



# SPIKE

CLUBBLAD AC BREE

Jaargang 42 – Nr. 4 – Oktober 2017

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



Met dank aan onze hoofdsponsor:



  
 BROUWERIJ  
**CORNELISSEN**  
 OPITTER 1859

Bree Molenbeersel  
  
**DOMEN DRINKS**  
 N.V. Domen Drinks

  
**prik&tik**  
*the drinkenspecialist*

Auto  
**ABW** benodigdheden  
**Weltjens**

  
**LTM**  
 VERKOOP EN VERHUUR

  
**TOTAL**  
 OPITTER

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

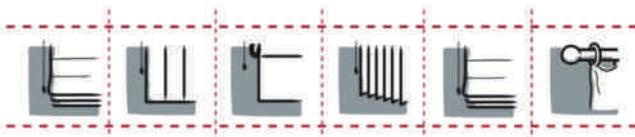
  
**C&C**  
**running**

**Chris & Céline**

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



**BURETEX**  
 RAAMDECORATIE



  
**Janssen**  
 APOTHEEK



## Voorwoord van de voorzitter



Hoi iedereen

Eerst en vooral een welkom aan onze nieuwe atleten.

Het seizoen 2016 – 2017 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 hebben verschillende atleten uit onze club mooie provinciale en nationale titels behaald. Ook onze andere atleten hebben schitterende resultaten behaald in zowel winter- als zomerwedstrijden. Onze club heeft weer verschillende initiatieven mee ondersteund zoals de scholenveldloop en boslopen te Meeuwen en Bocholt. Ook eigen organisaties zoals onze sinterklaasveldloop, de meeting met jeugd, het provinciaal kampioenschap voor de jeugd, de olympic en de eetdag waren een succes. Ook het jaarlijkse atletiekcamp is uitgegroeid tot een leuke, sportieve vakantiebezigheid. 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 2017 – 2018. Dit kondigt zich weeral aan als een druk seizoen. Naast de jaarlijks terugkerende organisaties komt er dit seizoen ook het Provinciaal Kampioenschap aflossingen bij. Dit Provinciaal Kampioenschap zal eind augustus 2018 doorgaan in Hechtel. Het afgelopen seizoen namen er niet zo veel Breese ploegen deel aan dit kampioenschap. Hopelijk kunnen we volgend jaar tijdens onze eigen organisatie elke ploegen meer afvaardigen. Dit seizoen gaan we ook weer met de club naar het Belgisch kampioenschap veldloop in Brussel dat doorgaat op 25 februari 2018. Wegens een andere locatie zijn we als bestuur dus op zoek gegaan naar een andere overnachtingsplaats. Vervolgens staat er nog ons jaarlijks ledenfeest op het programma en in augustus staat het atletiekkamp weer gepland, gevolgd door de olympic in september. Wij organiseren ook weer een infomoment, dat doorgaat op 25 oktober om 19 uur voor alle atleten en ouders om het atletiekgebeuren verder te verduidelijken en waar jullie uiteraard ons alle vragen kunnen stellen die jullie hebben.

Verder ga ik niet veel meer zeggen, want dan is de spike te klein!!!!!! Behalve het feit dat we als bestuur wegens allerlei omstandigheden hebben gewerkt aan een nieuwe clubvisie. Deze visie vinden jullie verder in dit nummer terug.

Tot op training

Voorzitter

Maesen Carlo

## Bestuursleden

### Voorzitter

Carlo Maesen  
0495 22 14 93  
voorzitter@acbree.be



### Secretaris

Ludo Leijnen  
089 46 52 73  
bree@val.be



### Penningmeester

Jo Vermeire  
jo@acbree.be



### Ondervoorzitter – webmaster

Danny Drijkoningen  
0474 84 19 74  
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



Sonja Frederix  
089 47 24 89



## De ouderraad

Josee Brouwers  
Ouderraad@acbree.be



Sylvie Voorter  
sylvie.ouderraad@acbree.be



Dirk Trippaers



## Vertrouwenspersoon

brecht@acbree.be

## Huidige trainers

Erik Peeten  
Jeffrey Nulens

Sylvie Aerts  
Anne Verstraeten

Joël Clijsters  
Lotte Smeets

Benja Maesen  
Hendrik Heylen

Bieke Stinkens  
Lambert Verstraeten

Chris Cardinaels  
Peter Moonen

## Redactie Spike

Danny Drijkoningen  
Veerle Gregoire  
Betty Daniëls

Spike@acbree.be

# Nacht van de atletiek in Heusden

Het eerste belangrijke meeting voor sommige jeugdathleten, tijdens het zomerverlof, was de 2<sup>de</sup> grootste atletiekmeeting van het land. Namelijk de nacht van de atletiek in Heusden. Sommige atleten hadden tijdens de voorgaande maanden de limiet gelopen om deel te nemen aan het voorprogramma van deze meeting. Op 22 juli konden ze zich meten met de betere atleten uit België en Nederland.

