oefeningen die Wendy regelmatig geeft, zorgen ervoor dat we minder snel gekwetst raken. De sfeer in ons loopgroepje zit er ook voor iets tussen. Het is natuurlijk veel fijner om met een tof groepje te lopen dan dat je alles alleen moet doen.

Bij deze wil ik jullie bedanken voor dit interview en jullie nog veel succes toewensen in jullie wedstrijden en trainersloopbaan.



meer info op:

www.groene10mijlvanbree.be



Colruyt - Fietsen Bouchet-Belien - Garage Gielkens - Hoeden Ine - Jehouli Car Consultancy
LTM - Slim Beweging - Argenta - VDS electronics - Garage Jaspers - Colruyt Bree
Verzekeringen Dominiek Spreuwers - Wassalon Wasweg 21

Groene 10 mijl van Bree

17 september 2016

Loopwedstrijd doorheen een
van de mooiste natuurgebieden
van Limburg

met uitzonderlijke dank aan Natuurpunt Bree



NIEUWE LOCATIE!

Laat je aangenaam verrassen door een volledig nieuw, **groen** parcours.
De wedstrijden doorkruisen een van de mooiste natuurgebieden van Limburg.
Inschrijvingen, start en aankomst:
Geussensstraat 30/Z, 3960 Bree
(voetbalterreinen Groen Star Beek)



AFSTANDEN

elektronische tijdsregistratie



Vitamientjeslopen *
Wedstrijden : 5 km* - 10 km*
C&C run10 mijl**
*ook voor G-sporters
**ook voor G-sporters /handbikers

DEELNAMEPRIJS

Vitamientjeslopen: € 1
Wedstrijden:
voorinschrijving €6 - dag zelf €8
Groepsinschrijving (min. 10 pers.):
€5 p.p enkel via voorinschrijvingen



medaille voor de vitamientjeslopers/
leuk deelnamepakket voor alle deelnemers***

***zolang de voorraad strekt

INSCHRIJVINGEN

Voorinschrijven: tot 10 september
via www.groene10mijlvanbree.be
Dag zelf: 14.30 tot 14.45 uur
(vitamientjeslopen), en
tot 16.30 uur (wedstrijden)
Groepsinschrijvingen: enkel via voorinschrijving

nieuw!
geldprijzen voor de podia

prachtige prijzen voor scholen
met meeste deelnemers!!

PROGRAMMA

16.15 uur: start vitamientjeslopen
17.10 uur: start handbikers
17.15 uur: start C&C run10 mijl
17.30 uur: start 5km & 10 km
je wedstrijdnummer van 5km, 10 m of 10 mijl geeft je nog kans op een mooie prijs (uitloting tijdens de prijsuitreiking, zie website)



ANIMATIE

springkastelen - kindergime - live radio - K-Boem - uitpufzone -
gratis massagemogelijkheid



Niet op sportieve weg gouden rib

VU Jo Vermeire - Barenstraat 30-3960 Bree

PK ben/pup/min in Heusden

Op zaterdag 2 juli, aan het begin van de vakantie, vond het provinciaal kampioenschap voor benjamins, pupillen en miniemen plaats in Heusden. Aan het begin van de vakantie waren al enkele atleten met vakantie, toch schreven zich 16 atleten van Bree in voor dit kampioenschap. Zoals al het ganse voorjaar beloofde de weermannen en vrouwen weer een wisselvallige dag. Sommigen konden hun gekozen disciplines droogjes afwerken en voor sommige viel hun prestatie in de nattigheid.

Na de opwarming onder leiding van Jeffrey en Chris kon het PK beginnen.

Als eerste kwam **Iman Ait Faraji** aan het werk bij het speerwerpen. Met een worp van 22,86 werd hij 7de. Ook **Lore Drijkoningen** was naast Iman bezig met het kogelstoten. Ook zij werd 7de met een worp van 5,93m. Bij het verspringen miniemen meisjes zagen we 3 groene truitjes deelnemen. Met een sprong van 3,96 m werd ook **Liesl Goossens** 7de. Verder namen **Anna Jehoul** (3,76m) en **Marie Broekmans** (3,07m) deel aan het verspringen.

Na het kogelstoten kwam **Lore** al een tweede keer in actie. Het hoogspringen was haar tweede discipline. Met een sprong over 1m kon zij zich tot provinciaal kampioen hoogspringen bij de benjamin dames kronen. Een eerste medaille en kampioen op dit PK voor Bree was een feit.