Als eerste kwam **Robbe Verheijen** in actie op de 800m. Een maand eerder had hij nog een clubrecord gelopen, dus de verwachtingen waren hooggespannen. Maar enkele weken vakantie hadden zijn conditie geen deugd gedaan. Daarna was het, op de 800m, de beurt aan **Benja Maesen**. Na een mooie wedstrijd kon zij haar 2<sup>de</sup> beste seizoentijd lopen. De volgende die aan de start kwam was **Bieke Stinkens**. Ook zij moest de 800m afleggen tegen sterke tegenstanders. Zij wist bijna 2 s sneller te lopen dan haar persoonlijk record. Na de scholieren en cadetten was het de beurt aan de miniemen. Zij moesten 1000 m lopen. Bij de oudste meisjes kwam **Mirthe Drijkoningen** aan de start. Zij liep bijna van start tot finish aan de leiding van haar reeks. Op het einde werd ze nog voorbijgesneld. Door het vele kopwerk zat er voor haar geen besttijd in. Als laatste hadden we ook nog een benjamin aan de start. Hij moest 600 m afleggen. Voor **Juul Derickx** was het een hele belevenis op zich. Opwarmen samen met de broertjes Borlee en nog zo veel anderen.

Na het voorprogramma was het tijd voor het hoofdprogramma. Wegens de vele regen was het zeer moeilijk om handtekeningen te verzamelen. De kleinste Breese supporters lieten het echter niet aan hun hart komen en hebben er een leuke avond van gemaakt.



Misschien zullen er volgend jaar weer enkele atleten sterke prestaties neerzetten, zodat ze kunnen deelnemen aan dit mooie evenement.

De handtekeningenjagers konden Souffian Bouchikki strikken voor een mooie foto. Hij liep tijdens de KBC nacht zijn limiet voor deelname aan het wereldkampioenschap.



# Provinciaal kampioenschap estafette



Op zondag 27 augustus vond het provinciaal kampioenschap estafette plaats in Diepenbeek. Sommige ploegen waren reeds snel gevormd, voor afwezig werden plaatsvervangers gezocht en sommige ploegen werden pas 2 dagen voor dit kampioenschap definitief gevormd. Zoals de traditie het wil is het tijdens dit kampioenschap de zon steeds van de partij. Aan het demerstrand, waar de wedstrijd door ging, konden de supporters languit op de ligweide liggen of uitzakken in een zomerstoeltje. Als eerste kwamen de miniemen



meisjes in actie op de 4 x 80m. Wegens het afhaken van enkele vakantiegangers, werden enkele plaatsvervangers gevonden. Om de stokwissels vlot te laten verlopen tijdens de spurtnummers, hadden **Michelle, Mirthe, Marie en Anna** enkele specifieke trainingen ingelast de

voorbijge weken. Na enkele vlot lopende stokwissels kwamen ze met een tijd van 47,32 s maar net boven hun richttijd uit. Dit resulteerde in een zesde plaats.

Na een pauze waar de supporters toch even de schaduw, maar vooral het mooie terras opzochten was het tijd voor de 3 x 600m. Hier kwamen 2 ploegen aan de start. Bij de pupillen meisjes vormden **Manou, Lore en Jitske** een leuk trio. In de tweede reeks, waar de snellere ploegen zaten, gaven ze alle drie het beste van zichzelf. Bij de miniemen kwamen 3 van de 4 uit de 4 x 80m aan de start. Anna, die als eerste startte, was een beetje zenuwachtig omdat ze deze afstand niet gewoon was. Maar ze heeft het er goed vanaf gebracht.

**Jonathan** wilde ook bij de mannen 1500m een team op de been brengen en kon nog enkele andere Breese atleten motiveren. Na wat puzzelwerk vervulde **Bart, Hendrik en Martijn**



de ploeg. De wedstrijd startte met een klein uurtje vertraging. Maar de supporters bleven op post. Na een spannende race moesten ze de eerste mastersploeg net voorlaten. Maar ze behaalden toch een nieuw clubrecord. Na een lange dag kon toch iedereen tevreden naar huis.

Volgend seizoen moet onze club dit provinciaal kampioenschap zelf organiseren en hopen we meer ploegen aan de start te krijgen dan vandaag.