Meteen na het verspringen konden de 3 miniemen dames zich begeven naar de start van de 80m. In de eerste reeks kwam **Marie Broekmans** aan in een tijd van 13,34s. In de tweede reeks moesten **Anna** en **Liesl** het tegen mekaar opnemen. Ze hebben beide een doel gesteld om dit seizoen onder de 12s te lopen op deze afstand. De 2 atleten van Bree staken er boven uit in deze reeks. **Anna** finishte in 11,84s en **Liesl** in 12,00s. Goed gedaan meisjes.

Na de miniemen meisjes was het de beurt aan de pupillen meisjes op de 60m spurt. In de eerste reeks was **Merel Vossen** veel te sterk voor haar concurrenten. Zij finishte in 10,23s. In de tweede reeks namen **Marie Verslegers** en **Lohren Kerkhofs** het tegen mekaar op. **Marie** won de reeks in 9,23s, **Lohren** kwam in 9,99s over de streep.

De pupillen heren waren ondertussen aan het verspringen begonnen. De regen had het zand ondertussen al wat natter gemaakt, waardoor het veel beter bleef kleven aan schoenen en benen. Toch heerlijk zo een zandbak! **Klaas Broekmans** sprong 3,36m ver. **Gijs Geerits** verbeterde nogmaals zijn persoonlijk record dit seizoen. Met een sprong van 4,34m werd hij provinciaal kampioen bij de pupillen jongens. Het vorige seizoen zat vol ellende, daarom is dit des te meer een prachtige prestatie. Na het verspringen kwamen ze beide in actie op de 60m. **Klaas** spurte 9,70s en **Gijs G.** werd met een tijd van 8,88s knap 2de. Na het goud ook nog een zilveren medaille.

Ook de benjamin meisjes mochten starten op de 60m. Na grote zus **Marie** was het nu de beurt aan **Floor Verslegers**. Met een tijd van 10,36s was ook zij veel te sterk voor haar reeksgenoten. Bij het verspringen sprong ze 2,78m.

Gelijktijdig was **Mirthe Drijkoningen** begonnen aan het hoogspringen bij de miniemen meisjes. Wat vorig seizoen zo makkelijk leek, was dit seizoen nog geen enkele keer gelukt. Vorig seizoen sprong ze elke





wedstrijd hoger dan 1,30m. Dit was haar dit seizoen nog maar 1 keer gelukt. Met die vervloekte regen werd het haar niet makkelijk gemaakt. Tijdens de wedstrijd was er toch weinig stress te merken bij **Mirthe**, zij ging als eerste over 1,30m terwijl de anderen meerdere pogingen nodig hadden. Het werd spannender. Met de lat op 1,35m ging alleen **Mirthe** nog over de lat. Met deze sprong werd ze dus een tweede jaar op rij provinciaal kampioen.

Ook de familie Noels was weer van de partij. **Goele** kon deze keer niet meedoen wegens een blessuren aan haar achillespees. **Gijs Noels** werp de discus 15,23m ver en werd 5de. Na de spurt mochten **Marie V.** en **Lohren** zich naar het verspringen begeven. **Lohren** sprong 3,05m ver en **Marie V.** sprong 3,67m.

Na **Mirthe** was het de beurt aan **Davy Nulens** bij het hoogspringen. Met zijn huidige vorm op het hoogspringen zat er misschien iets in. In de voorbereiding naar dit PK sprong hij al enkele keren over 1,30m. Zijn concurrenten hadden ook een beetje last van de natte ondergrond, en **Davy** hoopte op meer. Met een sprong van 1,30m eindigde hij uiteindelijk net naast het podium op een 4de plaats. Na het hoogspringen mocht **Davy** zijn favoriete discipline gaan doen. Namelijk het kogelstoten. Na een geweldige worp, die uiteindelijk werd afgekeurd door de jury behaalde hij met een worp van 9,33m een zilveren medaille.

Bij de 150m voor miniemen jongens kwamen **Iman** en **Gijs N.** samen aan de start. **Iman** klokte als 4de af in 22,22s. **Gijs N.** kwam even verder aan in 25,99s. Zo zonder spikes op een natte piste was toch raar lopen volgens **Gijs**. **Sanae Ait Faraji** kwam net voor haar 1000m ook nog even in actie bij het hockeybal werpen. Met een worp van 28,68m behaalde ook zij een zilveren medaille.

Net voor de afstandsnummers brak er een heus onweertje los boven de piste. De piste stond letterlijk onder water. Iedereen moest schuilen onder de tribune. Na het buitje was het lekker koel en was er veel zuurstof in de lucht. Ideaal voor de afstandslopers. Bij de pupillen meisjes kwamen **Sanae**, **Merel** en **Michelle Cardinaels** in actie. **Merel** finishte in 4:19,23s, **Michelle** klokte af in 4:05,64s en **Sanae** die de ganze wedstrijd op kop had gelopen moest in de eindspurt nog eentje laten voorgaan. Met een mooi persoonlijk record van 3:23,49s behaalde ze ook hier zilver. Na de pupillen was het de beurt aan de miniemen meisjes. **Noor Vanhemel** en **Mirthe** verschenen hier aan de start. **Mirthe** finishte in 3:25,89s en viel net naast het podium. Ietsje verder kwam **Noor** aan in een tijd van 3:34,22s.

Met 3 gouden en 4 zilveren medailles voor Bree AC konden we tevreden naar huis. Zoals jullie kunnen lezen is er veel te beleven op en naast de piste tijdens een PK. Kinderen kunnen hun sport doen en ouders kunnen een beetje bij kletsen. Ik zou zeggen op naar het volgende PK. Het PK aflossingen op 28/08/2016. Hopelijk kunnen we ook voor deze wedstrijd weer enkele ploegen afvaardigen.



Avondloop Bocholt

Ook dit jaar organiseert de sportdienst van Bocholt in samenwerking met onze atletiekclub de 23ste Bocholter avondloop en snoepjogging. Deze zal doorgaan op zondag 14 augustus aan het sportcomplex de Damburg.

Voorgaande jaren waren er heel wat Breese atleten aanwezig op dit evenement. Hopelijk kunnen we ook nu weer heel wat groen in de Bocholter straten zien.

DE SPORTDIENST
BOCHOLT

23e BOCHOLTER AVONDLOOP EN SNOEPJOGGING

zondag
14
augustus
2016

Org. Sportdienst Bocholt
Brogelerweg 59 - 3950 Bocholt
Tel.: 089 20 19 70
e-mail: sportdienst@bocholt.be
www.bocholt.be

NIET OP DE OPVENBARE WEG WERPEN A.U.B.

Inschrijvingen starten omstreeks 17h30.

- 18h10 : 200m voor kinderen van 2012 en 2013.
- 18h20 : 200m voor kinderen van 2010 en 2011.
- 18h30 : 500m voor kinderen van 2008 en 2009.
- 18h40 : 750m voor kinderen van 2006 en 2007.
- 18h50 : 1000m voor kinderen van 2004 en 2005.

- 19h15 : Avondloop over 5km en 10 km.
- 21h15 : Prijsuitreiking avondloop.
Handdoek voor elke deelnemer
Prijzen voor 6 categorieën
dames / heren senior (tem 34 jaar)
dames / heren master (+35 jaar)
dames / heren master (+50 jaar)

Atletiekkamp van 16 tot en met 19 augustus.

Ook dit jaar hebben de trainers weer een tof atletiekkamp in elkaar gestoken. We twijfelen er niet aan dat het ook dit jaar weer even tof gaat worden als alle voorgaande jaren. Snel inschrijven is de boodschap want de inschrijvingen zijn beperkt. Hebben jullie nog interesse, kijk dan snel even op onze website www.acbree.be voor meer info.

ATLETIEKKAMP 16 - 19 AUGUSTUS 2016

BEPERKTE PLAATSEN!
Snel / nu !!

Voor iedereen geboden vanaf 2003 t.e.m. 2010. (kangoorse t.e.m. miniem)

Met o.a. springen, lopen,werpen, hinderissen en meet lun!

Piste sporthal Bree van 10.00u tot 16.00u.

½ Middags broodjes, soep en een frisdrankje.

Leden : 60 € / Niet-leden: 70 € (fiscaal attest mogelijk)

Beloning: 8E94 2350 0504 4214 (met vermelding van : ATLETIEKKAMP2016 / naam / voornaam / geboortedatum).