# Olimpic in Bree (2 september)

Na een lange zomervakantie is de start van het nieuwe schooljaar weer gemaakt. Dus ook weer hoog tijd om deel te nemen aan de jaarlijkse olympic in Bree. Er was heel wat bedrijvigheid op onze atletiekpiste en een goede opkomst van sportievelingen uit verschillende clubs.



Bij de benjamin heren werkten **Joppe, Juul** en **Nand** hun 4 disciplines netjes af. Ook **Tijl** deed vandaag mee aan zijn allereerste wedstrijd. Wie weet heeft hij de smaak nu ook te pakken...



**Joppe** won de 60m en werd 3<sup>de</sup> met kogelstoten. **Nand** sprong 3m42 ver en kwam zo 1cm tekort voor de overwinning. **Juul** werd hier 3<sup>de</sup>. Samen met



het hockeywerpen werd **Joppe** knap 2<sup>de</sup> in de eindstand van de meerkamp. **Juul** werd 6<sup>de</sup> en **Nand** 8<sup>ste</sup>.



**Soetkin, Lotte, Flore** en **Julie** kwamen aan de start bij de benjamin dames. Op de 60m werd **Lotte** 2<sup>de</sup> en **Soetkin** 3<sup>de</sup> in hun reeks. **Soetkin** kon ook nog een mooie 5<sup>de</sup> plaats binnenhalen met kogelstoten. Ook **Flore** en **Julie** deden super hun best op de verschillende onderdelen. Hun



plaatsen in de eindstand van de 4-kamp waren: **Soetkin** 7<sup>de</sup>, **Lotte** 16<sup>de</sup>, **Flore** 19<sup>de</sup> en **Julie** 22<sup>ste</sup>.



Bij de pupillen heren zagen we 5 Breese atleten aan het werk. De horden lieten ze links liggen vandaag. **Klaas** liep zich naar een 4<sup>de</sup> plaats op de 60m en zowel **Stan** als **Jef** wonnen hierbij hun reeks. **Stan** deed ook een supersprong van 3m90! Met hockeywerpen zat er voor **Jef** een 3<sup>de</sup> plaats in. Ook **Ties** en **Thibeu** deden goed hun best op deze vierkamp.



**Goele, Jitske, Lore, Manou** en **Merel**, onze pupillen dames, lieten zien wat ze in hun mars hadden. **Jitske** stond als enige van onze meisjes aan de start van de 60m horden. Ze werd 3<sup>de</sup> in haar reeks. Zowel **Lore, Goele** als **Jitske** werden 2<sup>de</sup> in hun reeks van de 60m. **Goele** kaapte nog een 3<sup>de</sup> plaats weg met hockeywerpen en



verspringen. Ook **Merel** en **Manou** haalden het onderste uit de kan op deze wedstrijd.

Bij de miniemen heren zagen we het duo **Gijs N.** en **Gijs G.** aan het werk. **Gijs N.** werd 3<sup>de</sup> in zijn reeks van de 80m horden. Voor de andere **Gijs** zat er een 3<sup>de</sup> plaats in op de 80m. Eenmalig deed **Gijs G.** ook mee aan het hoogspringen. Over zijn techniek

gaan we niet spreken, maar met een sprong over 1,30m werd hij toch mooi 4<sup>de</sup>. Met verspringen werd hij 3<sup>de</sup>. Er zat voor **Gijs N.** nog een 5<sup>de</sup> plaats in met kogelstoten.



Bij de miniemen dames zagen we de 4 trainingsmaatjes **Mirthe**, **Liesl**, **Marie** en **Anna** aan het werk. **Mirthe** won haar reeks van de 60m horden en **Marie** won op de 80m haar reeks. Zelfs met kogelstoten deden ze alle vier mee. Met verspringen kwam **Liesl** er het beste uit met een sprong van 4m05. Het hoogtepunt van de dag was toch het hoogspringen. **Liesl** sprong over 1m30 en **Anna** sprong voor haar eerste keer al over 1m25. Maar **Mirthe** liet iedereen achter zich. Nadat ze het zelfs presteerde om een keer onder de lat door te springen, sprong ze een persoonlijk record van 1m59!!! De supporters

gingen volledig uit hun dak. Door deze prestatie staat ze in de ranglijst op nr 1 van België!



De weergoden waren ons gelukkig goed gezind. Er was een goede inzet van de medewerkers, juryleden, trainers,... De hot-dogs werden gemaakt en de atleten hadden weer een fijne sportieve namiddag. Nu streven we er natuurlijk nog naar om meer atleten van AC Bree op de wedstrijden te zien.