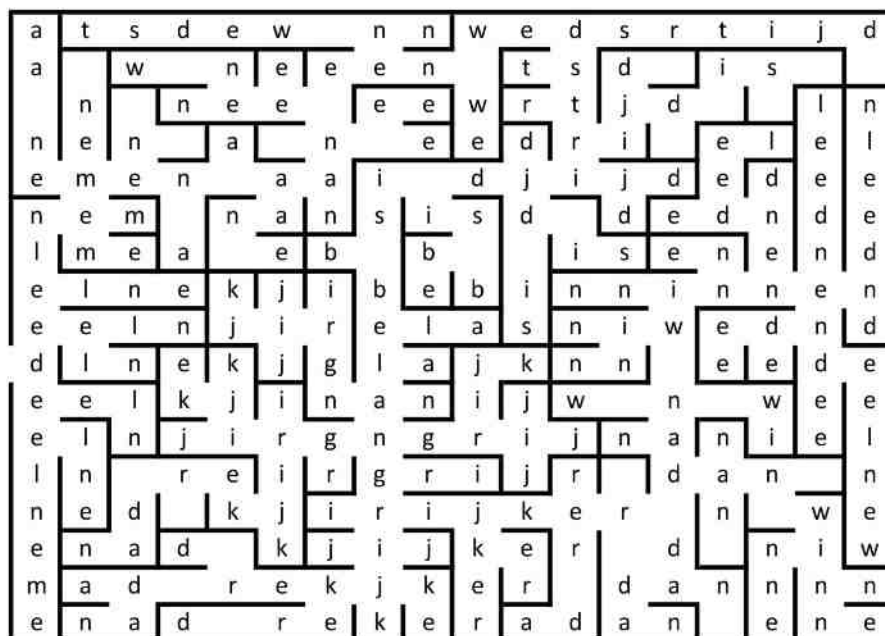
Inschrijven voor 10 juli via info@acbree.be
WWW.ACBREE.BE

Puzzelplezier

De oplossing van het kruiswoordraadsel in de vorige puzzelplezier was: "Jan Smeets". De winnaars die ditmaal met een kleine attentie naar huis mogen, zijn: **Tess Martens, Yarne Heylen, Sanae Ait Faraji** en **Imke Goossens**.

De volgende puzzelplezier is een doolhof. (tip: je moet links in het doolhof starten)

Weet jij welk spreekwoord dit is? Dan mag je de naam sturen naar spike@acbree.be. En wie weet ben jij wel de volgende winnaar.



Vriendjesdag (01/06/2016)

Op woensdag 1 juni was het zo ver. Dan konden alle kangoeroes en benjamins hun vriendjes meebrengen naar de training. De kangoeroes hadden heel wat vriendjes meegebracht. In totaal waren er 22 kleine ukkies. Gelukkig hadden Wendy, Benja, Bieke en Henrik zich goed voorbereid, zodat er allerlei dingen gedaan konden worden. Tijdens het trainingsuur van de benjamins met hun vriendjes waren er zelfs 50 deelnemers. Gelukkig kwam Martijn ook nog een handje toesteken om de vriendjesdag tot een goed eind te brengen.



Wist je dat?

- Er 2 mensen een leuke tête a tête hebben gehad tijdens het clubfeest.
- Geloof je dit niet, bekijk dan deze foto maar eens.
- Het voor de ouders tijdens de beker van Vlaanderen voor pupillen en miniemen lange en natte dagen waren.
- Er slechts 26 atleten van onze club deelnamen aan de jeugdmeeting met cadet in Bree.
- Dit viel toch wat tegen.
- Hopelijk er tijdens de volgende wedstrijd toch wat meer atleten van Bree meedoen.
- Goede haar spikes beter zelf in haar tas steekt, anders geeft mama weer 2 verschillende mee.
- Er gezwommen wordt in het kanaal tijdens de wedstrijdvoorbereiding van de cadetten.
- Er tijdens het EK voetbal in het Sportkaffee zuipkaarten worden verkocht.
- Dit toch wel een gekke gedachte is.
- Er heel wat atleten de limiet voor de nacht van de atletiek in Heusden gelopen hebben.
- We daar weer met veel supporters naar toe gaan.
- Het atletiekkamp deze zomer weer zal doorgaan van 16 t.e.m. 19 augustus.
- Op het PK jeugd 7 medailles behaald werden.
- 2 zussen in dezelfde discipline provinciaal kampioen geworden zijn.
- BREER, onze clubmascotte, ook weer aanwezig was op het PK.
- Hij zelfs een nieuw truitje aan had.
- We op de redactie van de "Spike" een nieuwe spellingscontroleur hebben aangeworven.
- Er nu hopelijk minder schrijffouten in de "Spike" staan !!
- Er weer enkele nieuwe trainers training komen geven. nl. Joël en Anne.
- Tijdens de kampioenviering in Bocholt ook de atleten van AC Bree in de bloemetjes gezet werden.
- Een mama de atleet moest vervangen op het podium van deze viering.
- Het bestuur, de trainers en de redactie jullie een goede vakantie toewensen.



Belangrijke data voor het lopende seizoen

In het lopende seizoen staat er weer heel wat op het programma voor al onze atleten en hun ouders. Hieronder vinden jullie een overzicht van de belangrijke wedstrijden en activiteiten.

16-19/08/2016 : **atletiekkamp**

28/08/2016 : PK estafette - Lanaken

03/09/2016 : Olympic - Bree

17/09/2016 : Groene 10 mijl van Bree

02/10/2016 : **Eetdag ten voordele van de club in zaal Barrier in Gerdingen**

Werkten mee aan deze spike:

Carlo Maesen, Ludo Leijnen, Veerle Gregoire, Betty Daniels, Danny Drijkoningen, Jan Smeets, Bieke Stinkens, Benja Maesen, Hendrik Heylen



ZATERDAG 3 september 2016 14.00 u.

JEUGD-OLimPIC

BREE

Programma:

JONGENS

BEN 4K. (60-ver-kogel-hockey)
 PUP 4K. (60-60h-ver-hockey)
 MIN 5K. (80-80h-hoog-ver-kogel)

MEISJES

4K. (60-ver-kogel-hockey)
 4K. (60-60h-ver-hockey)
 5K. (80-60h-hoog-ver-kogel)

Inschrijvingsgeld: € 3/meerkamp

Inkom: € 2

BENADEREND TIJDSHEMA:

UUR	LOOPNUMMERS	KAMPNUMMERS
14.00	80 m H. 60 m H. 60 m H.	Min. Jongens Min. Meisjes Pup. Meisjes
		Ver Hockey Kogel Hoog
		Pup. Jongens Ben. Meisjes Ben. Jongens Min. Jongens
14.30	60 m H. 60 m	Pup. Jongens Ben. Jongens
		Ver Hockey Kogel
		Ben. Meisjes Pup. Meisjes Min. Meisjes
15.00	60 m 60 m	Ben. Meisjes Pup. Meisjes
		Ver Hockey Kogel Hoog
		Ben. Jongens Pup. Jongens Min. Jongens Min. Meisjes
15.30	60 m 80 m 80 m	Pup. Jongens Min. Jongens Min. Meisjes
		Ver Hockey Kogel
		Pup. Meisjes Ben. Jongens Ben. Meisjes
16.00		
		Ver Ver
		Min. Jongens Min. Meisjes

SLOTHAPPENING

Wie aan 5 van de 7 boslopen deelneemt, ontvangt een **PRAKTISCH AANDENKEN** op de slotloop van 11 december te Bocholt



JONGERENACTIE

Na afloop van iedere bosloop ontvangen alle deelnemende jongeren (-14 j.) een mooi aandenken.

Andere looporganisaties van de buurtsportdiensten

- 14 augustus Avondloop en snoepjogging (Bocholt)
- 21 augustus Musicrun (Maaseik)
- 4 september Van Eyckrun (Maaseik)
- 17 september Groene 10 mijl (Bree)
- 4 december Sinterklaasveldloop (Bree)
- 27 december Kerstcorrida (Meeuwen-Gruitrode)
- 31 december Sylvesterloop (Maaseik)
- 6 juni 2017 Pinkstermaandagloop (Opglabbeek)



Voor de **22ste keer** slaan de sportdiensten en -raden van Bocholt, Bree, Kinrool, Maaseik, Meeuwen-Gruitrode, Opglabbeek en Peer de handen in elkaar.

Dit criterium biedt 7 keer loopplezier, voor het ganse gezin.

STARTTIJDEN: 1 km 10u00
9 - 12 km 10u15
3 - 6 km 10u18

Inschrijvingsgeld: € 1,50 (incl. verzekering)



intergemeentelijk recreatief bosloopcriterium

2016



11 september: Meeuwen-Gruitrode
2 oktober: Kinrool
16 oktober: Bree
30 oktober: Maaseik
13 november: Peer
27 november: Opglabbeek
11 december: Bocholt

SPORT.
VLAANDEREN

Buurtsportdiensten

Zondag 11 september 2016

Sporting Nevok Gruitrode - Groenstraat Meeuwen-Gruitrode

In een bosrijk gebied gelegen aan de Oudsberg.