## BEWEEG ! doet extra activiteiten

Naast de trainingen op maandag en woensdag doen de dames van BEWEEG ook een aantal extra activiteiten. Zo wisselden ze een training in om een 10 – tal km aan run & bike te doen. Enkele weken later nam de groep deel aan de hindernissenloop Battle of Thor in Genk. Ook waagden sommige deelnemers zich aan de groene 10 mijl van Bree.



# Interprovinciale match voor cadetten en scholieren

Op 16 september vond de interprovinciale match voor cadetten en scholieren plaats. Tijdens deze wedstrijd wordt er voor elke proef 1 atleet geselecteerd om zijn provincie te vertegenwoordigen op een bepaald nummer. Na enkele knappe prestaties tijdens het seizoen werd **Robbe Verheijen** gekozen om de 800 m te lopen bij de scholieren.

De ploegafgevaardigde van Limburg was apetrots na afloop van de wedstrijd. Nog nooit had Limburg zo goed gepresteerd. De cadetten dames werden 4<sup>de</sup>, de cadetten heren werden 4<sup>de</sup>, de scholieren heren werden eveneens 4<sup>de</sup> en de scholieren dames behaalden zelfs de 1<sup>ste</sup> plaats. In totaal betekende dat voor Limburg een derde plaats.

Het is zeer leuk om dit positieve nieuws uit onze provincie te horen, ook al omdat we als club iemand hebben kunnen afvaardigen om aan dit succes mee te werken. Hopelijk kunnen we volgend jaar weer enkele atleten laten meedoen aan deze wedstrijd.

## Nieuwe outdoor clubrecords

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

### Pupillen jongens:

- Kogel : Jef Buteneers (9,52 m)

### Miniemen meisjes:

- Hoogspringen : Mirthe Drijkoningen (1,59 m)
- 150 m horden : Mirthe Drijkoningen (23,30 s)
- 5-kamp : Mirthe Drijkoningen (2870 p)
- 4 x 80 m : Liesl Goossens, Mirthe Drijkoningen, Marie Verslegers, Anna Jehoul (44,63 s)

### Scholieren dames:

- Hamerslingeren : Lindsey Nulens (32,80 m)
- 300 m : Benja Maesen (47,77 s)

### Scholieren heren:

- Mijl : Robbe Verheijen (04:51,40 s)

### Senioren heren:

- Hamerslingeren : Jeffrey Nulens (39,79 m)
- 4 x 1500 m: Hendrik Heylen, Martijn Ceyskens, Bart Smeets, Jonathan Put (18:37,37 s)



Proficiat aan al deze atleten ! Doe zo verder en misschien verbreek je volgend seizoen weer een clubrecord. Een volledig overzicht van alle clubrecords met plaats en datum waar ze behaald zijn, kan je steeds bekijken op onze website. Hiervoor surf je naar de webpagina "clubrecords".

De beste prestaties per atleet per seizoen en de rangschikking met beste prestaties vanaf 2009 kan je daar eveneens terugvinden.

# Officieus Belgisch kampioenschap voor de jeugd in Nijvel



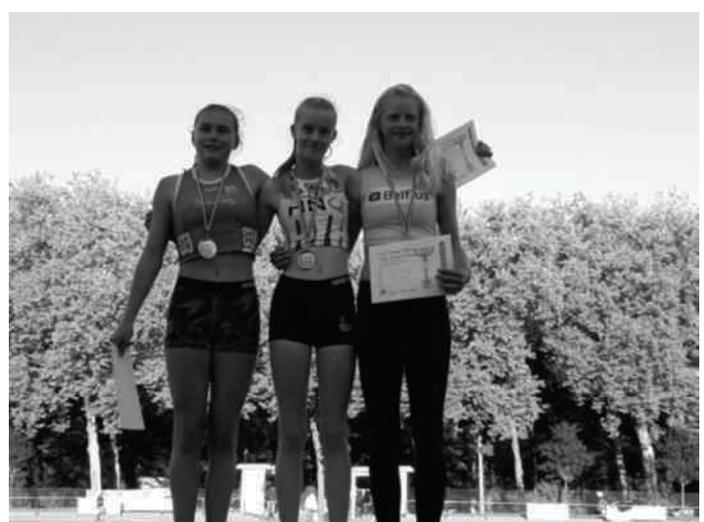
Op 23 september was het zover. Het nationaal criterium voor de jeugd in Nijvel. Vele atleten hebben doorheen het voorbije zomerseizoen tijdens de talrijke pistemeetings goede prestaties proberen neer te zetten. Per discipline werden de beste 12 uit het ganse land geselecteerd. Sommige Breese atleten konden zich inschrijven voor meerdere disciplines, het was dus soms een verscheurende keuze. In totaal werden 5 atleten van Bree geselecteerd. Voor de benjamin meisjes werd **Soetkin** geselecteerd voor het verspringen. De moeilijkheid voor haar lag er wel in dat men in Vlaanderen het afstootpunt bepalend is voor de sprong. In Wallonië worden de afstanden bepaald vanaf de afstootbalk. Een beetje onder de indruk en enkele foutsprongen kon de pret niet bederven. Met een sprong van 3,06m kon ze best tevreden zijn. Bij de benjamin jongens mocht **Joppe** deelnemen aan de 60m en het verspringen. Ook voor **Joppe** was het een hele belevenis. Ook hij moest rekening