Start en aankomst
Finse piste (overkant van de Groenstraat)

Afstanden
1 - 3 - 6 - 9 en 12 km
GROEPSJOGGING = 10 km aan 10 km/u

Dienst Vrije Tijd, sport - 011 79 39 33
sport@meeuwen-gruitrode.be

Zondag 16 oktober 2016

Voetbalaccommodatie van K.O.F.C. Opijter - Opstraat Bree-Opijter

Door de bossen van Opijter.

Start en aankomst
Voetbalaccommodatie van K.O.F.C. Opijter

Afstanden
1 - 3 - 6 - 9 en 12 km

Sportdienst - 089 84 85 45
sport@bree.be

Zondag 27 november 2016

Bivakplaats Kimpenhof - Laerstraat 3 Opglabbeek

In de bosrijke omgeving van de Oudsberg

Start en aankomst
300 m van bivakplaats 't Kimpenhof

Afstanden
1 - 3 - 6 - 9 en 12 km
GROEPSJOGGING = 10 km aan 10 km/u

Sportdienst - 089 81 01 69
sport@opglabbeek.be

Zondag 2 oktober 2016

Finse piste De Steenberg Kinrool - Geistingen

Gelegen rondom de maasplassen aan de Dalerweg.

Beperkte douchegelegenheid

Start en aankomst
Aan de klok van de Finse piste

Afstanden
1 - 3 - 6 - 9 en 12 km

Dienst Vrije Tijd - 089 30 08 45
jos.teuwen@kinrool.be

Zondag 30 oktober 2016

Voetbalaccommodatie van SSD Opoeteren - Dorperheideweg Maaseik-Opoeteren

Op een zeer wisselvallig, heuvelachtig terrein
in de bosrijke omgeving van Bergerven

Start en aankomst
Voetbalaccommodatie SSD Opoeteren

Afstanden
1 - 3 - 6 - 9 en 12 km

Sportdienst - 089 56 58 78
peter.germeau@maaseik.be

Zondag 11 december 2016

Voetbalclub Racing Reppel Zandstraat Bocholt

In de bosrijke omgeving van Reppel

Start en aankomst
300 m van de voetbalaccommodatie van Racing Reppel

Afstanden
1 - 3 - 6 - 9 en 12 km
GROEPSJOGGING = 10 km aan 10 km/u

Sportdienst - 089 20 19 70
sportdienst@bocholt.be

SLOTHAPPENING

TOMBOLA!
GRATIS
SOEP!

Zondag 13 november 2016

Voetbal KSV Peer - Deusterstraat Peer

Loopparcours op de Finse piste en rond
de wielersbaan en voetbalterreinen

Start en aankomst
Voetbalaccommodatie KSV Peer

Afstanden
1 - 3 - 6 - 9 en 12 km

Sportdienst - 011 61 07 00
sportdienst@peer.be

NIEUW GROEPSJOGGING

Op enkele locaties wordt er een **begeleide groepsjogging** georganiseerd = een loop van 10 km aan een tempo van 10 km/u.

Vertrek om 10u20 op dezelfde locatie maar parcours is verschillend van bosloopparcours.



Bouwwerken Johan Goossens

Algemene ruwbouwwerken

L.Lambrechtsstraat 4
3670 Gruitrode

0473/980738 089/853238

BTW nr. BE0705667080

Bouwwerkenjohangoossens@gmail.com



© **bvba-meerten**

www.bvba-meerten.be
+32 477 25 16 07

Heesstraat 81
3640 Kinrooi



Fernanda Manse Inga Medina
Studio Leyssen photograph

Studio Leyssen photograph B.V.B.A

Dorpsstraat 22 | B-3950 Bocholt

T: +32 (0)89 46 27 77

F: +32 (0)89 46 82 76

www.studioleyssen.be

info@studioleyssen.be



2 PRAKTIJKEN, TOEGANKELIJK VOOR IEDEREEN

FOOD & DRINKS
Olympia
KOFFEE
www.olympiabree.be



Kurt
Snellewindstraat 71
3950 Bocholt
0477 475784
Kris
Elstrekenweg 25A
3520 Zonhoven
0468 245718

CLIJSTERS
ARNOLD BVBA

Industrieterrein 1408
3960 BREE
Tel.nr. 089/48.10.63



Bakkerij Buntinx

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