houden met de afstootbalk. Uiteindelijk sprong hij 3,36m ver. In de reeksen van de 60m was ook hij een beetje onder de indruk en liep hij 9,71s. Dit leverde hem geen finaleplaats op.

Bij de pupillen meisjes was **Goele** van de partij bij het kogelstoten en het hoogspringen. Zij had al aan dit kampioenschap deelgenomen en wist ongeveer wat haar te wachten stond. Bij het kogelstoten wist zij de kogel 7,86m ver te stoten. Bij het hoogspringen beginnen ze op dit niveau op 1,20m. Dit was toch even een aanpassing. Uiteindelijk wist **Goele** 1,25 m hoog te springen. Als pupil jongen wist **Jef** zich te kwalificeren voor het kogelstoten. Al enkele weken was hij op zoek naar het clubrecord. Na enkele geslaagde worpen wist hij tot 2 maal het clubrecord te verbeteren. Met een worp van 9,52m was zowel **Jef**, papa Bernie, als trainer Jeffrey zeer tevreden.



Als laatste Breese atleet mocht ook **Mirthe** deelnemen. Wegens een te moeilijk uurschema moest ze de 1000m laten vallen en kon ze zich volop concentreren op het hoogspringen. Met nog 4 deelnemers werd de lat op 1,55m gelegd. Bij haar tweede sprong ging ze nog even onderuit en kwetste ze haar voet. Op adrenaline ging ze er bij haar derde poging over. 2 atleten mochten proberen over 1,58m te geraken. Beide faalden. Uiteindelijk wist **Mirthe** een tweede plaats en bijhorende zilveren medaille te bemachtigen.



# Regelmatigheidscriterium "Olimpic"

Afgelopen zomer namen weer heel wat Breese atleten deel aan de meerkampen georganiseerd door de Limburgse clubs. Degene die aan voldoende wedstrijden hebben deelgenomen, komen in aanmerking voor de einduitslag. De verzamelde punten tijdens een meerkamp worden opgeteld en wie op het einde van het zomerseizoen de meeste punten heeft verzameld wint het olympic criterium in zijn of haar categorie. Bij de benjamins jongens wist **Juul** een derde plaats te behalen. Als pupil meisje wist **Goele** als 13<sup>de</sup> te eindigen. Ten slotte wist ook **Gijs N.** zich een plaatsje in de einduitslag te bemachtigen. Hij werd 9<sup>de</sup>. Proficiat aan de deelnemers om aan deze wedstrijden deel te nemen.

## LCC veldlopen

### Wat is 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](http://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 (zie reglement LCC). Deze zullen starten voor de lopen van de benjamins.

**Wedstrijd 1:** 5 november 2017; ADD: Tongeren: Sportstadion "De Motten", Kastanjewal

**Wedstrijd 2:** 12 november 2017; SACN: Neerpelt: Dommelhof, Toekomstlaan 5

**Wedstrijd 3:** 26 november 2017; GENK: Stedelijk Sportcentrum, Emiel Van Dorenlaan 144

**Wedstrijd 4:** 3 december 2017; BREE: De Boneput, Watertorenstraat 14

**Wedstrijd 5:** 17 december 2017; MACD: Dilsen: Kasteelpark "Ter Motten", Europalaan 25

**Wedstrijd 6:** 7 januari 2018; ATLA, Lanaken: H. Hartcollege, Stationstraat 232

**Wedstrijd 7:** 14 januari 2018; ACA: Alken: Speelplein "De Alk", Koutermanstraat 2

**Wedstrijd 8:** 27 januari 2018; TACT, St.-Truiden: Domein "Het Speelhof", Speelhoflaan 5

*(Opgelet : avondloop op zaterdag)*

**Wedstrijd 9:** 18 februari 2018; DALO, Lommel: Provil, Duinenstraat

**Wedstrijd PK:** 4 februari 2018; GENK, Stedelijk Sportcentrum, Emiel Van Dorenlaan 144

**Wedstrijd BK:** 25 februari 2018; Brussel

**Wedstrijd BK masters:** 18 maart 2018 ;

Daarnaast organiseert Looi ook een veldloop op 4 maart 2018 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 Bree AC.

Dit jaar zal er bij elke LCC - veldloop een begeleiding voorzien worden door de trainers. De uren van samenkomst aan de piste van Bree staan vermeld op de website en zullen 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.

## Wat te doen als je aan een wedstrijd wil deelnemen.

- Vul het inschrijvingskaartje al bij je thuis in (deze kaartjes zijn verkrijgbaar tijdens de ledeninfoavond).
- 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 veiligheidsspeld. 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 of 12 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 2017 – 2018

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 miniemen: 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 miniemen)
- 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 kangoeroeloop die voorafgaand op dezelfde dag georganiseerd wordt, 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:

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 bij een gehomologeerde atletiekvereniging voor 1 januari 2017. 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 onvoorzien (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 2017 - 2018.
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 **zaterdag 3 maart 2018** in Kortesseem (Cultureel centrum Mozaïek - Kerkplein 14; 3720 Kortesseem) **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. Te raadplegen in het volledige reglement op onze website.
  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 klassement 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.

## Eigen wintercriterium Bree AC

Ook wij als club willen onze wedstrijdathleten belonen. Op het clubfeest in 2018 ontvangen de atleten die aan volgende voorwaarden voldoen een geldprijs. Het wintercriterium bevat alle veldloopwedstrijden, de indoorwedstrijden vallen zoals beschreven in het reglement van het zomercriterium onder de zomerwedstrijden. Het reglement is als volgt:

1. Er moet aan minstens **VIJF VELDLOOPWEDSTRIJDEN** 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<sup>ste</sup> = 100pt.; 2<sup>de</sup> = 90pt.; 3<sup>de</sup> = 85pt.; 4<sup>de</sup> = 80pt.; 5<sup>de</sup> = 75pt.; 6<sup>de</sup> = 70pt.; 7<sup>de</sup> = 65pt.; 8<sup>ste</sup> = 60pt.; 9<sup>de</sup> = 55pt.;  
vanaf 10<sup>de</sup> = 50pt.; vanaf 20<sup>ste</sup> = 40pt.

# Kampioenschappen tijdens het komende winterseizoen.

- PK indoor (overige nummers): 07/01/2018, Heusden vanaf cad t.e.m. sen (\*)
- PK indoor (lange afstand): 06/01/2018, Gent vanaf cad t.e.m. sen (\*)
- KVV indoor : 21/01/2018, Gent voor cad / sch (\*)
- PK veldloop: 04/02/2018, Genk voor ben tot en met masters
- PK indoor jeugd: 27/01/2017, Heusden voor ben-pup-min
  
- BK indoor: 04/03/2018, Gent voor cad / sch (\*)
- PK indoor master: 10/03/2018, Gent voor masters (\*)
- BK veldlopen: 25/02/2018, Brussel voor ben tot en met senior (\*)
- BK veldlopen masters: 18/03/2018, LBFA voor masters (\*)

(\*) met voorinschrijving via secretariaat BREE: sluitingsdata inschrijvingen nog niet gekend.

Verdere info: [www.val.be](http://www.val.be)

## Indoorwedstrijden tijdens komende winter

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 onze website kan je ook de disciplines per categorie terugvinden.

Op volgende data zijn indoorwedstrijden in Limburg gepland.

- 02/12/2017 : Jeugdmeeting in Heusden (B/P/M/C)
- 22/12/2017 : Open met jeugd in Heusden (P/M/C/S/JS)
- 29/12/2017 : Open met jeugd in Heusden (P/M/C/S/JS)
- 06/01/2018 : PK indoor (lange afstand) in Gent vanaf cad t.e.m. sen (\*)
- 07/01/2018 : PK indoor (overige nummers) in Heusden vanaf cad t.e.m. sen (\*)
- 21/01/2018 : PK jeugd in Heusden (B/P/M)
- 11/02/2018 : Open met jeugd in Heusden (P/M/C/S/JS)
- 24/02/2018 : Open met jeugd in Heusden (P/M/C/S/JS)
- 11/03/2018 : Jeugdmeeting in Heusden (B/P/M/C)
- 18/03/2018 : Open met jeugd in Heusden (P/M/C/S/JS)



# Intergemeentelijk bosloopcriterium

Het Intergemeentelijk bosloopcriterium, dat georganiseerd wordt door de sportdiensten van enkele buurgemeenten, is ook weer van start is gegaan. Tijdens deze recreatieve boslopen op zondagvoormiddag komen we heel wat atleten tegen die in de voorbereiding zitten naar het komende veldloop seizoen. Iedereen kan op zijn eigen tempo de afstanden van 1 – 3 – 6 – 9 of 12 km afwerken. Inschrijvingen starten om 9u30. De eerste start wordt gegeven om 10u00. De resterende boslopen gaan door op de volgende data:

- 15 oktober : Peer (skipiste; Deusterstraat)
- 29 oktober : Bree (voetbalplein Opitter; Opstraat)
- 12 november : Maaseik (voetbalplein Opoeteren; Dorperheideweg )
- 26 november : Kinrooi (finse piste de steenberg)
- 10 december : Opglabbeek (Kimpenhof; Laerstraat)



## Aanpassing CLUBVISIE BREE AC vzw, geldig op al onze atleten.

Bij aanvang van het nieuwe seizoen op 1 november staan er enkele noodzakelijke veranderingen aan onze clubvisie. Deze nieuwe clubvisie is geldig op **al onze atleten**, niet enkel voor atleten die bijkomende trainingen volgen.

De voorbije seizoenen zagen we onze ledenaantallen met meer dan 25% stijgen. De deelname aan wedstrijden halveerde echter in dezelfde periode.

Dit zorgde voor meerdere moeilijkheden in het voorbije seizoen zoals o.a.:

- Gemotiveerde atleten die te weinig aan trainen toekwamen omdat er een aantal anderen enkel waren om plezier te maken zodat de trainers onvoldoende tijd aan hen konden besteden.
- Trainerscoördinator en enkele trainers die afhaken omdat ze het gevoel hadden meer met opvang dan met atletiek bezig zijn.
- Het moeten afzeggen van de inschrijving voor de interclub Beker van Vlaanderen bij cadetten en scholieren (met bijhorende boete voor de club) door onvoldoende atleten die mee naar deze wedstrijd wilden gaan.

Daarom dat we, in navolging van enkele ander Limburgse atletiekclubs (Genk, Lommel, ..... ) de nadruk (vanaf een bepaalde leeftijd) meer op wedstrijdathletiek willen leggen.

- **KANGOEROES (geboren 2011 en 2012)**

Sinds een 5-tal jaren is de minimumleeftijd bij de Vlaamse atletiekclubs verlaagd. In deze categorie ligt de nadruk op motorische ontwikkeling met spelvormen. Zij trainen éénmaal per week op woensdag. Ze kunnen nog niet deelnemen aan wedstrijden. In de winter zijn er bij de veldlopen wel op meerdere plaatsen (ook bij onze Sinterklaasveldloop) voorwedstrijden volgens het principe van de scholenveldlopen (gemeenschappelijk starten achter een lint en dan een stukje individueel). In de zomer organiseren sommige clubs Kid's Athletics.

**Opm.: Uitgebreide info over het opleidingsmodel binnen de atletiek vind je op de website van de atletiekliga:** <http://www.atletiek.be/jeugd/ouders/training-jeugdathleten>

- **BENJAMINS (2009 en 2010) en PUPILLEN (2007 en 2008)**

In deze categorieën wordt zoveel mogelijk polyvalent getraind. Dit wil zeggen dat alle atletiekdisciplines aan bod komen: springen, werpen en lopen. Bij de allerjongste groep, benjamins (2de en 3de leerjaar) leert men al spelenderwijs de verschillende disciplines kennen, bij de pupillen (4de en 5de leerjaar) wordt al meer aandacht besteed aan de technische uitvoering en zij kunnen al eens een specialisatietraining krijgen van een disciplinetrainer.

Er wordt geen wedstrijdverplichting opgelegd, maar samen deelnemen aan een (beperkt) aantal wedstrijden verhoogt het groepsgevoel én de motivatie van kinderen en trainers. Trainingen gaan door op maandag en woensdag van 18u tot 19u in Bree (2<sup>de</sup> jaars pupillen trainen van 18.45u tot 20u) (alle disciplines) en op vrijdag van 18u30 tot 19u30 in Bocholt (looptraining).

Om het groepsgevoel te creëren en kinderen kennis te laten maken met wedstrijden, moedigen we deze groep aan om minimaal aan de 3 wedstrijden in Bree deel te nemen.

- **MINIEMEN (2006 en 2005), CADETTEN (2004 en 2003), SCHOLIEREN (2002 en 2001), JUNIORS (1999 en 2000), (seniors en masters)**

Vanaf 11 jaar gaat het er iets ernstiger aan toe, maar plezier beleven en vrienden maken blijven pijlers waar in deze club veel aandacht aan besteed wordt. De trainingen hebben als doel de algemene vaardigheden van de atleten (snelheid, kracht, uithouding, lenigheid en coördinatie) zo goed mogelijk verder uit te bouwen en hen ondertussen nog meer met de atletiekvaardigheden vertrouwd te maken. Specifieke trainingen worden ondertussen ingevoerd. Deze trainingen hebben als doel om de atleten de kans te geven om zich in een bepaalde discipline meer te gaan ontwikkelen.

**Dit maakt het moeilijk om hier nog personen die helemaal niet aan wedstrijden willen deelnemen te laten deelnemen.** (Om hier een aparte groep "recreanten" op te richten hebben we momenteel te weinig omkadering.) We streven naar **minimaal 7 wedstrijden per jaar** (deze in Bree inbegrepen).

Trainingen gaan door op maandag en woensdag van 18.45u tot 20u in Bree (alle disciplines) en op vrijdag van 18u30 tot 19u30 in Bocholt (looptraining). Specifieke trainingen worden gegeven op uitnodiging (en na een voorafgaand gesprek met de ouders) en kunnen op andere momenten worden gegeven. (o.a. looptrainingen op dinsdag, kampnummers op dagen in samenspraak met de trainer).



# Wist je dat ?

- Tijdens de avondloop op 14 augustus in Bocholt ook heel wat Breese atleten en sommige ouders deelnamen.
- Een aantal onder hen zelfs het podium behaalden.
- Er 58 kinderen deelnamen aan het atletiekkamp.
- In het materialen hok, onze materiaalmeester een mooie trap heeft gemaakt naar het zoldertje.
- We daar nu heel wat materiaal kunnen opslaan.
  
- Nafi Thiam de eerste Belgische wereldkampioen is bij de atletiek.
- Een nieuw atletiekseizoen begint op 1 november.
- Je vanaf 1 november in je nieuwe categorie terecht komt.
- Het tijdens het PK estafette wel leek op een gezellige festivalsfeer. Iedereen lag languit van het zonnetje te genieten.
  
- Jef het 20 jaar oude clubrecord kogelstoten verbrak.
- De miniemen meisjes hem een beetje overtroffen. Zij verstevigde het 24 jaar oude record op de 4 x 80m.
- Mirthe hier echter nog een schepje bovenop deed. Het 38 jaar oude record hoogspringen (1,55m) wist zij dit seizoen te verbeteren naar 1,59m. Dit was tevens de beste jaarprestatie bij de miniemen meisjes.
- Er weer heel wat nieuwe leden willen aansluiten.
- Het voor het bestuur aangenaam was dat er heel wat Breese atleten deelnamen aan de eigen meeting.
- Je voor de veldlopen de lange pinnen (9 of 12 mm) onder je spikes moet bevestigen.
- Er bij de scholenveldlopen ook weer heel wat van onze atleten op het podium stonden.



- Het seizoen afgesloten werd met onze derde eetdag.
- Hier waren 149 eters aanwezig.
- We via deze weg iedereen willen bedanken die aanwezig was op onze geslaagde eetdag. Ook willen we de ouderraad, vrijwilligers, trainers en bestuur een dikke dankjewel zeggen voor de hulp. Top team , top vereniging!!!
- Het bestuur, de trainers , de ouderraad en de redactie jullie een heel sportief en motiverend winterseizoen toewensen.



**ARGENTA**

**KERKHOFS & CO** vof

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

CBFA nr 44190CA-CB



**Olympia K@ffee**

**Food & Drinks**

EET

DRANK

FEEST (zaal)

GELEGENHEID

Open vanaf 16u, zondags vanaf 12u

+32 498 62 56 36

[www.olympiabree.be](http://www.olympiabree.be)

**stico**

slaapcomfort  
huishoudlinnen  
lingerie

**Kaulillerweg 83  
3950 Bocholt**



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](http://www.studioleyssen.be)

[info@studioleyssen.be](mailto:info@studioleyssen.be)

Met de steun van:  
**Bree**

T +32 89 46 93 60  
[bree@bnpparibasfortis.com](mailto:bree@bnpparibasfortis.com)  
FSMA-nr. 25.879A



**BNP PARIBAS  
FORTIS**

De bank voor een wereld in verandering

**© bvba-meerten**

[www.bvba-meerten.be](http://www.bvba-meerten.be)

+32 477 25 16 07

Heesstraat 81

3640 Kinrooi



Kurt  
Snellewindstraat 71  
3950 Bocholt  
0477 475784

Kris  
Elstrekenweg 25A  
3520 Zonhoven  
0468 245718



Industrieterrein 1408  
3960 BREE  
Tel.nr. 089/48.10.63



*Bakkerij Buntinx*

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

**colruyt**